

Pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia di UPT rumah pelayanan sosial lanjut usia terlantar Budhi Dharma Yogyakarta

Wildan Fadhillah^{*}, Yuli Isnaeni, Suri Salmiyati

Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: wildanfadhillah06@gmail.com

Abstrak

Lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. Lansia juga terkadang mengalami ketidaktenangan jiwa ataupun kegelisahan dalam hidupnya. Salah satu peran agama adalah memberikan kenyamanan penganutnya dalam mengarungi samudra kehidupan, dalam ajaran Islam peran tersebut dapat diimplementasikan dalam bentuk dzikir dengan tujuan supaya mendapatkan ketenangan jiwa dan dapat meningkatkan akhlak dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. Metode penelitian penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan menggunakan desain eksperimen semu (*Quasi eksperimen*) yang dilakukan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan *pretest-posttest*. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 10 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Independent sample t-test*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketenangan jiwa sebelum dan sesudah diberikan intervensi dzikir sebesar 41,00 menjadi 45,70. Hasil uji statistik didapatkan hasil $p < 0,05$ yaitu 0,009. Ada pengaruh yang signifikan pada pemberian intervensi dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia di UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta. Diharapkan pengurus UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta dapat memberikan dukungan dan terlibat secara aktif dalam membantu dan memberikan dukungan kepada lansia dapat mengaplikasikan dzikir dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi stress ataupun masalah ketenangan jiwa lainnya.

Kata Kunci: dzikir, ketenangan jiwa, lansia

The effect of dhikr on peace of mind in the elderly at the Budhi Dharma Yogyakarta Abandoned Elderly Social Service House

Abstract

The elderly experience various changes both physically, mentally and socially. The elderly also sometimes experience restlessness or anxiety in their lives. One of the roles of religion is to provide comfort to its adherents in navigating the ocean of life, in Islamic teachings this role can be implemented in the form of dhikr with the aim of gaining peace of mind and improving morals in everyday life. The study aimed to determine the effect of dhikr on peace of mind in the elderly at UPT Rumah Pelayanan Sosial Usia Terlantar (Technical Implementation Unit of Social Services Home for Abandoned Elderly) Budhi Dharma Yogyakarta. The results show that there is an increase in peace of mind before and after being given dhikr intervention of 41.00 to 45.70. The results of the statistical test obtained $p < 0.05$, namely 0.009. There is significant influence on the provision of dhikr intervention on peace of mind in the elderly at UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta. It is hoped that the management of UPT RPSLUT Budhi Dharma Yogyakarta can provide support and be actively involved in helping and providing support to the elderly to apply dhikr in everyday life to reduce stress or other problems of peace of mind.

Keywords: *dhikr, peace of mind, elderly*

1. Pendahuluan

Masa lanjut usia (lansia) atau menua merupakan tahap paling akhir dari siklus kehidupan seseorang. Lansia merupakan seseorang yang berusia di atas 60 tahun (Darojatin, 2023). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) memperkirakan pada tahun 2020 populasi orang yang berusia di atas 65 tahun akan mencapai 20% dari populasi dunia dan sekitar 70% dari mereka tinggal di negara berkembang (Kazeminia et al., 2020). Yogyakarta merupakan provinsi dengan proporsi lansia terbesar, mencapai 16,69% (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lansia ada yang bahagia dan ada juga yang kesepian (Suryani, 2019). Lansia juga teradang mengalami ketidak tenangan jiwa ataupun kegelisahan dalam hidupnya. Karena ketenangan jiwa merupakan sumber bagi kebahagiaan seseorang. Dzikir merupakan salah satu cara supaya mnedapatkan ketenangan jiwa dan dapt meningkatkan akhlak dalam kehidupan sehari-hari. (Nurohmawati, 2020). Sebagai seorang muslim dalam memenuhi kebutuhan rohani melalui beberapa cara di antaranya beribadah. Dzikir merupakan salah satu cara untuk melepaskan atau menjauhkan diri dari hal-hal yang mengganggu ketenangan lahir, batin, atau segala bentuk bebisingan, keramaian dang berbagai angan angan dalam pikiran.

Pelaksanaan Dzikir ini semakin terlihat semarak dalam akhir-akhir ini, baik yang dilaksanakan oleh organisasi sosial keagamaan maupun institusi pemerintahan. Fenomena Dzikir yang semakin semarak saat ini tentu saja memiliki dampak positif bagi kehidupan masyarakat yang terkuasai oleh ilmu pengetahuan dan dampak modernisasi. Salah satu manfaat yang dapat diperoleh dari pelaksanaan dzikir tersebut adalah tercapainya rasa tenang dan tenteram bagi pengamalnya (Nurohmawati, 2020).

2. Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperimental dengan rancangan One Group Pretest-Posttest design. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah 57 responden dan pengambilan sampel dari penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 10 responden lansia yang berada di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 5 Agustus 2024 – 10 Agustus 2024. Penelitian ini menggunakan uji statistik independent sample t-tes dengan taraf signifikansi < 0,05.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Univariat

a. Karakteristik Responden

Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2024 di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta, dengan jumlah responden sebanyak 10 lansia. Karakteristik pada penelitian ini adalah usia, jenis kelamin dan pendidikan terakhir.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
60-70 Tahun	6	60,0%
71-80 Tahun	3	30,0%
81-90 Tahun	1	10,0%
Total	10	100%
Jenis Kelamin		
Laki laki	5	50,0%
Perempuan	5	50,0%
Total	10	100%
Pendidikan Terakhir		
SD	3	30,0%
SMP	4	40,0%
SMA	3	30,0%
Total	10	100%

Sumber: Data Primer,2024

Pada tabel 1 didapatkan hasil sebagian besar adalah usia 60-70 tahun dan pendidikan terakhir SMP.

3.1.2. Bivariat

a. Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta

Tabel 2. hasil Uji Normalitas (n=10)

Variabel		Hasil Normalitas
Ketenangan Jiwa	<i>Pretest</i>	0,129
	<i>Posttest</i>	0,554

Sumber: Data Primer, 2024

Pada tabel 2 didapatkan hasil uji normalitas pada data ketenangan jiwa yaitu pretets 0,129 dan posttest 0,554 yang memiliki makna bahwa data tersebut terdistribusi normal dan terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 3. Pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia (n=10)

	Kelompok lansia			
	N	Mean	SD	<i>p</i>
<i>Pretest</i>	10	41,00	4.295	0.009
<i>Posttest</i>	10	45,70	2.452	

Sumber: Data Primer, 2024

Pada tabel 1.3 didapatkan data sebelum diberikan dzikir rerata skor ketenanga jiwa 41,00, standar devisiasi 4,295. Setelah diberikan intervensi berupa dzikir rerata skor tingkat ketenangan jiwa menjadi 45,70 dengan standar devisiasi 2,452. Bedasarkan uji *Independent Sample T-Tes* didapat nilai *p-value* yakni 0,009 menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara skor ketenangan jiwa sebelum dan sesudah diberikan intervensi dzikir pada kelompok lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta.

3.2. Pembahasan

Dari hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septi et al., 2021) bahwasanya ada pengaruh dzikir terhadap ketenagan jiwa pada jama'ah tarekat. Ia menjelaskan bahwa dzikir tersebut mampu dijadikan strategi dalam mengurangi stress atau dalam pengertian lain tingkat frekuensi dzikir yang bagus mampu memberikan ketenangan jiwa secara signifikan. Sejalan pula dengan penelitian (Kumala et al., 2019) yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketenangan jiwa yang signifikan sebelum dan setelah menerima pelatihan dzikir. Ia menjelaskan bahwa kesejahteraan jiwa meningkat lebih baik setelah melakukan pelatihan dzikir. Dzikir juga mampu memberikan kontrol emosi pada responden dalam menyikapi penyimpangan berpikir dan rasa cemas berlebihan. Pada dasarnya dzikir mampu memberikan ketenangan jiwa yang berdampak sebagai pencegahan dan perawatan kondisi inividu.dalam buku (Subandi, 2009) yang berjudul Psikologi Zikir menyatakan bahwa dalam pandangan terori hipnosis, dzikir dapat dipandang sebagai bentuk *self-hypnosis*, karena pada saat dzikir pikiran dan perasaan akan dipusatkan menjadi satu kepada Allah SWT . Secara psikologis akan mempengaruhi seseorang selalu mengingat Allah SWT dalam kehidupan, kehidupan dantingkah laku sehari-hari. Dengan berdzikir akan merasakan ehadiran Allah SWT yang maha pemurah, dan maha pengasih yang memperikan kehidupan. Jadi dengan berdzikir seseorang akan ingat kepada Allah SWT dan merasa setiap langkahnya akan selalu ditemani Allah SWT, sehingga seseorang jiwanya akan merasa tenang.

4. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hasil dari pembahasan dapat disimpulkan sebagian besar umur responden antar 60-70 tahun dan pendidikan terakhir sebagian besar SMP. Terjadi peningkatan ketenangan jiwa pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar

Budhi Dharma Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan intervensi dzikir sebesar 41,00 menjadi 45,70. Ada pengaruh yang signifikan pada pemberian intervensi dzikir pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta dengan $p < 0,05$ yaitu 0,009.

5. Ucapan terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di tempat tersebut. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan yang sebesar-besarnya kepada responden yang telah bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini, serta penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Darojatin, C. (2023). *Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa pada Lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman*. 1–23.
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023* (Vol. 20). Badan Pusat Statistik. <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseysociety.com/downloads/reports/Educa>
- Kazeminia, M., Salari, N., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Abdi, A., Mohammadi, M., Daneshkhah, A., Hosseinian-Far, M., & Shohaimi, S. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01609-4>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2019). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Nurohmawati, A. L. (2020). Pengaruh Intensitas Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Majelis Jamaah Rotibul Hadad Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen. In *Global Health* (Vol. 167, Issue 1). <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>
- Septi, W., Madyan, & Maspika, S. (2021). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Studi Jamaah Tarekat Desa Rawa Jaya, Merangin. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 5, 1–16. <http://jigc.dakwah.uinjambi.ac.id/>
- Subandi. (2009). *Psikologi Zikir*. Pustaka Pelajar.
- Suryani, S. wulan. (2019). *Pengaruh Membaca Sholawat Wahidiyah Terhadap Ketenangan Jiwa Lansia Di Desa Tanjungsari*.