

TERAPI DZIKIR SEBAGAI INTERVENSI UNTUK MEMBERIKAN KETENANGAN JIWA PADA LANSIA DI PANTI WREDHA HARAPAN IBU

Siti Hikmah¹, Aisyah², Dinda Amalia Dewi³, Nanda Ridwan Setiyaji⁴

hikmahanas@walisongo.ac.id¹, 2207016055@student.walisongo.ac.id²,

2207016069@student.walisongo.ac.id³, 2207016075@student.walisongo.ac.id⁴

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

ABSTRAK

Lansia di panti wredha membutuhkan ketenangan jiwa untuk dapat menikmati masa tuanya dengan baik dan tenang dengan jalan mendekati diri dengan Tuhan. Salah satu upaya untuk mendekati diri dengan Tuhan yaitu melalui dzikir. Tujuan penelitian ini untuk meninjau lebih dalam penerapan terapi dzikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu. Metode pengumpulan data dengan focus group discussion. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi dzikir dapat memberikan ketenangan jiwa pada lansia yang dapat mengurangi perasaan cemas, takut, maupun sedih, pikiran menjadi tenang, dan meningkatkan optimisme dalam kehidupan sehari-hari. Terapi dzikir sebagai cara untuk mengingat Tuhan yang membawa pada ketenangan hati dan direkomendasikan secara rutin diterapkan dalam menikmati masa tua sehingga ketenangan jiwa dapat meningkat.

Kata Kunci: Terapi Dzikir, Ketenangan Jiwa, Lansia Di Panti.

ABSTRACT

Elderly people in nursing homes need peace of mind to be able to enjoy their old age well and peacefully by getting closer to God. One way to get closer to God is through dhikr. The purpose of this study was to review in more depth the application of dhikr therapy to provide peace of mind to the elderly in the Harapan Ibu Nursing Home. Data collection methods were by focus group discussion. The results of the study showed that the application of dhikr therapy can provide peace of mind to the elderly which can reduce feelings of anxiety, fear, or sadness, calm the mind, and increase optimism in everyday life. Dhikr therapy as a way to remember God that brings peace of mind and is recommended to be routinely applied in enjoying old age so that peace of mind can increase.

Keywords: Dhikr Therapy, Peace Of Mind, Elderly In Nursing Home.

PENDAHULUAN

Panti Wredha Harapan Ibu Semarang merupakan komunitas lansia yang didirikan tahun 1983, terletak di Kelurahan Gondoriyo, Kecamatan Ngaliyan, Semarang Barat, Jawa Tengah. Panti lansia ini dibentuk sebagai program kerja Dharma Wanita Persatuan Kota Semarang. Tujuannya untuk membina dan memelihara lansia perempuan agar dalam dapat menjalani kehidupan hari tua dengan baik dan tenang. Lansia yang berada di dalam panti ini berasal dari lansia-lansia yang berusia ≥ 60 tahun, tidak mampu secara ekonomi, dan tidak memiliki saudara. Saat ini, jumlah lansia yang tinggal di panti yaitu sebanyak 27 lansia perempuan dan dapat berubah seiring berjalannya waktu akibat penambahan lansia baru atau lansia lama yang meninggal sehingga mengalami pengurangan. Panti ini memiliki 4 orang karyawan yang secara langsung melayani dan mendampingi lansia perempuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan bagi lansia di panti ini bersifat fleksibel menyesuaikan kondisi dari para lansia. Kegiatan yang selama ini telah dilakukan yaitu pengajian, senam, pembuatan manik-manik, terapi menggambar dan mewarnai, dan lain sebagainya. Beberapa lembaga dari luar sering mengadakan kegiatan

di panti ini, sehingga dari pihak panti merasa terbantu untuk melaksanakan kegiatan untuk para lansia. Pelayanan kesehatan di panti ini dilakukan tiap bulan sekali, dimana lansia melakukan pemeriksaan kesehatan. Operasional panti ini secara keseluruhan didukung oleh bantuan-bantuan dari luar seperti komunitas, kelompok keagamaan, maupun individu.

Berdasarkan wawancara dengan pengurus, menyatakan bahwa lansia di panti ini mengalami sejumlah gangguan secara psikologis, seperti tingkat stres yang tinggi, dimana lansia tersebut memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Terdapat lansia yang masa mudanya hidup dengan kemewahan, tetapi nasib yang kurang beruntung memberikan jalan lansia untuk hidup sederhana di panti ini yang dapat memicu stres pada lansia tanpa didampingi keluarga. Hal ini dapat memicu ketenangan jiwa lansia. Selain itu, Rahmah et al (2019) menjelaskan bahwa lansia rentan mengalami kecemasan dan ketakutan sebagai akibat dari penuaan dan berusaha untuk meningkatkan spiritualitas mereka agar mereka merasa tenang dan puas dengan hidup mereka. Ketenangan jiwa penting bagi lansia agar mampu menikmati usia tua dengan mendekatkan diri pada Tuhan. Lansia yang mengalami kesepian dan tidak ada yang menemani akan memerlukan bantuan spiritual. Menurut Dyer bahwa adanya keyakinan spiritual memberikan dampak yang baik terhadap kesehatan, seseorang yang memiliki tingkat spiritual yang lebih tinggi, maka angka kematian lebih rendah (Wisnusakti & Sriati, 2021).

Salah satu upaya untuk meningkatkan spiritualitas yaitu dengan berdzikir. Menurut Kumala et al (2017), dzikir dapat meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia hipertensi. Hal ini didukung pula dari hasil wawancara dengan pengasuh panti bahwa para lansia kurang mampu dalam memaksimalkan praktik keagamaan dan juga dipengaruhi pengetahuan agama yang rendah. Adanya kesenjangan dimana lansia membutuhkan ketenangan jiwa dengan lebih intens mendekatkan diri pada Tuhan, tetapi tidak didukung dengan kemampuan dalam melakukan praktik tersebut. Oleh karena itu, penulis ingin mengkaji penerapan terapi dzikir untuk meningkatkan ketenangan jiwa lansia di panti.

Penelitian ini bertujuan mengetahui penerapan terapi dzikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi di bidang ilmu yang relevan dan menjadi sumber pengetahuan bagi pembaca terkait penerapan dzikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di panti.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan focus group discussion, dimana sebanyak 5 lansia dikumpulkan kemudian diajak untuk mengungkapkan segala keresahan hati. Pelaksanaan intervensi berupa terapi dzikir dilakukan dengan langkah-langkah (1) pembukaan, (2) pengenalan dan bounding, (3) focus group discussion-1, (4) renungan, (5) terapi dzikir, (6) focus group discussion-2, (7) penutup. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi ini yaitu Participatory Action Research (PAR), yang dilakukan dengan cara mengidentifikasi masalah antara komunitas dan peneliti, dan merancang tindakan konkret berupa terapi dzikir, kemudian tindakan dilaksanakan, dan hasilnya dievaluasi secara kolaboratif antara peneliti dan lansia sebagai anggota komunitas. Setelah data penelitian diperoleh, selanjutnya tahap transkrip data hingga analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskripsi hasil yang telah dicapai

Berdasarkan wawancara awal kepada lansia di panti Wredha para lansia merasakan takut, pengen dijenguk, ada rasa cemas memikirkan bagaimana nasib atau jabar saudara yang masih hidup. Dan ketika ditanya para lansia menjawab jika harapan yang mereka inginkan saat ini hanya menginginkan hidup tenang. Seperti yang dikatakan oleh bu tun sebagai berikut.

“Saya disini ada perasaan cemas mba, takut, pengen ketemu keluarga rasanya soalnya saya sudah lama tidak dijenguk lagi padahal biasanya setiap mau ramadan saya dijenguk”, dan ketika ditanya apakah rutin melakukan dzikir para lansia menjawab “kadang-kadang mba kalau abis sholat aja kalau ga gitu pas merasa sepi dan sedih”. Hal yang sama juga diungkapkan oleh ibu Tun jika biasanya menyempatkan melakukan dzikir dengan sebentar dan sendiri sendiri.

Setelah seminggu kemudian sebelum diberikan terapi dzikir yang bertujuan untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu saat melakukan pre-test ibu-ibu di panti masih sama keadaan jiwa dan perasaan yang dirasakan seperti rasa takut, cemas, ingin bertemu cucu, saudara, pasrah dengan hidup, dan perasaan sedih. Namun, setelah dilakukan terapi dzikir terdapat perbedaan ketenangan jiwa sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi dzikir. Hal ini dapat dilihat dari beberapa segi yaitu:

a. Segi perasaan

Dari hasil post-test terapi dzikir ada kenaikan yang naik dalam perasaan lansia yang mempengaruhi ketenangan jiwa lansia seperti mengurangi perasaan cemas, mengurangi perasaan takut, mengurangi rasa sedih.

b. Segi pikiran

Dari hasil post test setelah diberikan perlakuan terapi dzikir mempengaruhi pikiran lansia yang semula yang overthinking dengan keadaan yang masih hidup, berkeinginan bertemu cucu setelah dilakukannya intervensi membuat pikiran yang dialami tenang.

2. Dampak langsung maupun tidak langsung dari intervensi terhadap komunitas

a. Mengurangi kecenderungan cemas dan meningkatkan perasaan optimis untuk menjalankan hari-hari berikutnya.

b. Kesederhanaan praktik terapi dzikri yang tidak memerlukan peralatan khusus memudahkan dilakukan dimana saja dan kapan saja sehingga memudahkan lansia untuk menerapkan terapi dzikir secara pribadi jika dibutuhkan.

3. Evaluasi Proses dan Hasil

a. Penilaian terhadap keberhasilan proses intervensi

Keberhasilan proses intervensi terapi dzikir diukur dengan wawancara secara fgd (forum grup diskusi) yang diukur berdasarkan aspek ketenangan jiwa menurut Al-Ghozali (Idrus, 2011) antara lain memuat perasaan sabar, optimis, perasaan syukur, dan perasaan dekat dengan Allah.

1. Perasaan sabar

Setelah diberikan intervensi lansia menunjukkan sikap tenang, menerima saat menghadapi perasaan kesepian, ketakutan mengenai apa yang akan terjadi pada kehidupan selanjutnya, perasaan sabar menunggu kabar dari keluarga yang masih hidup, mengungkapkan kesadaran dari hikmah dari setiap ujian yang mereka hadapi.

2. Optimis

Setelah diberikan intervensi lansia memiliki rasa kepercayaan akan mendapatkan hal yang mereka inginkan seperti bertemu keluarga, memiliki rasa aman di lingkungan dan yakin harapan yang diinginkan akan terkabul dengan yakin.

3. Perasaan syukur

Setelah diberikan intervensi lansia juga mengalami peningkatan perasaan syukur dengan jalan hidup yang diterima saat ini hal ini dibuktikan dengan lansia mengungkapkan

hikmah dari setiap ujian yang mereka hadapi.

4. Perasaan dekat dengan Allah

Dengan melakukan intervensi dzikir melalui berbagai tahapan lansia merasa dekat dengan Allah, terdapat penghayatan, perasaan, pemahaman sehingga dzikir membantu lansia merasa terhubung dengan tuhan dan meningkatkan rasa ikhlas dan tawakkal.

b. Keseuaian antara tujuan awal dengan hasil yang dicapai

Kesesuaian tujuan dilakukan intervensi dengan hasil yang dicapai intervensi ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi dzikir untuk meningkatkan ketenangan jiwa lansia seperti memberikan ketenangan emosional, meningkatkan kebersamaan antar sesama lansia, membangun kebiasaan positif, meningkatkan fokus spiritual, dan memperbaiki kualitas tidur. Dalam hasil yang telah dicapai keberhasilan intervensi memuat ketenangan jiwa lansia yang meningkat dari segi perasaan positif emosional, meningkatkan kebersamaan antar sesama yang diperoleh dari penerapan terapi dzikir yang dilakukan secara bersama-sama dan secara dengan model fgd (forum group discussion) yang dapat meningkatkan kebersamaan antar sesama lansia. Dan meningkatkan fokus spiritual dalam hal penghayatan saat dzikir dan pemahaman lebih mendalam mengenai tahapan-tahapan penerapan dzikir yang lebih lengkap sehingga intervensi terapi dzikir memberikan ketenangan jiwa saat dilakukan, meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan, dan membentuk keyakinan untuk lebih sabar dan optimis.

c. Faktor faktor pendukung intervensi

Faktor dari dilakukannya intervensi terapi dzikir pada lansia karena selama intervensi berlangsung lansia khusyuk dalam mengikuti terapi dzikir dan setelah terapi dilakukan lansia merasakan manfaat dzikir secara langsung seperti ketenangan pikiran.

d. Faktor penghambat

Faktor penghambat dalam penerapan terapi dzikir yaitu lansia kesulitan untuk membaca ayat al-quran sehingga seharusnya dalam pelaksanaan terapi dzikir buku panduan melakukan terapi dzikir ada bacaan latin sehingga menyebabkan beberapa partisipan kurangnya memahami makna dzikir.

e. Umpan balik komunitas terkait intervensi

1. Meningkatkan ketenangan batin

Setelah dilakukannya wawancara setelah terapi dzikir para lansia mengungkapkan jika merasa tenang, mengurangi stress, memberikan rasa damai dan mengurangi pemikiran negatif yang sebelumnya dirasakan.

2. Dengan terapi dzikir lansia mendapatkan ilmu baru mengenai tahapan melakukan terapi dzikir karena sebelumnya lansia melakukan dzikir namun dalam pelafalannya tidak selengkap pada saat penerapan terapi dzikir dilakukan

Pembahasan

1. Analisis hasil berdasarkan penelitian terdahulu

Hasil intervensi yang diterapkan pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu menjadi bukti pentingnya terapi dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa dan mampu mengurangi perasaan cemas, takut, sedih dan overthinking. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Badriyah (2021) yang menunjukkan bahwa lansia sebelum melakukan terapi dzikir mengalami masalah ketenangan kejiwaan seperti depresi, kesepian dan kecemasan. Setelah terapi dzikir, lansia menjadi sabar, optimis, lebih dekat dengan Allah dan kecemasan menurun. Sesuai dengan Penelitian dari Widyastuti et al (2019) Sebelum terapi dzikir, lansia mengalami gejala kecemasan. Setelah mengikuti terapi dzikir hasilnya kecemasan menurun secara signifikan. Sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumala et al (2017) Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat ketenangan jiwa sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan

dzikir, ini menunjukkan bahwa dzikir memiliki kemampuan untuk meningkatkan ketenangan jiwa orang yang lebih tua.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terapi dzikir pada 5 lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang, sebelum diberikan intervensi terapi dzikir, para lansia masih mengalami berbagai masalah ketenangan jiwa seperti rasa takut, cemas, kerinduan untuk bertemu cucu atau saudara, perasaan pasrah terhadap hidup, dan kesedihan. Namun, setelah dilakukan terapi dzikir, terdapat perbedaan signifikan dalam ketenangan jiwa mereka.

Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan dalam ketenangan jiwa dan ketenangan emosional, serta pengembangan kebiasaan positif. Selain itu, terdapat peningkatan fokus spiritual dan kualitas hidup, serta kebersamaan antar lansia melalui kegiatan bersama seperti Focus Group Discussion. Terapi ini juga meningkatkan kesadaran yang lebih mendalam tentang tahapan dzikir. Selain itu, terapi ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental, menumbuhkan keyakinan, dan menanamkan rasa sabar serta optimisme. Lansia yang sebelumnya merasa gelisah karena memikirkan kondisi hidup dan kerinduan terhadap keluarga menjadi lebih tenang setelah menjalani terapi dzikir.

Terapi dzikir juga termasuk dalam relaksasi pada teori terapi perilaku kognitif McNeil dan Lawrence, yang merupakan suatu teknik atau metode yang digunakan untuk membantu orang belajar mengurangi atau mengendalikan masalah yang disebabkan oleh reaktivitas fisiologis. Tujuan relaksasi membawa seseorang pada keadaan mental dan fisik yang lebih tenang (Retnowati, 2011).

Ketika berbicara tentang peranan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa, hal ini tidak terlepas dari janji Allah SWT mengenai faedah dan manfaat berdzikir kepada-Nya, sebagaimana diungkapkan dalam firman Allah QS. ar-Ra'ad/13: 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Qur’an Kemenag, n.d.)

Dari ayat di atas, dapat dipahami bahwa dzikir memiliki pengaruh terhadap ketenangan jiwa. Penjelasan ini dapat dirangkum melalui berbagai pendekatan, termasuk pendekatan psikologi. Secara psikologis, perbuatan mengingat Allah (dzikrullah) akan berkembang dalam kesadaran individu menjadi penghayatan akan kehadiran Allah dalam setiap langkah hidupnya. Individu tersebut akan merasa yakin akan pengawasan dan penjagaan Allah, sehingga ia tidak merasa sendirian dalam menjalani kehidupan.

Ketenangan jiwa dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sangat tergantung pada tingkat keimanan dan ketaqwaan, sikap menghadapi problema hidup, rutinitas dalam berzikir, serta stabilitas kondisi jiwa yang meliputi rasa syukur, kesabaran, ketidakmudahan putus asa, dan kemampuan beradaptasi dengan orang lain. Sebaliknya, faktor eksternal mencakup kondisi lingkungan, tingkat pendidikan, keadaan ekonomi, serta keadaan sosial dan politik. Namun, dari kedua faktor tersebut, yang paling menentukan adalah faktor internal, karena ini yang akan mengantar manusia meraih ketenangan jiwa (Daradjat, 2020).

Berdasarkan pengamatan, kebanyakan orang yang mengalami gangguan mental (mental disorder) adalah mereka yang jauh dari norma-norma agama. Sebaliknya, individu yang senantiasa mengingat Allah mampu mengontrol pikiran, emosi, dan perbuatannya, sehingga apabila tidak memperoleh apa yang diinginkan, jiwanya tidak akan terganggu. Dzikir adalah ibadah menyenangkan yang paling ringan dan mudah dilakukan dengan tidak memiliki kondisi dan aturan-aturan tertentu. Dzikir memiliki manfaat

psikologis dan spiritual, menjadi rasa nyaman dan rasa yang lebih dekat dengan Allah. Mengingat Allah akan membawa ketenteraman, dan mengingat Allah juga membawa ketenteraman dan mengingat Allah akan membawa ketenteraman (Aliasan, 2019). Penelitian Clark et al (2003) juga menunjukkan bahwa kesehatan pasien dipengaruhi oleh kebutuhan emosional dan spiritual yang mendalam. Dzikir memiliki manfaat psikologis dan spiritual, yakni memberikan rasa nyaman secara psikologis dan mendekatkan diri kepada Allah secara spiritual. Keyakinan pada Allah dan kebiasaan mengingat-Nya, baik dalam kondisi senang maupun sulit, membawa ketenangan dan ketentraman.

2. Kelebihan dan Keterbatasan Intervensi

- a. Pendekatan dzikir memungkinkan seseorang untuk senantiasa mengingat Allah dalam setiap waktu, membangun relasi spiritual antara manusia dengan Allah, sehingga aliran kesadaran kepada-Nya tetap terjaga. Hal ini menghasilkan rasa dekat, cinta, dan penghormatan kepada Allah SWT. Melalui aktivitas dzikir, iman seseorang menjadi aktif dan bersemangat, yang mendorong individu untuk menjadi lebih bermanfaat dalam kehidupan nyata, baik melalui hubungan vertikal dengan Allah maupun interaksi horizontal dengan sesama manusia (Burhanuddin, 2020).
- b. Dzikir juga bertujuan untuk menenangkan hati dari sifat-sifat negatif, seperti hasud, cemas, dan hawa nafsu, serta menyingkirkan sifat-sifat buruk seperti dendam, benci, dan sombong. Ketika dilakukan dengan benar, dzikir mampu mengontrol hawa nafsu, membuat hati bersih, dan menghadirkan ketenangan jiwa.
- c. Praktis dan Mudah Dilaksanakan Terapi dzikir sederhana dan tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Hal ini mempermudah penerapan bagi lansia dan membuat terapi lebih mudah diterima.
- d. Membangun Kebersamaan Pelaksanaan terapi secara berkelompok memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan sosial antar lansia. Dukungan sosial ini penting dalam mengurangi stres dan menciptakan lingkungan yang harmonis.

3. Keterbatasan yang Dihadapi Selama Pelaksanaan Intervensi

a. Kesulitan Membaca

Beberapa lansia mengalami kendala dalam membaca ayat-ayat Al-Qur'an, yang memengaruhi pemahaman praktik dzikir. Penggunaan buku panduan dengan bacaan latin sangat dianjurkan untuk memudahkan pelaksanaan.

b. Variasi Pengalaman Spiritual

Tingkat pemahaman dan pengalaman spiritual peserta bervariasi, yang dapat memengaruhi hasil intervensi.

4. Implikasi Teoretis dan Praktis

a. Implikasi bagi Pengembangan Teori Psikologi Komunitas

Hasil dari intervensi terapi dzikir pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan teori psikologi komunitas, khususnya dalam peningkatan kesehatan mental dan spiritualitas. Terapi dzikir dapat dijadikan sebagai pendekatan yang valid dalam upaya mengatasi masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi di kalangan lansia. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi aspek spiritual dalam model intervensi psikologis, di mana dukungan spiritual dapat memperkuat ketahanan individu terhadap stres dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian, peneliti dan praktisi psikologi komunitas diharapkan dapat mempertimbangkan dimensi spiritual dan emosional dalam merancang program-program intervensi yang lebih holistik.

b. Implikasi Praktis bagi Komunitas atau Program Intervensi Serupa di Masa Depan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Untuk implementasi lebih lanjut, penting

bagi institusi pelayanan sosial seperti panti wredha untuk menyelenggarakan program terapi dzikir secara rutin. Program ini dapat dikolaborasikan dengan kegiatan sosial lainnya, seperti diskusi kelompok, yang dapat meningkatkan solidaritas dan dukungan sosial di antara lansia. Selain itu, penyediaan materi bacaan yang mudah dipahami, seperti buku panduan dengan tulisan latin, dapat membantu lansia yang kesulitan membaca Al-Qur'an, sehingga mereka dapat lebih aktif berpartisipasi dalam terapi. Pelatihan untuk fasilitator juga perlu dilakukan agar mereka mampu mengakomodasi variasi pengalaman dan pemahaman spiritual peserta.

Dengan pendekatan yang lebih inklusif dan adaptif, program terapi dzikir dapat diterapkan tidak hanya di panti sosial, tetapi juga di komunitas-komunitas lain. Keterlibatan relawan dan anggota keluarga dalam proses intervensi dapat memperkuat dukungan sosial, membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi lansia, dan mendorong peningkatan kesehatan mental di masyarakat secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut mengenai intervensi spiritual dalam kesehatan mental, serta mengajak masyarakat untuk lebih menghargai aspek spiritual sebagai bagian integral dari kesejahteraan psikologis.

KESIMPULAN

Penerapan terapi dzikir di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang terbukti memberikan ketenangan jiwa bagi lansia. Berdasarkan analisis hasil pre-test dan post-test dalam focus group discussion, terapi dzikir dapat memberikan ketenangan jiwa bagi lansia seperti mengurangi kecemasan, ketakutan, dan kesedihan, serta meningkatkan sikap optimis dan rasa syukur. Terapi dzikir tidak hanya membantu lansia merasa lebih dekat dengan Tuhan, tetapi juga menciptakan suasana kebersamaan di antara mereka, yang pada gilirannya mendukung peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan. Meskipun ada kendala, seperti kesulitan membaca ayat-ayat Al-Qur'an, hasil intervensi menunjukkan bahwa dengan dukungan dan bimbingan yang tepat, lansia dapat meraih manfaat dari praktik spiritual tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliasan, A. (2019). Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologi Muslim. *Yonetim: Jurnal Manajemen Dakwah*, 2(1), 79–93.
- Badriyah, M. (2021). Terapi Zikir Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. IAIN Ponorogo.
- Burhanuddin, B. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 1–25.
- Clark, P. A., Drain, M., & Malone, M. P. (2003). Addressing Patients' Emotional And Spiritual Needs. *The Joint Commission Journal On Quality And Safety*, 29(12), 659–670.
- Daradjat, Z. (2020). Islam Dan Kesehatan Mental.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66.
- Qur'an Kemenag. (N.D.). <https://Quran.Kemenag.Go.Id/>
- Idrus, H. A. (2011). Ketentraman Jiwa Dalam Perspektif Al-Ghazalia. *Jurnal Substantia*, 12(1), 115–125.
- Rahmah, M., Husairi, A., & Muttaqien, F. (2019). Tingkat Spiritualitas dan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 3(1), 56–64. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/view/1707>
- Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1).

<https://doi.org/10.18860/Psi.V0i1.1543>

Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology (Gamajpp)*, 5(2), 147–157.

Wisnusakti, K., & Sriati, A. (2021). *Kesejahteraan Spiritual pada lansia*. CV. Azka Pustaka.