

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Terapi Zikir

##### 1. Pengertian Terapi Zikir

Terapi adalah pengobatan yang digunakan untuk menyembuhkan kondisi mental seseorang. Terapi juga merupakan pendekatan yang terstruktur dan terencana untuk menghadapi masalah klien, dengan tujuan memulihkan, memelihara, dan mengembangkan kondisi klien sehingga pikiran dan hati klien berada pada posisi profesional. Ada juga, juga dapat diartikan sebagai<sup>15</sup>

Menurut Singgih D. Gunawan, terapi adalah pengobatan psikologis seseorang yang mengalami ide atau penerapan teknik untuk sembuh dari penyakit mental atau kesulitan penyesuaian.<sup>16</sup> Terapi juga dapat diartikan sebagai pengobatan suatu penyakit berupa kekuatan batin atau rohani, dan tidak pengobatan dengan menggunakan obat-obatan.<sup>17</sup>

Dari sini dapat disimpulkan bahwa terapi adalah upaya terapi oleh seorang profesional atau konselor untuk klien medis dan non medis. Dalam terapi, klien berusaha untuk pulih dari penyakit seperti kecemasan dan stres. Perawatan menawarkan manfaat yang mengubah seseorang menjadi lebih baik.

Secara etimologis, dzikir berasal dari kata dzakarah dan berarti mengingat, mengingat, melindungi, mengetahui atau memahami, mempelajari.<sup>18</sup> Istilah dzikir adalah suatu perbuatan mengingat Allah dan amalan yang didasarkan atas pujian terhadap segala bentuk ibadah dan perbuatan seperti pujian, tsumid, shorawat, tajwid dan doa Alquran, serta usaha menghindari kemaksiatan.<sup>19</sup>

---

<sup>15</sup> M. Solihin, *Terapi Sufistik* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), Hlm. 82-82.

<sup>16</sup> rusna Mala dewi, *Terapi Penyimpangan Seksual Lesbian menurut islam* (Palembang: Uin raden Fatah, 2007), hlm. 13.

<sup>17</sup> Yan Pramadya Puspa, *Kamus Umum Populer* (Semarang: CV. Aneka Ilmu, 2003), Hlm. 340.

<sup>18</sup> Ahmad Chodjim, Alfatihah, *Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003), Hlm.181.

<sup>19</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 1997), Hlm. 158.

Menurut Askat, dzikir adalah segala perbuatan yang berkaitan dengan mengingat Allah, memuji nama Allah dalam bacaan-bacaan tertentu, baik yang diucapkan secara lisan maupun hanya diucapkan dalam pikiran seseorang. Jalankan di mana saja tanpa batas waktu..<sup>20</sup>

Sedangkan Batsman dalam Ayu Efita Sari Dikur merupakan amalan mengingat Tuhan dan Yang Mulia dan meliputi ibadah dan amalan seperti puji-pujian, tahumid, shalat, tajwid, shalat, dan segala amalan yang diperintahkan Allah kepada umat-Nya. mencakup hampir semua aspek menjauhi larangan itu.<sup>21</sup>

Ibnu Abu Qasim mendefinisikan ingatan sebagai daun kekuatan, penghubung, cahaya, pemenuhan keinginan, tanda dimulainya perjalanan yang saleh, dan bukti berakhirnya perjalanan menuju Allah. sedang mengerjakan. Ia juga menyampaikan bahwa ingatan merupakan faktor penting dalam perjalanan hidup menuju hamba Allah.<sup>22</sup>

Dari sini dapat disimpulkan bahwa peringatan adalah upaya manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mengingatnya. Salah satu bentuk usahanya untuk mendekatkan diri kepada Allah adalah dengan membaca Dikr. Karena dikru memiliki kekuatan relaksasi untuk meredakan ketegangan kita. Dikur juga bisa membawa ketenangan jiwa. Setiap bacaan Dikur mengandung makna yang sangat dalam sehingga bisa mencegah stress. Oleh karena itu selalu dianjurkan untuk memperbanyak Dikur dalam segala keadaan. Melakukan. Hal ini sesuai dalam QS. An-Nisa Ayat 103:<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> Al-Islam, Muamalah dan Akhlak, (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 1987), Hlm. 187.

<sup>21</sup> Ayu Efita Sari, "Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek", (IAIN Tulungagung: 2015), Hlm. 15.

<sup>22</sup> Abu Qasimal- Qusyairi, Ar-Risalah Al-Qusyairiyyah, Hlm. 10.

<sup>23</sup> Al-Qur'an dan Terjemahan, *Ibid*, Hlm.

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya: “Apabila kamu telah menyelesaikan salat, berzikirlah kepada Allah (mengingat dan menyebut-Nya), baik ketika kamu berdiri, duduk, maupun berbaring. Apabila kamu telah merasa aman, laksanakanlah salat itu (dengan sempurna). Sesungguhnya salat itu merupakan kewajiban yang waktunya telah ditentukan atas orang-orang mukmin”.

Zikir dapat membangkitkan sebuah kesadaran individu dalam melakukan sesuatu berdasarkan karena Allah mendapatkan Keridhoan-nya, dengan berzikir sevara terus menerus akan menembus lapisan dalam hati dimana hati merupakan tempat dari suatu kesadaran. Maka dari pada itu Dadang Hawari dalam bukunya do'a dan dzikir mengatakan bahwa terapi medis tanpa do'a dan dzikir, tidak lengkap. Do'a dan dzikir tanpa terapi medis tidak efektif.<sup>24</sup>

Maka dapat disimpulkan dari penjelasan diatas mengenai makna terapi dan zikir ialah suatu Pengobatan psikologis dengan mengingat Allah dengan melafalkan lafal-lafal tertentu dengan merenungkan petunjuk-petunjuk yang dianjurkan Allah, bukan pengobatan dengan obat-obatan. Memori memiliki kesamaan, baik dalam metode maupun efek yang dihasilkannya, dengan berbagai metode meditasi dalam tradisi agama lain. Dzikir tidak hanya mempengaruhi perkembangan mental dan nafs. Banyak empiris telah menunjukkan bahwa dikru dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit fisik. ada solusinya.<sup>25</sup>

## 2. Bentuk-Bentuk Penerapan Zikir

### a. Zikir tahlil

Nabi SAW bersabda: Lailahailallah adalah seseorang yang dengan tulus mengatakan dia akan masuk surga. Ikras di sini dimaksudkan

---

<sup>24</sup> Dadang hawari, *Doa dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Jakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1997), Hlm. 1.

<sup>25</sup> Ms. Udin, *Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, (Mataram: Sanabil, 2021), Hlm. 21.

untuk mencegah seseorang melakukan apa yang dilarang oleh Tuhan.  
HR Tabrani.<sup>26</sup>

b. Zikir tasbih

Mengenai Saeed Bin Abi Wakashura, dia berkata:“Kami bersama Rasulullah SAW. Adakah orang yang merasa tidak bisa melakukan seribu kebaikan setiap hari? Messenger, bagaimana saya bisa mendapatkan 1000 kebaikan? Jika dia bernyanyi 1000 kali, maka akan dicatat 1000 kebaikan atau dihapuskan 1000 dosa darinya.”  
(HR Muslim).

c. Zikir sholawat

Artinya: “sesungguhnya Allah dan para malaikat- malaikat-Nya bersalawat kepada Nabi. Wahai orang-orang yang beriman! Bersalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya”. (QS. AL Ahzab 56)

Sabda Rasulullah: “Tidak ada yang menghadiri pertemuan yang menyebut nama Allah dan tidak memberkati Nabinya. Mereka menderita kekurangan, dan jika Allah menghendaki, Allah akan menghukum mereka, dan jika Allah menghendaki, Dia akan mengampuni mereka.”. (HR. Tarmizi dan Abu Daud)<sup>27</sup>

d. yaitu zikir dalam bentuk doa

Allah SWT memerintahkan hambanya untuk berdoa. Karena doa salah seorang hambanya dikabulkan oleh Allah SWT, dan barangsiapa menolak untuk berdoa kehadiran Allah, Allah marah kepadanya dan menyebutnya sebagai orang yang sombong. karena mereka akan memanggilmu dan kamu akan dimasukkan ke dalam neraka. Dalam keadaan yang sangat tercela.

e. Zikr yang mengandung kata Basmallah

Mengawali pembukaan dengan penyebutan nama Tuhan merupakan salah satu bentuk doa dan restu dengan menyebut nama Tuhan yang

---

<sup>26</sup> Maifir Badriyah, *Ibid*, Hlm. 25.

<sup>27</sup> Maifir Badriyah, *Ibid*, Hlm. 27.

mencintai dan menyayangi semua. Artinya Anda melakukan sesuatu atas perintah Tuhan, bukan karena keinginan Anda. Fadilah basmalah, yang artinya: Minta dan terima berkat, usir setan, dan fitnah orang jahat.

f. Kenangan Istighfar

Kata Istighfar berasal dari kata Arab Ghofaro yang berarti mengampuni, maka dapat di pahami Istighfar berarti berupaya mengampuni dosa-dosa yang ada. Fadhilah, keutamaan Istighfar, yaitu: Singkirkan dosa, singkirkan duka, ganggu pikiran, dapatkan husnur kotima, mendekatkan diri kepada Allah, sucikan pikiran dan bagian-bagiannya.<sup>28</sup>

g. Zikir dengan mengucap takbir

Melafazkan kebesaran Allah artinya semua kuasa Allah tidak bisa dihitung besarnya mencakup dunia dan seisinya. Dari alam yang bisa di pandang oleh mata ataupun yang tidak bisa dipandang mata oleh kasat mata. Hingga dengan melafazkan takbir bahwa kita sudah benar-benar kita meyakini akan keagungan-Nya.

h. Zikir dengan bacaan tahmid atau hamdalah

Tahmid dan hamdalah merupakan yaitu semua sanjungan bagi Allah atas puji-pujian dan dituju hanya untuk Allah, ialah Tuhan yang menciptakan dan yg memiliki seluruh Alam. Karena dengan berzikir sambil melafadzkan tahmid ini adalah kita mengatakan secara tidak langsung atas pujian dan syukur kepada Allah SWT baik dalam situasi bagaimanapun kepada-Nya pujian tertutupu.

i. Zikir dengan bacaan tahmid

Tahmid dengan mengucapkan kalimat *Al-Hamdulillah* artinya ialah segala puji bagi Allah SWT atas puji-pujian dan ditujukan kepada Allah, ialah Tuhan yang memelihara seluruh alam. Maksudnya

---

<sup>28</sup> Maifir Badriyah, *Ibid*, Hlm.29.

dengan berzikir dengan mengucapkan tahmid ini adalah kita menyatakan pujian dan syukur kepada Allah SWT baik dalam kondisi apapun kepada-Nya pujian tertuju.<sup>29</sup> Kalimat *Al-Hamdulillah* di amalkan ketika seseorang menyudahi setiap selesai segala aktifitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan yang selalu diucapkan ketika selesai sholat baik dalam sholat wajib ataupun sunnah.

### 3. Bacaan-Bacaan Zikir

Berikut ini merupakan bacaan dzikir yang berasal dari Al-Qur'an dan Hadist Nabi, diantaranya yaitu:<sup>30</sup>

a. Tasbih, mengucap *Subhanallah* (Maha Suci Allah)

Kata subhanallah berasal dari kata sabaha, dan orang yang berenang jauh digambarkan dengan kata subhanallah. Jika Anda mengatakan Subhanallah, Anda akan mengenali ketetapan Allah yang benar.

b. Hamdalah, mengucap *Al-Hamdulillah* (Segala puji bagi Allah)

Kata Alhamdulillah disebut juga Hamdalah. Itu berasal dari kata Hamd, atau kata pujian, dan berarti salam khusus kepada mereka yang telah dipuji karena perilaku atau perilakunya yang baik. Ungkapan Al pada awal kata Hamd berarti "semua" menurut para ulama. Di sisi lain, tulisan Ram yang mengiringi kata Allah yang diucapkan oleh Li Allah memiliki arti khusus baginya. Dari sini dapat kita simpulkan bahwa kata Alhamdulillah berarti "Segala puji bagi Allah". Alhamdulillah percaya bahwa apapun yang datang dari Allah patut dipuji, meskipun tidak diinginkan. Jika seseorang sering mengucapkan Rafaltz Alhamdulillah, dia tidak memiliki gambaran negatif tentang apa yang terjadi..

c. Tahlil yaitu mengucap *Laa ilaha illa Allah* (Tiada tuhan selain Allah).

Ketika bacaan Laailaaha illa Allah dibaca, orang yang membacanya menyadari bahwa Allah adalah satu-satunya Penguasa yang menciptakan

---

<sup>29</sup> Maifir Badriyah, *Ibid*, Hlm.30.

<sup>30</sup> Anggi Riska Ramadhanti, "Terapi Dzikir dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro", (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021), Hlm. 16-20.

alam semesta ini dan segala sesuatu di dunia ini, sehingga orang yang membacanya harus memiliki pikiran yang damai dan tenteram. Anda akan merasakan.

d. Takbir yaitu mengucapkan Allahu Akbar (Allah Maha Besar)

Mengucapkan kalimat takbir seseorang yang telah membaca kalimatnya akan merasakan keiklasan jiwa atas ujian yang Allah berikan kepadanya. Kekuatan dalam berzikir dengan mengamalkan bacaan takbir, maka seseorang telah berserah diri hanya kepada Allah SWT, baik dalam hidup dan matinya.

e. Istigfar yaitu mengucapkan *astagfirullahaladzim* (Aku memohon ampunan kepa Allah yang Maha Agung).

Siapapun yang mengucapkan kalimat *astagfirullahaladzim* akan mendapati bahwa Maghfirah Allah tidak cukup untuk menutupi rahasia manusia. Tapi itu juga mengaburkan semua keadaan masa lalu yang menyedihkan dan keinginan mereka. Mereka yang meminta pengampunan kepada Allah harus tulus dan tulus dan berjanji untuk tidak mengulangi kesalahan yang telah mereka buat.

## **B. Manfaat Zikir**

Zikrullah adalah sunnah dan merupakan ibadah yang sangat mulia. Dikur adalah doa tingkat yang sangat tinggi dengan berbagai keutamaan dan manfaat yang besar dalam hidup dan kehidupan kita. Bahkan kualitas kita di hadapan Allah sangat dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas ingatan-Nya.

Ilmu Dikur sangat membantu dan sangat berpengaruh bagi ketenangan hati, apalagi di zaman modern sekarang ini. Ini memiliki beberapa keunggulan.<sup>31</sup>

a. Dapat memantapkan iman.

Dengan melakukan zikir maka manusia akan merasakan ketenangan jiwa dan selalu mengingat atas kekuasaan Allah SWT. Serta selalu melibatkan Allah atas segala urusan hamba-Nya terkhusus pada

---

<sup>31</sup> Lilis Fitriyah, "*Efektifitas Dzikir Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Akhir*", (Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya, 2019), Hlm. 30.

urusan dunia. Untuk bisa dapat mengimbangkan antara kehidupan di dunia maupun akhirat.

b. Sebagai energi akhlak

Zikir merupakan inti bagi kita untuk dapat mendekatkan diri kepada Allah, selain itu zikir juga sebagai fungsi hal tersebut. Dimana kita dianjurkan untuk menerapkan sifat dan akhlak Allah sesuai dengan kesanggupan atas diri kita. Karena dengan perkembangan zaman di era modern saat ini, sehingga terjadinya kemerosotan pada moral. Dengan demikian sangat dibutuhkan dalam jiwa seorang muslim untuk memiliki moralitas yang baik.

c. Mampu terhindar dari bahaya

Bahkan jika ujian itu tidak diinginkan, itu harus diterima. Melalui dzikir, kita bisa merasakan ketenangan hati dan menerima cobaan yang kita alami dengan ikhlas. Sebagaimana sabda Nabi Yunus AS, saat berada di dalam perut ikan, dia mengingat Allah. , bisa melantunkan dikru sampai bisa keluar dari perut ikan..

d. Sebagai terapi jiwa.

Kenangan membawa kebahagiaan, ketenangan pikiran, dan obat penyakit jantung. Sifat jiwa dan akal sangat diperlukan untuk menerima nutrisi dengan tegas sebagai jaminan hidup. Gagang adalah hakikat Tuhan, dan meskipun kehadiran Tuhan tidak terlihat, itu adalah sumber, sumbu pergerakan, tujuan, dan dapat hidup secara spiritual dengan penuh makna.

Kenangan, terkait manfaat KH. A. Shohibul wafa Tajul Arifin mengatakan bahwa akhlak yang baik bersumber dari dzikir karena ada kesatuan antara dzikir yang disebutkan dengan dzikir yang diperingati. Siapakah orang mukmin yang memiliki akhlak mulia.

### 1. Keutamaan Ziikir dalam Kehidupan Sehari-hari

Jika hendak menjadi hamba yang kaya baik dalam segi lahir ataupun batin maka memperbanyak zikir dengan yang ikhlas. Jika mengamalkan zikir dengan hati yang ikhlas secara rutin, maka keberkahan akan



dirasakan oleh seseorang yang melakukannya dan Allah akan memberikan pertolongan pada setiap umatnya. Sebagai berikut keutamaan zikir dalam kehidupan sehari-hari.<sup>32</sup>

a. Mengusir serta melindungi dari gangguan setan

Pada saat manusia tidak konsisten dalam mengamalkan zikir, maka setan akan langsung berupaya mengganggu dan menempel serta menjadikan teman yang senantiasa menemaninya. Seseorang tidak akan mampu membentengi dirinya dari godaan serta gangguan setan kecuali dengan selalu rutin mengamalkan zikir kepada Allah SWT.

b. Dapat menghilangkan kesedihan, ke Gundahan, kecemasan, khawatir, serta rasa takut.

Apabila seseorang lalai dalam mengamalkan zikir kepada Allah, maka jiwanya akan mudah terganggu sehingga menimbulkan rasa takut dan cemas. Namun jika seseorang tidak lalai akan berzikir kepada Allah maka jiwanya senantiasa merasakan ketentraman dan kenyamanan sehingga kebahagiaan pada jiwanya selalu tentram.

c. Zikir dapat menghapus dosa

Mengamalkan zikir secara rutin dengan melafzkannya berulang-ulang dapat menggugurkan dosa-dosa yang telah diperbuat oleh setiap manusia. Dengan mengamalkan zikir maka seseorang dapat menjauhkan diri dari azab Allah, karena ia sudah mengamalkan amalan yang besar sehingga dapat meminimalisir atas dosa yang diperbuat.

d. Zikir dapat menimbulkan perasaan cinta kepada Allah

Zikir sangat menimbulkan efek yang sangat positif kepada seseorang yang selalu konsisten dalam mengamalkan zikir. Zikir yang dilakukan secara rutin akan sangat mudah menimbulkan perasaan cinta kepada Allah. Bahkan seseorang yang selalu mengamalkannya

---

<sup>32</sup> Dewi Yana, *Dahsyatnya Zikir*, Jakarta Timur: Zikrul Hakim, 2010), Hlm.59.

ketika ia sedang melakukan zikir maka ia seolah-olah Allah sedang berada di hadapannya.

e. Zikir dapat menjaga lisan seseorang

Dengan berzikir lisan seseorang akan terjaga dengan ucapan-ucapan dosa yaitu menggibah, menggunjing, memaki, mencaci, berbohong, pribahasa kotor, dan perkataan yang tidak ada manfaatnya. Orang yang selalu sibuk dengan berzikir akan selamat dari perbuatan-perbuatan tersebut, maka dengan sebaliknya jika seseorang tidak terbiasa dengan melafazkan bacaan-bacaan zikir maka sangat mudah dalam melakukan ataupun mengatakan perkataan yang tercela.

f. Zikir sebagai intisari dari ibadah

Jika telah terbuka pintu zikir seseorang, maka telah terbuka baginya jalna menuju syurga. Zikir suatu sumber syukur dan zikir juga merupakan suatu obat pada penyakit hati.<sup>33</sup>

## 2. Zikir Sebagai Terapi

a. Bacaan Zikir

Pengulangan dikru adalah cara untuk menjaga pikiran tetap fokus pada isi dikru. Pelafalan dzikir sendiri memiliki konotasi yang sangat positif, sehingga pikiran negatif dari seseorang yang gelisah berubah menjadi pikiran positif ketika orang tersebut berkonsentrasi untuk berlatih dikru. Diyakini bahwa ketika seseorang mempraktikkan Dikur dengan kalimat yang selalu positif, ia dapat membangkitkan pikiran dan perasaan yang baik. Ungkapan Siegl Her memiliki konotasi positif, sehingga pikiran negatif dari orang yang khawatir digantikan oleh pikiran positif saat fokus pada pembacaan Siegl. Emosi positif dapat menciptakan kedamaian. Istirahat membawa kesejahteraan, kenyamanan, menciptakan ketenangan dan meningkatkan suasana hati. Terapi Dikr yang terdiri dari 33 bacaan masing-masing Tasbih, Termid, dan Takvir, diulang selama 10 menit, sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien.

---

<sup>33</sup> Dewi Yana, *Ibid*, Hlm.68.

b. Cara terapi zikir

Ada banyak cara untuk melakukan dzikir dengan membaca ayat-ayat Alquran dan mengulang Nama-nama Allah. Dengan membudayakan Shorawat untuk Rasulullah dan membaca Istigfar, Takbir, Tamid, Tasby, Talir, dll.<sup>34</sup>

### 3. Hasil Terapi Zikir

Hasil terapi zikir pada lanjut usia yaitu:

- a. Relaksasi untuk lansia untuk melihat apakah dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan ketenangan pikiran setelah melakukan terapi okupasi untuk lansia. Peningkatan tekanan darah dikaitkan dengan manajemen emosi yang buruk pada individu. Faktor emosional negatif ini adalah stres dan memengaruhi kesejahteraan dan kesejahteraan subjektif.
- b. mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur adalah keadaan tidur yang dialami seseorang dan berhubungan dengan kekuatan fisik saat bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk meningkatkan stres dan sering dilupakan. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan berdzikir.
- c. Zikir dapat membantu orang membentuk persepsi selain rasa takut. Ketakutan adalah meyakini bahwa konflik dan masalah dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin dengan pertolongan Allah SWT. Setelah Anda terbiasa membacanya, Anda akan merasa lebih dekat dengan Allah SWT dan merasa dalam perlindungan Allah. Dicie dapat menciptakan keyakinan, kekuatan, keamanan, kedamaian dan kebahagiaan. Muslim percaya bahwa dengan menyebut nama Allah, semua penyakit, terutama penyakit mental, dapat disembuhkan.<sup>35</sup>

## C. Mengurangi Kecemasan Jiwa

### 1. Pengertian Kecemasan Jiwa

---

<sup>34</sup> Zetty Azizaton Ni'mah, *Elan Dzikir sebagai Generator Perubahan Sosial*, (Kuningan: Goresan Pena, 2016), Hlm. 61

<sup>35</sup> Maifir Badriyah, *Ibid*, Hlm. 41-42.

Anxiety artinya Kecemasan dalam bahasa Inggris, berasal dari bahasa latin *august* yang artinya keras dan *ango* yang artinya mati lemas. Dalam bahasa arab berarti *kauf*. Kata *khauf* dalam KBBI merupakan kata benda yang berarti khawatir atau takut. Khawatir dan takut adalah perasaan manusia terhadap suatu peristiwa yang sebab dan akibatnya tidak diketahui secara pasti. Perasaan ini terjadi karena orang tersebut merasa tertekan, stres, atau cemas.<sup>36</sup>

Menurut Lazarus, ketakutan adalah pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan dan melibatkan perasaan takut, khawatir, dan cemas. Ketakutan adalah objek emosi manusia, sifatnya tidak pasti, dengan faktor emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh ketegangan, kegagalan yang akan datang, kecemasan, dan konflik, dan orang biasanya tidak menyadari penyebab pasti dari ketakutan mereka. Hmm..<sup>37</sup>

Menurut Stuart mengartikan kecemasan yaitu suatu kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar dan berkaitan dengan adanya perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki permasalahan yang jelas.<sup>38</sup>

Namun menurut Zakiah Drajat mengatakan bahwa kecemasan yaitu merupakan peristiwa yang sering dihadapi oleh semua orang di dalam kehidupan sehari-hari ketika menemui berbagai masalah.<sup>39</sup>

Penjelasan umum bahwa kecemasan didefinisikan sebagai perasaan tertekan, tidak nyaman, dan pikiran kacau yang disertai dengan banyak penyesalan. Peristiwa ini sangat berpengaruh pada tubuh sehingga Anda

---

<sup>36</sup> Luluk Ainiyah Agustin, "*Terapi Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santiwati Dalam Menghadapi Ujian Syafahi Di Pondok Pesantren Fadlillah Waru Sidoarjo*", ( UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021), Hlm. 32.

<sup>37</sup> Tim MGBK, *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah*, (Jakarta: PT. Grasindo, 2010), Hlm. 17.

<sup>38</sup> Novita Febri Setiyani, "*Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi*", (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Insan Cendekia Medika, 2018), Hlm. 31.

<sup>39</sup> Zakiah Drazat, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: CV Mandar Maju, 1992), hlm. 15

mungkin merasa kedinginan, berkeringat deras, jantung berdebar-debar, merasa lesu, dan kehilangan kemampuan untuk bekerja.<sup>40</sup>

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut dan khawatir dalam situasi berbahaya, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada orang dengan efek fisik dan psikologis yang negatif.

## 2. Gejala Kecemasan

Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung atau tidak langsung melalui perubahan psikologis atau perilaku. Menurut Dadang Hawari, orang menderita gangguan kecemasan ketika tidak mampu mengatasi stresor psikososial yang dialaminya. Namun, karena termasuk dalam kelompok dengan kepribadian cemas, beberapa orang menunjukkan kecemasan meskipun mereka tidak mengalami stresor psikososial terkait.<sup>41</sup>

- a. sebuah. Kecemasan, kekhawatiran, kegelisahan, keraguan, kebingungan.
- b. Lihatlah ke masa depan dengan rasa takut.
- c. Kurang percaya diri, gugup saat keluar di depan umum.
- d. Artinya, mereka sering merasa polos dan tidak mudah menyerah.
- e. Gerakan yang dilakukan seringkali terasa bengkok dan gelisah.
- f. Sering mengeluh dan khawatir tentang penyakit.
- g. Cepat tersinggung dan suka membesar-besarkan masalah.
- h. Membuat keputusan sering dikaitkan dengan rasa takut.

Sedangkan menurut Wood dkk gejala-gejala kecemasan dapat dibedakan menjadi dua bagian, seperti kecemasan fisik dan psikis diantaranya yaitu:<sup>42</sup>

### 1) Kecemasan fisik

Gelisah, pegal-pegal, kedutan pada kelopak mata, ekspresi wajah yang tegang, berkeringat, bibir kering, buang air kecil terus

---

<sup>40</sup> Said Az-zahroni, Musfir, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), Hlm. 512.

<sup>41</sup> Tamama Rofiqah, *Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi*, Jurnal KOPASTA Vol. 3 No. 2, (2016), Hlm. 77.

<sup>42</sup> Mukholil, *Kecemasan dalam Proses Belajar*, Jurnal Ekdponen, Vol.8 No.1, (April 2018), Hlm.3.

menerus, sulit untuk berkonsentrasi, tangan sering berkeringat, gangguan pada perut, jantung berdebar, rasa tersumbat pada tenggorokan.

2) Kecemasan psikis

Merasakan ketakutan, pikiran yang sangat kacau, dan merasakan kesedihan pada kondisi kehidupan yang terjadi pada dirinya.

### 3. Faktor-faktor Kecemasan Terjadi

a. Faktor lingkungan

Lingkungan sangat mempengaruhi cara berpikir seseorang terhadap orang lain atau diri sendiri. Lingkungan terdapat dua golongan yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan social. Pada lingkungan keluarga jika tidak ada rasa ketidakperdulian orangtua kepada anak begitu juga dengan sebaliknya maka akan menyebabkan ketidaknyamanan dan rasa cemas. Dilingkungan sosial, apabila terdapat pergaulan yang tidak baik pada kondisi di lingkungan tersebut maka perilaku juga buruk, maka penilaian seseorang juga akan buruk.

b. Faktor emosi yang ditekan

Kecemasan akan terjadi jika seseorang tidak mendapatkan solusi atas perasaannya sendiri. Ketika seseorang menekan perasaan marah atau sedih terlalu lama, maka factor yang terjadi emosi yang ditekan dapat berupa pengalaman yang negative pada masa lalu sangat sulit dilupakan.

c. Faktor fisik

Tubuh dapat dikaitkan dengan keadaan tubuh. Kelemahan fisik melemahkan kondisi mental seseorang dan membuat mereka lebih rentan mengalami gangguan kecemasan.

d. yaitu faktor psikologis

Perasaan bersalah atau bersalah dapat menimbulkan perasaan tidak aman. Itu dipicu ketika seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nurani atau keyakinan mereka. Ketakutan akan bahaya yang akan datang juga merupakan sumber kecemasan.

e. Faktor genetik dan keturunan

Kecemasan disebabkan oleh kerusakan saraf kranial yang mengendalikan emosi dan ketakutan. Ketakutan dapat mengubah aliran komunikasi neuron di otak, terutama struktur otak yang mengontrol otak. Struktur otak ini dibentuk oleh genetika atau keluarga.<sup>43</sup>

#### 4. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Freud membagi kecemasan menjadi tiga kelompok: kecemasan praktis, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.<sup>44</sup>

- a. Ketakutan realistis adalah ketakutan akan ancaman atau situasi berbahaya yang terjadi di lingkungan atau dunia luar.
- b. Kecemasan neurotik, Yaitu, kecemasan dan ketakutan bahwa naluri (dorongan) kita akan menyimpang dari dorongan kita dan menyebabkan kita melakukan hal-hal yang akan menghukum kita. Ketakutan neurotik ini bukanlah ketakutan terhadap naluri itu sendiri, tetapi terhadap hukuman yang akan menimpa kita jika naluri itu terpicu. Kecemasan neurotik dipicu oleh pengalaman masa lalu.
- c. Kecemasan moral adalah kecemasan hati nurani (superego). Orang dengan superego yang baik cenderung merasa bersalah atau malu ketika mereka melakukan atau memikirkan hal-hal yang tidak bermoral. Sedangkan Menurut Gail W. Stuart juga menjelaskan bahwa bentuk kecemasan (*Anxiety*) yaitu:<sup>45</sup>

- 1) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan juga berkaitan dengan kehidupan sehari-hari dan mengakibatkan seseorang mengalami kewaspadaan dan meningkatkan persepsinya.

- 2) Kecemasan

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk fokus pada peristiwa yang penting dan mengesampingkan hal yang lain. Kecemasan ini akan membuat persepsi seseorang menjadi menurun.

---

<sup>43</sup> Brigitta Adelia Dewandari, *Ibid*, Hlm. 11-13.

<sup>44</sup> Tim MGBK, *Ibid*, Hlm. 18.

<sup>45</sup> Donna Fitri Anisa dan Irdal, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (*Lansia*)", *Jurnal Konseling*, Vol 5. No 2, (Juni 2016), Hlm. 97.

Dengan demikian seseorang tidak mengalami perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

### 3) Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lapang persepsi seseorang yang cenderung berfokus pada suatu yang terlalu teliti dan spesifik serta tidak berfikir mengenai yang lain. Prilaku yang di tujukan untuk mengurus ketegangan dan memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada yang lain.

### 4) Kecemasan panik

Kecemasan panik berhubung dengan ketakutan, serta adanya teror. Pristiwa ini yang sangat terperinci dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, seseorang yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan adanya arahan. Panik merangkap disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurutnya kemampuan utuk berhubungan dengan orang lain persepsi yang sangat menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional.

## D. Para Lanjut Usia

### 1. Pengertian Lanjut Usia

“Aging” atau perubahan proses penuaan yang membuat manusia tidak mungkin hidup bahagia setelah melalui proses berbagai perubahan dalam kehidupan setiap orang. Tidak dapat disangkal bahwa ini disebut sebagai "perubahan dramatis" atau "mundur". Dapat diartikan bahwa orang yang berusia lebih dari 45 tahun atau lebih dari 60 tahun dapat digolongkan sebagai lanjut usia.<sup>46</sup>

Namun, julukan ini tidak sepenuhnya benar. Peristiwa ini cenderung menganggap bahwa lansia itu lemah, tergantung, dalam krisis pendapatan,

---

<sup>46</sup> Tulus Prasetyo Amalia Senja, *perawatan lansia oleh keluarga dan care giver* (Jakarta: Bumi Medika, 2019), Hlm 76.



sakit, tidak produktif, dan banyak lagi. Masalah umum yang hanya dimiliki orang lanjut usia adalah mereka lemah secara fisik, tidak berdaya, dan bergantung pada orang lain.. Allah SWT telah berfirman dalam QS. Al-Rum [30]: 54.<sup>47</sup>

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

Artinya: “Allah adalah Zat yang menciptakanmu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (-mu) kuat setelah keadaan lemah. Lalu, Dia menjadikan (-mu) lemah (kembali) setelah keadaan kuat dan beruban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dia Maha Mengetahui lagi Mahakuasa”.

Namun begitu, ada juga beberapa kriteria yang dapat dibangun dengan menimbulkan efek yang positif. Akan tetapi, katagori hal yang berkaitan dengan hasil yang negatif tentang lasia lebih banyak didapatkan, dari pada kriteria positif tentang lansia.

Usia tua adalah periode terakhir kehidupan. Usia tua adalah ketika seseorang meninggalkan usia sebelumnya yang lebih nyaman atau memasuki masa manfaat yang besar. Ketika seseorang memasuki tahap yang jauh dari masa lalu, dia sering melihat ke masa lalunya. Ini mengarah pada perasaan penyesalan, kecenderungan untuk ingin hidup di masa sekarang dan sebisa mungkin tidak peduli pada masa depan. Ini ditandai dengan penyesuaian negatif yang serupa dan kehidupan yang tidak bahagia.<sup>48</sup>

Beberapa teori terkait dengan terjadinya penuaan dapat dikenal dan telah dipaparkan. Sebagian besar menjabarkan tentang perubahan peran fungsional yang berhubungan dengan perubahan fisiologis dan psikososial pada lansia. Dalam menghadapi proses dalam perubahan tersebut, dapat diperlukan penyesuaian seseorang individu. Penekanan terhadap perawatan dilakukan dengan melibatkan keluarga sebagai sistem yang dapat mempengaruhi

<sup>47</sup> Al-Qur'an dan Terjemahan, Ibid, Hlm. 140.

<sup>48</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 2005), Hlm. 380.

keberlangsungan kehidupan bagi lansia. Perawat dapat memperhatikan hanya dari segi seberapa banyaknya aktivitas yang dilakukan, akan tetapi dilihat dari segi seberapa puas individu tersebut menjalani seluruh proses kehidupannya.

Kelompok usia 60 tahun biasanya dapat dikategorikan sebagai usia setengah baya. Namun, diakui bahwa usia kronologis adalah kriteria yang buruk untuk menunjukkan permulaan usia tua karena perbedaan individu dalam permulaan usia tua.<sup>49</sup>

## 2. Ciri-ciri Lanjut Usia

### a. Usia Lanjut Merupakan Tahap Kemunduran

Tahapan penuaan terjadi perlahan dan bertahap, baik dalam penurunan fisik maupun mental, dan bila penurunan ini terkompensasi, proses penuaan dapat disebut “penuaan”. Defisit perhatian dan sosial Orang yang menjadi eksentrik karena isolasi sosial juga kurang dapat beradaptasi. dan biasanya disebut sebagai 'lebih tua'.

Penyebab penurunan tubuh ini bukanlah penyakit, melainkan perubahan sel-sel tubuh akibat penuaan. Frustrasi meliputi penyebab psikologis, ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan orang lain, dan ketidakpuasan terhadap pekerjaan dan kehidupan secara umum.

### b. Perbedaan Individu Pada Efek Menua

Lansia berbeda karena mereka memiliki karakteristik sosial ekonomi, latar belakang pendidikan, dan gaya hidup yang berbeda. Pria dan wanita menua secara berbeda, dengan beberapa orang melihat pensiun sebagai berkah dan kebahagiaan, dan yang lainnya sebagai kutukan.

### c. Memiliki Status Kelompok Minoritas

Ada beberapa fakta bahwa Amerika memiliki jumlah lansia yang banyak, namun status mereka termasuk kelompok minoritas yang statusnya tidak berinteraksi dengan kelompok lain dan terkadang memberi mereka sedikit atau tidak ada kekuatan. Status minoritas ini adalah hasil dari sikap sosial yang kurang baik terhadap orang tua.

---

<sup>49</sup> Heny Narendrany, *Psikologi agama* (Jakarta: Uin Press, 2007), Hlm. 380.

d. Kembali ingin menjadi dimasa muda

Status kelompok minoritas menekan pada usia lanjut secara alami telah membangkitkan keinginan untuk tetap muda serta berusaha berusaha mempermudah ketika proses menua sudah terlihat.

### 3. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lanjut Usia

Pada tahap lanjut, mereka sering menghadapi perubahan yang membutuhkan kemampuan beradaptasi yang konstan.<sup>50</sup>

a. perubahan fisik

Mendampingi perubahan dari tingkat seluler ke semua sistem tubuh, termasuk pernapasan, visual, pendengaran, kardiovaskular, muskuloskeletal, sistem pengaturan tubuh, gastrointestinal, urogenital, endokrin, dan sistem integumen. Serta permasalahan fisik sehari-hari yang sering terjadi pada lansia.

d. Perubahan kondisi mental

Ternyata lansia sering mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotorik. Perubahan mental ini berkaitan erat dengan perubahan fisik, status kesehatan, tingkat pengetahuan dan pendidikan, serta kondisi lingkungan. Kecerdasan pada umumnya menurun, faktor penolakan abstrak pada khususnya menurun, dan peristiwa baru mulai dilupakan karena mereka masih mengingat hal-hal yang terjadi di masa lalu dengan baik. Dari segi psiko-emosional, orang sering merasa putus asa, cemas dan cemas, kebingungan mental, kecemasan, takut sakit, takut ditinggalkan karena tidak berguna lagi.

e. perubahan psikososial

Masalah dan reaksi individu ini sangat bervariasi tergantung pada kepribadian orang yang terlibat. Orang yang telah menjalani kehidupannya

---

<sup>50</sup> Bayu Hermansyah, "Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk mengurangi kecemasan pada lanjut usia" (Sekolah tinggi Ilmu kesehatan "Insan cendekia Medika, 2017), Hlm. 24-26 .

melalui pekerjaan harus dapat menyesuaikan diri dengan masa pensiun. Jika ia beruntung atau cukup bijak untuk mempersiapkan masa pensiun dengan mempersiapkan berbagai kepentingan guna memanfaatkan waktunya sebaik mungkin, ia akan berkesempatan menikmati sisa hidupnya setelah pensiun. Anda akan mendapatkan perubahan psikososial lainnya adalah perasaan atau kesadaran akan kematian.

f. Perubahan kognitif

Yaitu terjadinya kemunduran, umumnya terjadi pada tugas-tugas yang membutuhkan kecepatan dan pemikiran jangka pendek, tidak merusak kemampuan intelektual, dan kemampuan bahasa leksikal terhindar dari penyakit. dipertahankan kapan.

g. Perubahan spritual

Menurut Murray dan Zentner dari Bayu Hermansyah, ada tahapan-tahapan dimana orang tua menjadi lebih taat dalam kehidupan beragamanya. Hal ini tercermin dalam cara kita berpikir dan bertindak dalam kehidupan kita sehari-hari. Perkembangan spiritual usia 70 tahun, perkembangan yang dibutuhkan pada tingkat ini adalah berpikir dan bertindak dengan cara yang menanamkan rasa cinta kasih dan keadilan sejati.

#### **4. Masalah yang terjadi pada lansia**

a. Ekonomi

Seiring bertambahnya usia, mereka menarik diri dari kegiatan utama mereka karena mereka memiliki sedikit energi untuk bekerja untuk orang tua mereka. Hal ini menimbulkan permasalahan ekonomi bagi lansia dalam hal sebagian lansia tidak produktif lagi dalam bekerja, sehingga pendapatan mereka berkurang atau tidak ada sama sekali dari pekerjaan. Lansia sebenarnya memiliki banyak kebutuhan seiring bertambahnya usia.

b. sosiokultural

Kontak sosial menurun seiring bertambahnya usia, baik di dalam keluarga maupun di dalam masyarakat. Seiring dengan itu, terjadi pula perubahan nilai-nilai sosial masyarakat yang mengarah pada masyarakat yang individualistis. Insiden seperti ini berdampak besar pada populasi

lanjut usia yang kurang terwakili, yang seringkali dikucilkan dan diabaikan dari masyarakat. Efek dari kurangnya kontak sosial menyebabkan perasaan kesepian dan depresi.

c. Kesehatan

Orang lanjut usia seringkali menjadi kurang fungsional dan lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Menurunnya fungsi berbagai organ dalam tubuh memerlukan pelayanan medis untuk menjamin masa tua yang bahagia dan bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat. Banyak orang lanjut usia berharap menjalani masa tuanya dengan sehat, bukan sakit.

d. Mental

Biasanya, orang tua selalu dihadapkan pada emosi berikut: kesepian, tidak berdaya, terasing dari lingkungan, tidak berguna, kurang percaya diri, ketergantungan, penelantaran, terutama pada orang tua yang miskin. Kehilangan perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial biasanya dikaitkan dengan hilangnya status dan status, serta dapat menimbulkan konflik dan kebingungan dalam kehidupan sehari-hari. Karena penurunan fungsi fisik. Dimensi psikologis merupakan faktor penting dalam kehidupan lansia.<sup>51</sup>

## E. Kajian Terdahulu

1. Jurnal karya Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim, Salmah Lilik, (2019) Universitas Negeri Yogyakarta dan Universitas Sebelas Maret dengan berjudul Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa penerapan terapi dzikir efektif dalam menurunkan kecemasan lansia di panti jompo. Berdasarkan data didapatkan bahwa empat subjek pada kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan, sedangkan satu subjek wanita (SOI) tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan. Hal ini dimungkinkan karena subjek dalam kondisi kurang baik pada saat posttest. Berdasarkan daftar periksa tugas harian, subjek dalam kelompok eksperimen secara

---

<sup>51</sup> Adelia Pratiwi Dewini, "Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur", (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020), Hlm. 70-72

konsisten menyelesaikan tugas harian, yang membuat mereka lebih tenang dan damai, tidur lebih nyenyak, lebih optimis, dan meningkatkan semua poin. Ia mengaku lega atas hal itu.<sup>52</sup>

Perbedaan dalam penelitian ini adalah intervensi dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada orang dewasa yang lebih tua melalui terapi Dicle. Subyek penelitian ini adalah sembilan orang lansia yang tinggal di panti jompo. Penelitian yang saya lakukan adalah terapi Dikur untuk mengurangi kecemasan mental pada lansia. Subyek penelitian ini adalah pendiri panti asuhan, pengasuh panti asuhan, dan panti asuhan Nurul Gianna Velda. Mereka adalah tiga orang lanjut usia yang tinggal di rumah sakit..

2. Jurnal karya Syufian Noor, (2019) Sekolah Tinggi ilmu Kesehatan Cahaya Bangsa Banjarmasin dengan berjudul Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin 2018. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi dzikir berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada pasien operasi caesar pre operasi. Eksekusi Jikrulla dilakukan dengan kerendahan hati dan Kush memiliki efek relaksasi dan menenangkan. Dzikir dilakukan dengan membaca kalimat tasbih, tahmid dan takbir masing-masing sebanyak 33 kali untuk mengurangi kecemasan pasien menjelang operasi.<sup>53</sup>

Studi perbedaan ini dilakukan oleh Dr. untuk menilai tingkat kecemasan pada pasien operasi caesar pra operasi. HM Oke. Ansari Saleh Banjarmasin 2018 dengan memory therapy menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan quasi eksperimen design dengan pendekatan one group pre-post-test design with no control group. Penelitian yang saya lakukan menggunakan metode memory therapy dan penelitian

---

<sup>52</sup> Tria Widyastuti, "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia", E-Journal GAMAJPP Vol. 5, No. 2, (2019), Hlm. 147-157.

<sup>53</sup> Syufian Noor, "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin 2018", Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Vol. 10, No. 2, (2019), Hlm. 882-892.

kualitatif terhadap kecemasan pada lansia di Panti Asuhan Nurul Jannah Werdha.

3. Jurnal karya Tamama Rofiqah, (2016) Universitas Riau Kepulauan yang berjudul *Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara agama, jiwa dan tubuh. Zikir pada dasarnya merupakan ritual ibadah biasa sehari-hari, namun apabila dengan ketulusan atau keikhlasan hati kita atur dengan baik dapat menjadi terapi yang efektif dan efisien. Hendaknya senantiasa membiasakan diri untuk berzikir secara sarat makna, sarat ikhlas dan sarat kualitas.<sup>54</sup>

Perbedaan pada penelitian ini dilakukan melalui konseling religius untuk mengatasi rasa kecemasan dengan mengadopsi terapi zikir berbasis religiopsikoneuroimunologi. Sedangkan penelitian yang saya lakukan yaitu terapi zikir dalam mengurangi kecemasan jiwa para lanjut usia di yayasan panti Nurul Jannah Werdha.

4. Jurnal karya Endah Wulandari, H. Fuad Nashori, (2014) Universitas Islam Yogyakarta, Indonesia, dengan judul 'Efek Terapi Jekyll terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia'. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol yang terdiri dari lima partisipan, tiga subjek mengalami peningkatan skor kesejahteraan psikologis pada saat posttest, tiga subjek mengalami penurunan skor kesejahteraan psikologis, dan tiga subjek mengalami penurunan skor kesejahteraan psikologis. penurunan skor kesejahteraan psikologis. Disimpulkan ada dua. Satu peserta, di sisi lain, tidak memiliki perubahan skor kesehatan psikologis. Setelah terapi memori, sebagian besar subjek mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis.<sup>55</sup>

---

<sup>54</sup> Tamama Rofiqah, "*Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi*", Jurnal KOPASTA Vol. 3, No. 2, (2016), Hlm. 76-85.

<sup>55</sup> Endah Wulandari, H. Fuad Nashori, "*Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia*", Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 6, No. 2, (2014), Hlm. 235-250.

Studi perbedaan ini dilakukan untuk kesehatan mental pada orang dewasa yang lebih tua melalui terapi Dikle. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan model non-equivalent control group design dengan kelompok eksperimen dan kontrol, dan subjek dipilih berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh investigator. Penelitian yang saya lakukan adalah tentang terapi dikle untuk mengurangi kecemasan pada lansia. Penelitian saya menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi. dulu.

5. Jurnal karya Wa Ode Sri asnari, Fairus Prihatin Idris, Sudarman, Sintawati Majid, (2022) Universitas Muslim Indonesia yang berjudul Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Hidup Pasien Luka Kaki Diabetik. Hasil penelitian ini bahwa analisis statistik dengan menggunakan uji *Paried Samples Test* diperoleh nilai p value = 0.001( $p < a$ ) menunjukkan bahwa ditemukan perbedaan kualitas hidup sebelum dan sesudah terapi dzikir yang berarti ada pengaruh terapi dzikir terhadap peningkatan kualitas hidup pasien dengan luka kaki diabetik. Seseorang yang melakukan dzikir vibrasi dengan khidmat akan merasakan getaran dalam dirinya bersamasaat melafalkan tauhid dan istighfar. Bacaan dzikir mampu menenangkan dan membangkitkan rasa percaya diri, serta memberikan perasaan yang tentram. Secara medis juga berpendapat bahwa seseorang yang terbiasa berdzikir mengingat akan Allah SWT secara otomatis otak akan mudah merespon pengeluaran endorphine yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman.<sup>56</sup>

Perbedaan pada penelitian di lakukan untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas hidup pasien luka kaki diabetik, dengan menggunakan metode penelitian survei analitik dengan pendekatan desain *pre-experimental* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttet*. Sedangkan penelitian yang saya lakukan yaitu terapi zikir dalam mengurangi kecemasan jiwa para lanjut usia di yayasan panti Nurul Jannah Werdha.

---

<sup>56</sup> Wa Ode Sri Asnaniar dkk, "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Hidup Pasien Luka Kaki Diabetik", Jurnal Keperawatan Vol. 14, No. S2, (2022), Hlm. 449-456.



Penelitian yang saya lakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

6. Ridha Suci nindyasputeri, Citra Indriani Mandala, Anisah Zaqiyatuddinni, Andi Muhammad Aditya S, (2017) Jurnal Universitas Islam Indonesia, Pengaruh terapi memori terhadap penurunan stres pada mahasiswa pascasarjana psikologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki beberapa faktor yang menyanggah hipotesis. Artinya, tidak ada pengaruh terapi Dicle pada kelompok intervensi dan non intervensi. Efek ini disebabkan oleh penggunaan metode intervensi dan daya tanggap yang tidak optimal..<sup>57</sup>

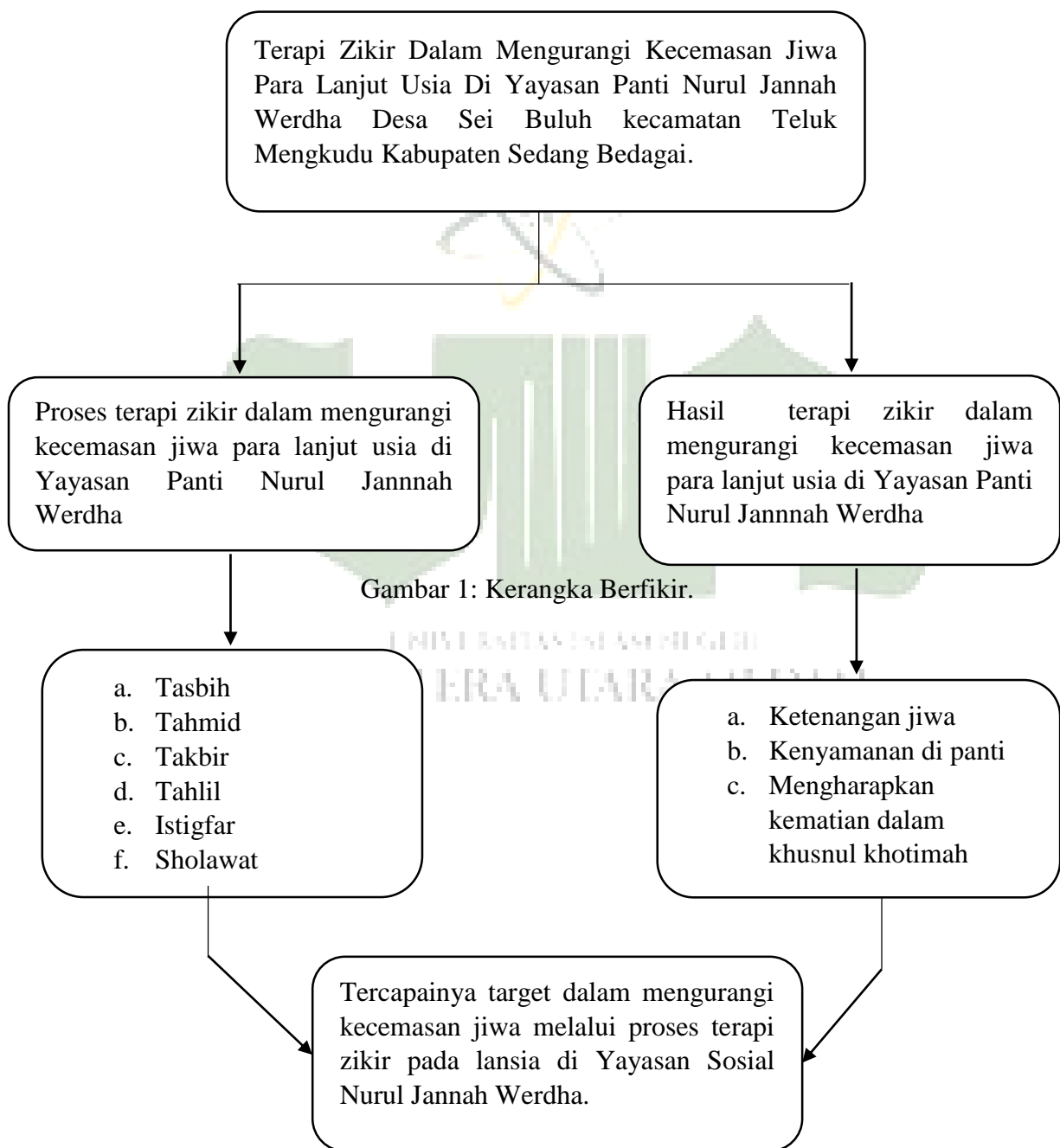
Perbedaan pada penilian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister propesi psikologi, dengan penelitian menggunakan metode pendekatan quasi-eksperiment. Sedangkan penelitian yang saya lakukan yaitu terapi zikir dalam mengurangi kecemasan jiwa para lansia, dengan menggunakan metode penelitian kualitatif.

#### **F. Kerangka Berfikir**

Penulisan pada penelitian ini ialah menggunakan metode penelitian kualitatif, yangmana penelitian ini berfokus untuk membahas terapi zikir dalam mengurangi kecemasan jiwa para lanjut usia di panti jompo desa sei buluh kecamatan teluk mengkudu. Terapi zikir adalah upaya pengobatan dengan melakukan perbuatan mengingat Allah SWT dengan membaca lafaz tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istigfar, dan sholawat. Penelitian ini untuk mengetahui proses dan hasil terapi zikir dalam mengurangi kecemasan jiwa para lansia. Tujuan dari terapi zikir ini yaitu dapat memberikan ketenangan serta ketentraman jiwa atas dasar untuk mengurangi kecemasan jiwa para lansia.

---

<sup>57</sup> Ridha Sucinindyasputeri dkk, “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi”, Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 8, No. 1, (2017), Hlm. 30-41



Gambar 1: Kerangka Berfikir.