

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia tua adalah periode terakhir dari semua masa hidup dan perubahan ke bawah sangat terasa. Ini adalah waktu yang sangat penting untuk menilai keberhasilan dan kegagalan Anda dalam menghadapi masa kini dan masa depan. Rata-rata orang melihat usia tua sebagai periode penurunan dalam semua aspek dan, yang terpenting, penurunan kesehatan dan harapan hidup. Kondisi lansia menimbulkan rasa tidak berdaya dalam menghadapi kematian.¹

Data Suses untuk Maret 2022 menunjukkan bahwa 10,48% populasi berusia lebih tua, dengan skor risiko ketergantungan usia 16,09. Perempuan lebih tua (51,81%) lebih banyak dibandingkan laki-laki (48,19%). Lansia perkotaan (56,05%) dibandingkan lansia pedesaan (43,95%). Orang muda berusia 60-69 menyumbang 65,56%, orang paruh baya berusia 10-79 menyumbang 26,76%, dan orang tua berusia 80 tahun ke atas menyumbang 7,69%. Pada 2022, delapan provinsinya yakni Sumatera Barat, Lampung, Jawa Tengah, Yogyakarta, Jawa Timur, Bali, Sulawesi Utara, dan Sulawesi Selatan secara bertahap akan meningkatkan populasi lansia. Yogyakarta memiliki persentase lansia tertinggi sebesar 16,69%, sedangkan Papua memiliki persentase lansia terendah sebesar 5,02%.²

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun.³ Usia tua adalah proses kemunduran alami yang tidak dapat dihindari oleh siapa pun. Ada tiga perubahan regresif pada dirinya yang dialami lansia: perubahan fisik, kesehatan, mental dan lingkungan sosial.⁴

Terjadinya perubahan ini dapat membuat anda lepas kendali. Implikasi dari peristiwa ini adalah bahwa usia tua menyesuaikan diri menjadi lebih baik atau lebih buruk. Tubuh tetap tidak berdaya sampai ia berevolusi, menjadi manusia

¹ Maifir Badriyah, "Terapi Zikir Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo", (IAIN Ponorogo, 2021), HLM. 1.

² Badan Pusat Statistik, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*, diakses pada 03 januari 2023, 21.20, <http://www.bps.go.id>.

³ Supriadi, "Lanjut Usia dan Permasalahannya", *Jurnal PPKn & Hukum*, Vol 10.No 2 (Oktober 2015), Hlm. 85.

⁴ Noor Jannah, "Bimbingan konseling keagamaan bagi kesehatan mental Lansia," *jurnal noor jannah*, 6.2 (2015), Hlm. 355-80.

seutuhnya, menjadi mandiri kembali, dan menjadi tidak berdaya dan tidak berdaya lagi. Tetapi beberapa orang terlalu takut untuk menerima kenyataan dan tidak tahu apa yang harus dilakukan di masa tua.⁵ Masalah utama lansia adalah kesepian dan kesepian. Tubuh berevolusi, menjadi manusia seutuhnya, menjadi mandiri kembali, menjadi tidak berdaya lagi, dan tetap tidak berdaya hingga menjadi tidak berdaya. Namun, sebagian orang terlalu takut untuk menerima kenyataan dan tidak tahu apa yang harus dilakukan dengan usia tua. Masalah utama lansia adalah kesepian dan kesepian.⁶

Lanjut usia secara umum mengalami berbagai masalah baik masalah secara fisik, biologis, mental, sosial, dan ekonomi.⁷ Namun masalah yang mungkin terjadi dari aspek kondisi lansia adalah kondisi lansia yang mengalami gangguan kesehatan jiwa dan gangguan jiwa. Masalah kesehatan mental yang umum di antara orang tua termasuk gangguan tidur, kesepian, keputusan, stres, kecemasan, dan depresi. Sejumlah besar orang lanjut usia menderita gangguan kecemasan, dan sulit untuk menemukan penyebabnya.⁸ Bahwa dengan demikian lansia sering mengalami kecemasan jiwa, mereka mengatakan kekhawatiran tentang rasa takut terhadap kehilangan keluarga atau teman karib, penyakit, dekatnya dengan kematian, pensiun dari pekerjaan, sehingga membuat lansia dibebani perasaan tidak berguna.

Kecemasan adalah manifestasi dari serangkaian proses emosional kompleks yang terjadi ketika orang berada di bawah tekanan, frustrasi, atau konflik.⁹ Kecemasan secara umum adalah pikiran yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, kecemasan, dan ketidaknyamanan yang tidak dapat dihindari seseorang. Ketakutan akan kematian terjadi secara pribadi atau mengancam penyakit yang berhubungan dengan kematian. Ketakutan akan kematian merupakan proses yang dialami manusia yang dipersepsikan sebagai

⁵ Noer Rohman, *Pengantar Psikologi Agama*, (Yogyakarta: Teras, 2013), Hlm. 154-155.

⁶ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), Hlm. 80-81

⁷ Yunia Eka Tri Rosyiani, "*Gambaran Kualitas Hidup Lanjut Usia yang Mengalami Sakit Asam Urat (GOUT)*", (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015), Hlm. 1.

⁸ Fatma Laili Khoirun Nida, "*Zikir Sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia*", *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol 5. No 1, (2015), Hlm. 135.

⁹ Aisyatin Kamila, "*Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan*", *jurnal happiness*, 4.1, (2020), Hlm. 41.

fenomena psikologis yang mempengaruhi kualitas hidup.¹⁰ Oleh sebab itu faktor utama terjadinya kecemasan jiwa pada lansia di Yayasan Panti Nurul Jannah Werdha yaitu faktor kecemasan kehilangan keluarga atau teman karib, ketidak berdayaan, penyakit, dan kematian. Keadaan lemas dan lemah ini menjadi masalah serius yang menyebabkan kecemasan pada orang lanjut usia. Lansia yang tidak mampu untuk mengatasi keberlangsungan kebutuhan kehidupannya, maka banyaknya para lansia memutuskan untuk tinggal di Yayasan Panti Nurul Jannah Werdha untuk bertahan hidup.

Semua orang pasti pernah merasakan kecemasan, dengan adanya proses berfikir menyebabkan lansia mengalami kecemasan menghadapi kematian yaitu berupa ketakutan ketika sudah meninggal tidak ada pihak keluarga yang mendoakan dan ketika di alam kubur mendapatkan siksa kubur yang sangat pedih karena amal yang sangat sedikit sehingga masuk kedalam neraka. Kecemasan baik dari gejala fisik berupa keluhan penyakit yang di derita serta ketidak berdayaan. Untuk mengatasi permasalahan yang di alami oleh para lansia khususnya pada kecemasan jiwa ialah mengikuti serta melaksanakan kegiatan-kegiatan yang positif, seperti kegiatan sosial, kesehatan dan keagamaan. Maka dari pada itu perlunya amalan ibadah yang dapat mendorong para lansia dalam meningkatkan keimanan dan ketakwaan untuk menjadi insan yang lebih baik lagi sesuai dengan ajaran agama Islam.

Yayasan Nurul Jannah Werdha Panti, Kecamatan Teluk Mengkudu, Desa Sei Buluh, lansia berjumlah 17 orang yang sebagian besar beragama Islam. Sejak didirikan pada tahun 2007, telah mencapai banyak perkembangan dengan dorongan dan dukungan dari berbagai kalangan. Kegiatan di panti asuhan terdapat beberapa kegiatan seperti kegiatan keterampilan, cocok tanam, dan kegiatan keagamaan. Akan tetapi kegiatan yang selalu setiap waktu dilaksanakan yaitu kegiatan keagamaan, guna untuk mengurangi kecemasan lansia. Dengan hal itu kegiatan keagamaan yang dilakukan oleh para lansia adalah membaca dengan mengucapkan lafaz zikir secara berulang-ulang.

¹⁰ Adelia Pratiwi Dewani, "*Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur*", (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020), Hlm. 2-3.

Allah telah mengajarkan kita untuk mendapatkan ketenangan jiwa dengan langkah mendekatkan diri kepada Allah swt. Pentingnya aktivitas keagamaan dan kemandirian dapat menunjukkan berapa lama seseorang dapat bertahan hidup. Karena kebanyakan orang diberikan tantangan hidup dari setiap lingkungan untuk menguji kemampuan mereka mengatasinya.¹¹

Adanya permasalahan-permasalahan tersebut maka terapi zikir merupakan jalan keluar yang baik untuk menyelesaikan sebuah permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan baik pada kondisi fisik dan psikologis. Mengingat Zikir atau Allah SWT adalah bentuk ibadah yang paling baik. Hal ini sejalan dengan Firman Allah dalam Al-Quran Surat Alad ayat 28:¹²

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”.

Dzikir merupakan salah satu amalan ibadah yang mendekatkan hamba kepada Allah SWT. Karena Rafaz mengingatkan kita akan kebesaran Allah SWT. Hal ini membuat hambanya semakin merasakan kehadiran Allah SWT saat mengucapkannya. Serta untuk mengenang keagungan dan kekuasaannya. Dengan juga mengingat Allah SWT, ia akan selalu mengingat hamba yang mengingat Allah SWT. Ia dekat dengan Allah SWT, maka Allah SWT selalu memujanya dan selalu melindungi para hambanya dalam lindungan Allah SWT. Zikir dilakukan para lansia secara rutin, baik setelah selesai sholat, hendak istirahat malam atau siang hari, dan pada waktu luang dengan mengamalkan seperti membaca tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istigfar, dan sholawat. Zikir ini di amalakan setiap saat secara masing-masing, dan zikir ini berfungsi untuk mengurangi kecemasan para lansia di Yayasan Panti Nurul Jannah Werdha. Oleh karna itu peneliti mengangkat penulisan skripsi ini dengan berjudul Terapi Zikir Dalam Mengurangi Kecemasan Jiwa Para Lanjut Usia Di Yayasan Panti Nurul

¹¹ Lucky Ade Sessiani, “Studi Fenomenologis Tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif Pada Janda Lanjut Usia”, Jurnal Studi Gender Vol. 2 No. 1, (Juli 2018), Hlm. 221.

¹² Al-Qur’an Terjemah, “Add-Ins Microsoft Word” (Quran in word Indonesia), Hlm.252.

Jannah Desa Sei Buluh Kecamatan Teluk Mengkudu Kabupaten Serdang Bedagai.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penulis merumuskan permasalahannya sebagai berikut:

1. Bagaimana proses terapi zikir dalam mengurangi kecemasan jiwa para lanjut usia di Yayasan Panti Nurul Jannah Werdha Desa Sei Buluh Kecamatan Teluk Mengkudu Kabupaten Sedang Bedagai?
2. Bagaimana hasil terapi zikir dalam mengurangi kecemasan jiwa para lanjut usia di Yayasan Panti Nurul Jannah Werdha Desa Sei Buluh Kecamatan Teluk Mengkudu Kabupaten Sedang Bedagai?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses terapi zikir dalam mengurangi kecemasan jiwa para lanjut usia di Yayasan Panti Nurul Jannah Werdha Desa Sei Buluh Kecamatan Teluk Mengkudu Kabupaten Sedang Bedagai.
2. Untuk mengetahui hasil terapi zikir dalam mengurangi kecemasan jiwa para lanjut usia di Yayasan Panti Nurul Jannah Werdha Sei Buluh Kecamatan Teluk Mengkudu Kabupaten Sedang Bedagai.

D. Batasan Istilah

Untuk menghindari kebingungan dalam memahami dan menerjemahkan istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis menjelaskan beberapa istilah kunci yang digunakan untuk menulis judul ini.

1. Terapi Zikir merupakan suatu pengobatan psikologis dengan mengingat Allah dengan cara membaca lafal tertentu dengan perenungan terhadap petunjuk yang Allah anjurkan, bukan halnya pengobatan cara obat-obatan. Dan yang dimaksud dalam penelitian ini memusatkan penelitiannya pada terapi zikir atas dasar mendekatkan diri kepada Allah dengan melafazkan bacaan seperti sholawat, tahmid, tasbih, takbir, tahlil, dan istigfar.
2. Kecemasan Jiwa adalah kondisi jiwa pada saat itu, yang penuh merasakan ketakutan dan khawatiran atas dasar apa yang akan terjadi dan seseorang tidak

mampu menemukan jalan keluar atas perasaan dirinya sendiri.¹³ Maka kecemasan jiwa yang dimaksud dalam penelitian ini yang terjadi pada lansia yang berada di Yayasan Panti Nurul Jannah Werdha yaitu masalah takut akan menghadapi kematian, penyakit, dan ketidak berdayaan baik dalam fisik maupun psikis.

3. Lanjut usia adalah mereka yang telah menjalani pada fase kehidupan diatas usia 65 tahun yang terjadi dalam dua golongan yaitu lansia tahap awal dari usia 65-74 tahun, dan lansia tahap ke dua pada usia diatas 75 tahun.¹⁴ Maka lansia yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan para lasia yang usianya sudah memasuki tahap awal sampai tahap akhir dan tinggal di Yayasan Panti Nurul Jannah Werdha yang telah di tinggal oleh keluarganya sehingga menjadi hidup sebatang kara.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Keunggulan teoritis dari penelitian ini adalah dapat melengkapi literatur atau menambah ide-ide baru pada mata kuliah Bimbingan/Konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

Padahal, hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang ingin mengetahui tentang terapi zikir untuk mengurangi kecemasan pada lansia Yayasan Nurul Jannah Werdha Panti Desa Sei Buluh Kecamatan Teluk Mengkudu. Mengharapkan.

F. Sistematika Pembahasan

Terdapat didalam sistematika pembahasan proposal ini terbagi menjadi lima bab dan beberapa sub bab yang saling berkaitan. Tersusun secara sistematis agar mudah dapat memberikan pemahaman dan mudah dimengerti. Untuk lebih jelasnya dalam sistematika pembahasan ini ialah sebagai berikut:

Bab I berisi tentang pendahuluan yang terdiri atas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, batasan istilah, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

¹³ Brigitta Adelia Dewandari, *Cari Thu Tentang Gangguan Kecemasan*, (Jakarta: PT. Glory Offset Press, 2020), Hlm. 10.

¹⁴ Dadang Hawari, *Al-Quran : Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1999), Hlm. 289.

Bab II berisi landasan teoritis yang terdiri atas materi tentang Teori Terapi Zikir, Pengertian Terapi Zikir, Bentuk-bentuk Zikir, Bacaan-bacaan Zikir, Manfaat Zikir, Zikir sebagai Terapi, Hasil Terapi Zikir, Pengertian Kecemasan, Faktor-faktor, Bentuk-bentuk Kecemasan, Lanjut Usia, Pengertian Lanjut Usia, Ciri-ciri Lanjut Usia, Perubahan yang terjadi pada Lanjut Usia, serta penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir.

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian meliputi, lokasi dan waktu penelitian, jenis penelitian, informan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV berisi Temuan Umum Penelitian yang memuat tentang Sejarah berdirinya panti Nurul Jannah Werdha, Visi dan Misi, Struktur Organisasi, Tujuan Panti, Program Kegiatan, Letak Geografis, Sarana dan Prasarana. Sedangkan Temuan Khusus memuat tentang Proses Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan Jiwa Para Lanjut Usia di Yayasan Panti Nurul Jannah Werdha dan Hasil Terapi Zikir dalam mengurangi Kecemasan Jiwa Para Lanjut Usia di yayasan panti Nurul Jannah Werdha.

Bab V kesimpulan dan saran.

Daftar Pustaka.