

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
 Volume 2, Nomor 9, December 2023, Halaman 105-110
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 ISSN: 2986-7002
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10453814>

Dzikir dan Doa Sebagai Psikoterapi Bagi Lansia

Gigih Setianto¹, Risdiani², Jamaludin Yusuf³

¹²³Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
 Email: gigihsetianto@gmail.com¹, risdiani08@gmail.com²

Abstrak

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman tata cara dzikir dan doa pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongsata Pemalang. Kegiatan ini dilaksanakan karena dari hasil identifikasi awal ditemukan tidak sedikit lansia di Panti Pelayanan Sosial Lansia Bojongsata Pemalang yang mengalami masalah pada psikologisnya. Diantaranya mengalami perasaan kesepian, kebingungan, kecemasan dan stress yang disebabkan beberapa hal. Kemudian juga ditemukan belum pernah mendapat bimbingan secara khusus tentang tata cara dzikir dan doa. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pelatihan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Setelah dilakukan pelatihan ini terjadi peningkatan secara efektif pemahaman lansia mengenai tata cara berdzikir dan berdoa yang baik dan benar dan diharapkan bisa menjadi psikoterapi untuk mengatasi masalah psikologis yang dialami lansia.

Kata kunci: Pelatihan, Dzikir, Doa, Lansia

Article Info

Received date: 30 November 2023

Revised date: 12 December 2023

Accepted date: 25 December 2023

PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan periode akhir dari seluruh rentang kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan menurun baik secara fisik, psikologis, kognitif, maupun sosial. Fase ini seringkali diidentifikasi dengan penurunan kekuatan fisik, peningkatan risiko masalah kesehatan kronis, serta perubahan dalam tingkat energi dan mobilitas. Selain itu, aspek psikologis juga memainkan peran penting, dengan mungkin timbulnya perasaan kesepian, depresi, atau kebingungan. Di sisi kognitif, ada kemungkinan penurunan dalam kemampuan berpikir, mengingat, dan memproses informasi. Selain itu, aspek sosial juga bisa terpengaruh, dengan perubahan dalam jaringan sosial dan dukungan sosial yang diperlukan. Oleh karena itu, memahami dan merencanakan perawatan kesehatan yang sesuai serta menjaga kualitas hidup menjadi sangat penting pada tahap usia lanjut ini (Rahmawati & Saidiyah, 2016).

Batasan usia lanjut dapat berbeda-beda tergantung pada negara dan pandangan organisasi kesehatan dunia. Menurut World Health Organization (WHO), batasan usia lanjut umumnya adalah 60 tahun ke atas. Namun, perlu dicatat bahwa di beberapa negara, seperti Amerika Serikat, batas usia lanjut yang diakui adalah 65 atau bahkan 70 tahun. Di Indonesia, Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia telah menetapkan batas usia lanjut sekitar 60 tahun. Penetapan batas usia lanjut ini penting karena dapat memengaruhi kebijakan kesehatan, layanan sosial, dan dukungan yang tersedia bagi mereka yang memasuki tahap usia ini. Hal ini juga memberikan panduan bagi individu dan keluarga dalam merencanakan masa tua yang sehat dan bermakna (Jannah et al., 2017).

Perubahan fisik yang terjadi pada lansia adalah aspek yang sangat signifikan dalam proses penuaan. Rentang perubahan ini mencakup berbagai hal, seperti penurunan fungsi indra, termasuk pendengaran dan penglihatan. Seiring bertambahnya usia, kemampuan pendengaran mungkin mengalami penurunan, dan mata dapat mengalami perubahan seperti katarak atau presbiopi. Selain itu, terjadi penurunan kekuatan otot, yang dapat memengaruhi kemampuan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efisien (Rozali, 2010).

Perubahan pada lansia tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup perubahan psikologis dan sosial yang signifikan. Dalam segi psikologis, lansia dapat menjadi rentan terhadap gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Proses penuaan dapat membawa perubahan dalam keseimbangan kimia otak dan respons terhadap stres, yang dapat mengakibatkan munculnya masalah

psikologis. Bahkan, demensia, seperti penyakit Alzheimer, juga merupakan salah satu tantangan serius yang sering terjadi pada usia lanjut.

Secara sosial, banyak lansia cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan kehilangan peran sosial mereka di masyarakat akibat pensiun. Hal ini bisa berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan mental mereka. Interaksi sosial yang kurang dapat membuat mereka merasa kesepian dan terisolasi. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mendukung lansia dalam mengatasi tantangan-tantangan ini, mendorong partisipasi dalam kegiatan sosial, dan menjaga keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, dan sosial dalam upaya menjalani masa tua yang sehat dan bermakna (Rozali, 2010).

Diperlukan perawatan dan dukungan khusus agar lansia tetap sehat, mandiri, dan berkualitas hidupnya. Pelayanan kesehatan, gizi seimbang, olahraga teratur, dan pendekatan keagamaan dianjurkan bagi lansia. Jenis gangguan kecemasan yang umum dialami lansia antara lain generalized anxiety disorder (GAD), fobia, gangguan panik, obsessive compulsive disorder (OCD), dan post traumatic stress disorder (PTSD). Faktor penyebab kecemasan pada lansia meliputi perubahan biologis otak, penyakit fisik kronis, kehilangan orang tercinta, penurunan fungsi kognitif, ketakutan menghadapi kematian, dan kehilangan kontrol atas hidup. Tanda-tanda kecemasan pada lansia antara lain gelisah berlebihan, sulit tidur, otot tegang, denyut jantung meningkat, perasaan panik, dan sebagainya. Stres pada lansia disebabkan oleh berbagai hal seperti masalah kesehatan fisik, kesepian, perubahan gaya hidup drastis, kehilangan pasangan atau teman, keterbatasan finansial, dan lainnya (Indriana Y et al., 2010).

Dampak stres kronis pada lansia antara lain menurunkan sistem kekebalan tubuh, memicu atau memperburuk penyakit, mengganggu pola tidur dan makan, hingga risiko bunuh diri.

Perubahan yang menyangkut aspek fisik, psikis, ekonomi, sosial serta munculnya pandangan bahwa lansia memiliki beragam kemunduran dalam fungsi mental menyebabkan posisi lansia membutuhkan perhatian khusus. Ketidaksiapan mental para lansia untuk menghadapi rangkaian perubahan tersebut memicu munculnya sikap mereka yang putus asa, merasa kesepian, keterasingan dan tidak dihargai. Kondisi ini menjadi kompleks dan akan terakumulasi dalam bentuk gangguan kecemasan (anxiety disorder). Terapi kognitif yang dilakukan bagi penderita kecemasan dalam kelompok remaja dan dewasa membuahkan hasil yang positif, namun tidak terjadi pada kelompok lansia. Dalam hal ini diupayakan adanya terapi yang lebih efektif dalam menangani kecemasan pada kelompok lansia diantaranya melalui psikoterapi zikir dan doa. Efek ketenangan yang dimunculkan dari terapi dzikir dan doa dapat mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Hal ini akan menumbuhkan ekspektasi bagi mereka, sehingga akan lebih memandang sisa usianya dengan positif (Aisyatin Kamila, 2022).

Terapi dzikir adalah suatu bentuk pengobatan psikologis yang dilakukan dengan mengingat dan menyebut nama Allah SWT melalui berbagai cara, seperti membaca lafal-lafal tertentu, doa, atau ayat-ayat suci. Terapi ini dianggap dapat memberikan ketenangan jiwa, kebahagiaan, dan membantu mengatasi gangguan psikologis seperti kegelisahan dan depresi. Cara mengikuti terapi dzikir meliputi beberapa bentuk atau jenis, yang didasarkan pada aktivitas yang digunakan untuk mengingat Allah: *Pertama*, Dzikir pikir (Tafakkur): Merenung dan memikirkan ciptaan Allah SWT serta keagungannya. *Kedua*, Dzikir dengan lisan atau ucapan: Mengucapkan lafal-lafal seperti tasbih, tahmid, takbir, tahlil, sholawat, dan membaca Al-Qur'an. *Ketiga*, Dzikir dengan qalbu: Mengingat Allah dengan hati, tanpa melibatkan ucapan lisan. *Keempat*, Dzikir dengan amal perbuatan: Melakukan perbuatan yang mencerminkan ingatan dan kepatuhan kepada Allah SWT (Al-Fandi & Haryanto, 2008).

Terapi dzikir, yang merupakan bentuk pengobatan psikologis melalui pengingatan dan penyebutan nama Allah SWT, telah menunjukkan berbagai manfaat bagi kesehatan mental lansia dalam berbagai penelitian. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Huda yang menyatakan bahwa Dzikir dapat memberikan ketenangan mental, yang memungkinkan lansia untuk mengendalikan emosi mereka. Sebuah mental yang sehat akan merasakan ketenangan dan kebahagiaan di hati, sedangkan mental yang tidak sehat akan merasakan ketidaktenangan (Huda, 2018). Kemudian juga penelitian yang dilakukan oleh Nida dijelaskan bahwa Efek ketenangan yang dihasilkan dari terapi dzikir dapat mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Hal ini dapat membantu mereka melihat sisa usia mereka dengan lebih positif (Nida, 2014). Kemudian juga penelitian yang dilakukan oleh Badriyah menghasilkan kesimpulan bahwa Terapi dzikir dapat memberikan ketenangan jiwa pada lansia,

membuat mereka menjadi lebih sabar, merasa optimis, dan merasa dekat dengan Allah. Hal ini dapat menimbulkan rasa yakin dan nyaman dalam kehidupan (Badriyah, 2021).

Di Panti Pelayanan lanjut usia Bojongbata Pemalang, lansia mayoritas beragama Islam. Adapun kegiatan yang ada di panti tersebut yaitu salah satunya adalah menumbuhkan semangat beribadah. Salah satu bentuk ibadah adalah dengan dzikir dan doa, maka dari itulah dibutuhkan pelatihan dzikir dan doa bagi lansia di Panti pelayanan lanjut usia Bojongbata Pemalang sebagai psikoterapi atas gangguan gangguan kejiwaan yang terjadi.

Dari hal itulah maka Tim abdimas Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan bersepakat dengan Pimpinan Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang untuk mengadakan edukasi dzikir bagi lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan soal pretest kepada peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kompetensi awal peserta kaitan dengan metode dzikir, setelah peserta melakukan pretest dan hasilnya bisa dievaluasi, maka dilakukan pelatihan dzikir dan doa, setelah disampaikan pelatihan selanjutnya dilakukan posttest atau evaluasi akhir untuk mengukur efektifitas pelatihan. Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, Pimpinan Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang sebagai mitra turut berpartisipasi diantaranya yaitu mengidentifikasi kondisi peserta, bekerja sama dengan tim dosen dalam penyiapan administrasi, menyampaikan undangan ke peserta, memberikan fasilitas sarana dan prasarana selama kegiatan berlangsung, mendampingi peserta selama pelatihan, berdiskusi kendala-kendala yang dialami peserta mengenai pelaksanaan tindak lanjut dan menjalankan rencana tindaklanjut.

Evaluasi dan monitoring dilakukan untuk mengetahui sejauh mana informasi yang telah diberikan kepada peserta telah berhasil dengan memberikan *pre* dan *post test* selain itu monitoring dilakukan dengan pendampingan peserta untuk mempraktikkan pada kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sebagai berikut:

Tabel 1 Waktu, Tempat Pelaksanaan, Peserta

Jenis Kegiatan	Tempat	Hari, Tanggal	Jam	Jumlah Peserta
Pretest dan Pelatihan Dzikir dan Doa	Aula Ruang Pelatihan Panti Pelayanan Sosial	Rabu, 23 Agustus 2023	09.00-11.00	38
Pelatihan Dzikir dan Doa dan Posttest	Aula Ruang Pelatihan Panti Pelayanan Sosial	Rabu, 30 Agustus 2023	09.00-11.00	38

Jumlah peserta yang mengikuti sesuai dengan jumlah sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu sebanyak 38 peserta (100%)

Tabel 2 Karakteristik Peserta

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Pendidikan:		
Tamat SD/Tidak Tamat SD	25	66
Tamat SMP	7	18
Tamat SMA	5	13
Tamat PT	1	3

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta pelatihan adalah tamatan SD/Tidak Tamat SD sebanyak 25 peserta (66%). Hasil kegiatan pelatihan dzikir bagi lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan kegiatan. Hasil pengetahuan peserta dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Pengetahuan Peserta

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	N	%	N	%
Cukup	30	79	15	39
Baik	8	21	23	61
Total	38	100	38	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pengetahuan peserta sebelum dilakukan pelatihan yaitu 79% mempunyai pengetahuan cukup dan 21% mempunyai pengetahuan baik. Kemudian setelah dilakukan pelatihan 39% mempunyai pengetahuan cukup dan 61% mempunyai pengetahuan yang baik.

Karakteristik Peserta

Dari tabel 4.2 dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan yang ditempuh oleh peserta sebagian besar yaitu SD dan tidak tamat SD. Ini menunjukkan bahwa SDM peserta rendah, sehingga peserta butuh perhatian ekstra dalam pelatihan. Dibutuhkan metode dan strategi serta pendekatan yang tepat dalam pelatihan, sehingga pelatihan bisa berjalan secara efektif.

Pengetahuan Peserta

Indikator keberhasilan peningkatan pengetahuan peserta dalam pelaksanaan pelatihan dzikir dan doa bagi lansia di Panti Pelayanan Sosial Lansia Bojongsata Pemalang dapat diketahui dari rata-rata nilai pre test dan post test. Dalam kegiatan pelatihan ini, proses yang dilakukan adalah penyampaian materi dengan menggunakan media power point dan peserta diberikan hardcopy materi, selanjutnya dilakukan demonstrasi (praktik) sehingga dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Peserta sangat antusias dengan materi yang diberikan, hal ini terlihat dari adanya keaktifan bertanya dan menjawab saat kegiatan berlangsung. Berikut adalah gambar pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Demonstrasi Praktik Dzikir



Gambar 3. Tim pengabdian kepada masyarakat dan peserta



Berdasarkan hasil kegiatan dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilakukan pelatihan dzikir sehingga diharapkan dengan dzikir ini bisa mengatasi kecemasan dan stress pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang. Hal ini sesuai dengan penelitian Maifir Badriyah yang menjelaskan bahwa bahwa orang tua yang mengalami masalah dengan ketenangan mental mendapat manfaat dari terapi dzikir. Para peserta lansia berurusan dengan depresi karena tekanan kehidupan sehari-hari, kesepian karena ditinggalkan oleh keluarga atau orang yang dicintai, gangguan mental emosional yang tidak stabil, dan gangguan kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, termasuk wawancara, observasi, dan dokumentasi, untuk mengumpulkan data. Studi lain menemukan bahwa pelatihan relaksasi dzikir dapat meningkatkan kebahagiaan pada lansia. Penelitian ini dilakukan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta (Dwi Karisna, 2019). Sebuah penelitian yang melibatkan pasien dengan tingkat stres sedang menemukan bahwa setelah dzikir dan terapi meditasi, 80% pasien menunjukkan penurunan tingkat stres (Rosmin Ilham, Hamna Vonny Lasanuddin, 2023).

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini banyak memberikan manfaat bagi Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang, bentuk nyatanya adalah adanya peningkatan pengetahuan.

Setelah terjadi peningkatan pengetahuan mengenai tata cara dzikir yang baik dan benar sehingga diharapkan bisa mengatasi kecemasan dan stress yang dialami oleh lansia.

REFERENSI

- Aisyatin Kamila. (2022). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Al-Fandi, S. M. A., & Haryanto. (2008). *Energi Dzikir*. Amzah.
- Badriyah, M. (2021). *TERAPI ZIKIR UNTUK MEMBERIKAN KETENANGAN JIWA PADA LANSIA DI PANTI DHUAFU LANSIA NGASINAN JETIS PONOROGO*. IAIN Ponorogo.
- Dwi Karisna, N. (2019). *Pelatihan Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Huda, N. (2018). *DZIKIR SEBAGAI METODE TERAPI KESEHATAN MENTAL PADA LANJUT USIA DI UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH PANTI SOSIAL LANJUT USIA (UPTD PSLU) TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG SELATAN*. UIN Raden Intan Lampung.
- Indriana Y, IF, K., Sonda AA, & Intanirian A. (2010). Tingkat Stres Lansia di Panti Wredha “Pucang Gading” Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 87–96.
- Jannah, M., Yacob, F., & Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, D. (2017). Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) Dalam Islam. *Maret*, 3(1), 97.
- Nida, F. L. K. (2014). Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 133–150.
- Rahmawati, F., & Saidiyah, S. (2016). Makna Sukses di Masa Lanjut. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 51–68. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.783>
- Rosmin Ilham, Hamna Vonny Lasanuddin, M. A. (2023). Penerapan Terapi Dzikir Meditasi Pada Lansia Yang Mengalami Stres. *Jurnal Ventilator (Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan)*, 1(2), 14–23.
- Rozali, Y. A. (2010). Penyesuaian Pribadi Dan Sosial Usia Lanjut. *Forum Ilmiah*, 7(3), 151–155.