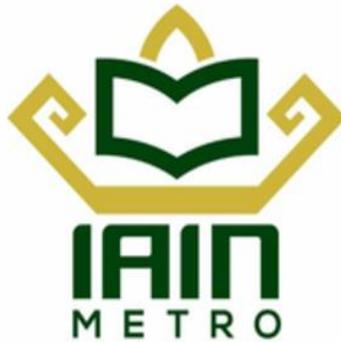


SKRIPSI

**PERANAN DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI
KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA TANJUNG RAJA
LAMPUNG UTARA**

**Oleh:
MELIANA ISTIANAH
NPM 1803023002**



**Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO
TAHUN 1443 H/ 2022 M**

PERANAN DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI
KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA TANJUNG RAJA
LAMPUNG UTARA

Diajukan untuk Memenuhi Tugas dan Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :
MELIANA ISTIANAH
NPM 1803023002

Pembimbing : Dewi Mustika, M.Kom. I

Program Studi: Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO
TAHUN 1443 H/ 2022 M



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725), Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iaim@metrouniv.ac.id

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : PERANAN DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM
MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA
TANJUNG RAJA LAMPUNG UTARA

Nama : MELIANA ISTIANAH

NPM : 1803022027

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin,
Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Metro.

Metro, 27 Juni 2022
Pembimbing,

Dewi Mustika, M.Kom.I
NIDN. 2022028703



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouiniv.ac.id; e-mail: fuad.iaim@metrouiniv.ac.id

NOTA DINAS

Nomor : -
Lampiran : 1 (satu) Berkas
Hal : Pengajuan Munaqosah

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri
Di Metro

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami adakan pemeriksaan dan pertimbangan seperlunya maka skripsi yang disusun oleh :

Nama : MELIANA ISTIANAH
NPM : 1803023002
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi : PERANAN DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI
DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA
LANSIA DI DESA TANJUNG RAJA LAMPUNG
UTARA

Sudah kami setuju dan dapat dimunaqasyahkan. Demikian harapan kami dan atas penerimaannya kami ucapkan terimakasih.

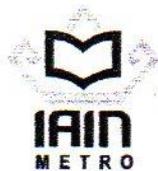
Wasalamu'alaikum Warahmtullahi Wabarakatuh

Mengetahui,
Ketua Jurusan
Bimbingan Penyuluhan Islam

Hamdi Abdul Karim, M.Pd.I
NIP. 19870208 201503 1 002

Metro, 27 Juni 2022
Pembimbing,

Dewi Mustika, M.Kom.I
NIDN. 202202870



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725), Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iaim@metrouniv.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN

Nomor: B-1021/Un-28-4 / D / PP-009/97 / 2022

Skripsi dengan judul : Peranan Dzikir Sebagai Psikoterapi Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Di Desa Tanjung Raja Lampung Utara, disusun oleh : Meliana Istianah, NPM: 1803023002, Program Studi: Bimbingan Penyuluhan Islam telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah pada hari/tanggal : Kamis / 30 Juni 2022 di ruang munaqasyah FUAD.

TIM PENGUJI:

Ketua : Dewi Mustika, M.Kom.I
Penguji I : Walfajri, M.Pd
Penguji II : Hamdi Abdul Karim, S.IQ.,M.Pd.I
Sekretaris : Siroy Kurniawan, M.Sos

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah,



Dr. Hj. Akla, M.Pd
NIP. 196910082000032005

ABSTRAK

PERANAN DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA TANJUNG RAJA LAMPUNG UTARA

Oleh:
MELIANA ISTIANAH

Kecemasan merupakan sesuatu keadaan yang menggambarkan kegelisahan, ketegangan, ketidaknyamanan terkait dengan apa yang dialami dan yang akan terjadi. Kecemasan yang dialami lansia adalah cemas memikirkan penyakit yang diderita seperti gelisah, khawatir akan penyakit yang diderita bisa diatasi atau tidak. Pokok masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara. Hal ini sejalan dengan peranan dari dzikir yang memiliki manfaat serta dampak yang luar biasa untuk mengatasi kecemasan. Berdzikir menghadirkan ketenangan jiwa dan berfungsi menghapus keburukan dan dosa serta memudahkan datangnya pertolongan dari Allah SWT. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) dengan sifat penelitian kualitatif deskriptif studi kasus dengan memaparkan atau mendeskripsikan fakta-fakta yang ada dilapangan dengan menekankan sumber data. Teknik pengumpulan data ini menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun dalam proses pengambilan data, peneliti melakukan observasi secara *partisipan* yaitu peneliti terlibat dan menjadi jama'ah. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara terstruktur dengan narasumber bersamaan dengan dokumentasi saat wawancara berlangsung serta beberapa dokumentasi yang terkait dengan penelitian. Teknik keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Teknis analisa data dilakukan dengan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data (*data display*) dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dzikir istighosah yang memiliki peranan dalam kehidupan permasalahan manusia di dunia dapat menjadi psikoterapi Islam yang dinilai efektif untuk mengatasi kecemasan yang dialami lansia. Psikoterapi Islam sendiri adalah proses penyembuhan dan pengobatan mental dari berbagai masalah kejiwaan baik secara psikis melalui bimbingan atau panduan dari Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad Saw. Dzikir Istighosah dalam penelitian ini menjadi salah satu terapi untuk ketenangan jiwa, menghilangkan kegundahan hati, sehingga lansia tidak merasa gelisah, dan cemas akan penyakit yang diderita. dalam hal ini kondisi psikologis pasca dzikir istighosah dapat berdampak positif terhadap kondisi psikologis yang dialami karena melalui dzikir hati dan pikiran menjadi tentram.

ORISINALITAS PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Meliana Istianah
NPM : 1803023002
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Menyatakan bahwa Skripsi ini secara keseluruhan adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Metro, 27 Juni 2022
Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a 1000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '1000', 'TR. 20', 'METRAL', and 'TEMPEL'. The serial number '5A545AJX017204510' is visible at the bottom of the stamp.

Meliana Istianah
NPM. 1803023002

MOTTO

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِيْرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوْهُ بُكْرَةً وَّاَصِيْلًا ﴿٤٢﴾

Artinya :

“Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah Swt, dengan mengingat (nama-Nya), dzikir yang sebanyak-banyaknya dan bertasbih kepada-Nya pada waktu pagi dan petang”. (QS. Al-Ahzab : 41-42)

PERSEMBAHAN

Peneliti mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesainya penyusunan skripsi ini. Dengan rasa bahagia peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orangtuaku Bapak Arip Hidayat dan Ibu Arif Alfiah yang sangat peneliti cintai dan sayangi. Terkhusus untuk Ibuku tercinta terimakasih atas do'a, arahan, motivasi serta semangat yang luar biasa dan tak henti-hentinya selalu mendoakan demi kelancaran dan keberhasilan anaknya dalam mencari ilmu sampai saat ini.
2. Kakak perempuanku Nur Laili Senja yang senantiasa memberikan semangat dorongan kepada peneliti untuk cepat menyelesaikan dan mengerjakan skripsi ini.
3. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2018, Serta sahabat-sahabatku Frastika, Yulinda, Meliyana Agustin, Sri Wahyuningsih, Lucyana, Nurmalia, Iis Safitri, Reni Agustina, Mutiara Yama, Desta Septa, Arifah, Zahra Sari, yang selalu memberikan semangat, saran, dukungan, dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Almamaterku tercinta Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, atas rahmat taufik hidayah dan inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini adalah sebagai salah satu bagian dari persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan program Strata Satu Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Metro guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Dalam upaya penyelesaian skripsi ini, peneliti telah menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Rektor IAIN Metro Ibu Dr. Hj. Siti Nurjanah, M.Ag., PIA, Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) Ibu Dr. Akla, M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Bapak Hamdi Abdul Karim, S.IQ., M.Pd.I, dosen pembimbing Skripsi Ibu Dewi Mustika, M.Kom.I. yang telah memberikan arahan, semangat, motivasi serta pembelajaran yang sangat berharga kepada peneliti.

Kepala Desa Tanjung Raja Bapak Yunis Adhar,SP. Majelis Taklim Al-Hidayah desa Tanjung Raja, khususnya bapak Ustadz Hadi Erlantan pembina Majelis Taklim Al-Hidayah, ibu Rostiati Ketua Majelis Taklim Al-Hidayah dan para jama'ah yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu, serta enam lansia yang saya jadikan informan yang telah berpartisipasi dalam penelitian peneliti.

Kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini sangat diharapkan dan akan diterima dengan lapang dada. Semoga hasil penelitian yang telah dilakukan kiranya dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan agama Islam.

Metro, 30 Juni 2022
Peneliti,



Meliana Istianah
NPM. 1803023002

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN NOTA DINAS	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
HALAMAN ORISINALITAS PENELITIAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pertanyaan Penelitian	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
D. Penelitian Relevan	7
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Dzikir Sebagai Psikoterapi	11
1. Pengertian Peranan	11
2. Pengertian Dzikir Sebagai Psikoterapi	12
3. Fungsi dan Tujuan Dzikir Sebagai Psikoterapi	17
4. Manfaat Dzikir Sebagai Psikoterapi.....	18
5. Bentuk-Bentuk Dzikir Sebagai Psikoterapi.....	19

B. Kecemasan Lansia	21
1. Pengertian Kecemasan Lansia.....	21
2. Teori Kecemasan Lansia	23
3. Gejala dan Faktor Kecemasan Lansia	24
4. Peranan Dzikir dalam Mengatasi Kecemasan Lansia	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Sifat Penelitian	30
B. Sumber Data	31
C. Teknik Pengumpulan Data	32
D. Teknik Penjamin Keabsahan Data.....	34
E. Teknis Analisa Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Sejarah Terbentuknya Desa Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara	39
B. Peranan Dzikir sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan pada Lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara	51
C. Analisis Peranan Dzikir Sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan pada Lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara.....	71
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN-LAMPIRAN	79
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	110

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Daftar Nama-Nama Kepala Desa Tanjung Raja Tahun 1971- Sekarang	40
2. Keadaan Penduduk Desa.....	45
3. Kondisi Geografis	47
4. Pembagian Wilayah	47
5. Identifikasi Kecemasan Yang Dialami Lansia.....	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Peta Desa Tanjung Raja	47

DAFTAR LAMPIRAN

1.	Lampiran I	: Penunjukan Pembimbing Skripsi	80
2.	Lampiran II	: Waktu Pelaksanaan Penelitian	81
3.	Lampiran III	: Izin <i>Pra Survey</i>	82
4.	Lampiran IV	: Balasan <i>Survey</i>	83
5.	Lampiran V	: Outline.....	84
6.	Lampiran VI	: Alat Pengumpul Data (APD)	87
7.	Lampiran VII	: Izin Research.....	90
8.	Lampiran VIII	: Surat Tugas	91
9.	Lampiran IX	: Balasan Research	92
10.	Lampiran X	: Surat Keterangan Bebas Pustaka	93
11.	Lampiran XI	: Formulir Konsultasi Bimbingan	94
12.	Lampiran XII	: Surat Keterangan Turnitin.....	99
13.	Lampiran XIII	: Gambaran Desa	100
14.	Lampiran XIII	: Dokumentasi Foto Penelitian	101
15.	Lampiran XVII	: Bacaan Teks Dzikir Istighosah	106
16.	Lampiran XVIII	: Daftar Riwayat Hidup	107

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lansia adalah kelompok usia yang beragam, artinya kelompok usia yang dikatakan lansia menurut WHO adalah umur 60-74 tahun, hal ini menyebabkan perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka pun berbeda-beda di antaranya perubahan fisik, psikologis, ekonomi dan sosial. Serta munculnya pandangan bahwa lansia memiliki fungsi mental yang berbeda. Lansia lebih rentan terkena berbagai macam penyakit karena semakin bertambahnya umur, penurunan fungsi organ dan anggota tubuh lainnya akan mengalami penurunan. Penurunan kondisi fisik ini sangat berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial pada lansia.¹

Akibat penurunan sistem tubuh inilah yang membuat lansia lebih rentan terhadap stres dan kecemasan. Penurunan keadaan psikologis pada lansia ditandai dengan perasaan negatif seperti mudah marah, tersinggung, mudah pikun dan cemas. Kecemasan merupakan keadaan khawatir, gelisah, tegang, dan tidak nyaman yang disebabkan adanya hal buruk yang diprediksi akan terjadi.² Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan dari reaksi umum dan

¹ Fatma Laili Khoirun Nida, "Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, No. 1, Vol. 5 (Juni 2014): 133.

² Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim, dan Salmah Lilik, "Terapi Zikir Sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia," *Gajah Mada Journal Of Profesional Psychology*, No. 2, Vol. 5 (2019): 148.

ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi sesuatu masalah atau tidak adanya rasa aman dalam diri.

Sedangkan kecemasan pada lansia adalah suatu keadaan kecemasan, kegelisahan, ketegangan, ketidaknyamanan lansia terkait dengan apa yang mungkin dialami dan apa yang akan terjadi.³ Kecemasan secara fisik yang dialami lansia, yakni mual, tidak bisa duduk tenang ketika menantikan sesuatu, denyut jantung yang berdebar keras, dan sulit tidur. Selain itu, kecemasan secara psikis yang dialami lansia yakni merasa tegang, gugup dan susah berkonsentrasi.

Gejala kecemasan yang dialami lansia di Desa Tanjung Raja di antaranya, sering mual, pusing, deg-degan, tidak tenang, dan sulit tidur. Gejala ini dialami oleh usia pertengahan (pra lansia) dan lansia. Menurut WHO Usia pertengahan lansia yakni yang berumur 45-59 tahun sedangkan yang dikatakan lansia berumur 60-74 tahun. Kecemasan yang diderita lansia di antaranya, cemas memikirkan penyakit yang dialami seperti maag kronis, rematik, darah rendah, darah tinggi dan kondisi mata yang buta.

Berdasarkan gejala-gejala kecemasan yang dialami lansia di atas, untuk mengatasi kecemasan tersebut perlu adanya pengobatan yang dinilai efektif untuk mental dan fisik manusia. Dzikir merupakan salah satu aspek yang sangat strategis dalam ibadah. Dzikir menurut bahasa adalah mengingat sedangkan menurut istilah dzikir adalah mengingat Allah Swt dengan cara selalu menyebut-nyebut asma-Nya. Adapun keutamaan dalam berdzikir

³ Yulia Wardani, H. Fuad Nashori, dan Quratul Uyun, "Efektivitas Pelatihan Shalat Khusyuk Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi," *Jurnal Intervensi*, No. 2, Vol. 8 (Desember 2016): 219.

adalah hati akan menjadi tenang, pikiran pun akan jernih. Dengan begitu segala sesuatu yang dilakukan akan menjadi baik. Mengingat Allah akan menjadikan manusia mampu memahami makna atau hakikat hidupnya.⁴

Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang. (QS. Ar-Ra'du :28)

Dari ayat di atas dijelaskan bahwa ayat ini berkaitan dengan makna dzikir yang dijadikan petunjuk jiwa dan qalbu menjadi tenang apabila dzikir ditujukan sebagai pendorong hati untuk menuju kesadaran akan kebesaran dan kekuasaan-Nya. Dengan mengingat Allah bukan hanya qalbu menjadi tenang tetapi pikiran pun menjadi jernih.

Dasar dari penerapan psikoterapi Islam yaitu pengalaman manusia. Adapun yang dimaksud pengalaman manusia disini adalah amalan-amalan berupa dzikir ataupun serangkaian praktik psikoterapi Islam yang biasa diamalkan oleh orang-orang saleh ataupun para ulama.⁵ Psikoterapi Islam melalui dzikir dinilai efektif untuk pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral maupun fisik melalui bimbingan Al-

⁴ Maulidis Syukur, "Peranan Dzikir dalam Pendidikan Akhlak Santri di Pondok Pesantren Istighfar Semarang" (Skripsi, Semarang, IAIN Walisongo, 2007), 3.

⁵ Ahmad Rusdi dan Subandi, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, Ed. 1 (Yogyakarta: Asosiasi Psikologi Islam CV. Istana Agency (Istana Publishing), 2020), 236.

Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad Saw. Namun secara empirik psikoterapi adalah bimbingan dan pengajaran dari Allah SWT, malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya.⁶

Berdasarkan *survey* wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 08 Januari 2022 di Desa Tanjung Raja Lampung Utara, dengan narasumber bapak Ustadz Hadi Erlantan sebagai pembina Majelis Taklim Al-Hidayah, didapatkan bahwa dzikir memiliki banyak manfaat untuk ketenangan jiwa salah satunya dzikir Istighosah dapat mengatasi cemas dan stres yang dialami manusia. Dzikir membuat manusia selalu mengingat keagungan-Nya, memuji ciptaan-Nya, sehingga dalam hati akan timbul rasa cinta kepada-Nya.

“Dzikir istighosah dapat mengatasi kecemasan pada lansia yang mengalami kecemasan berlebihan terhadap sesuatu, sehingga lansia lebih tenang ketika selesai berdzikir. Dzikir ini diberikan kepada lansia dengan diawali dengan membaca basmalah, membaca istighfar sebanyak tiga kali, membaca Sholawat Nabi, kemudian di lanjutkan dengan membaca surat Al-Ikhlas sebanyak seratus kali, Al-Falaq tiga kali, An-Naas tiga kali, Al-Fatihah sekali, ayat kursi dan Asmaul Husna kemudian membaca dzikir istighosah”.⁷

Dzikir Istihgosah dilakukan dua minggu sekali setiap hari Selasa setelah dhuhur, yang diikuti oleh 25 orang jama'ah yang aktif. Menurut keterangan dari salah satu lansia yaitu ibu Karsiti yang berusia 60 tahun kecemasan yang sering dialami yaitu memikirkan penyakit yang diderita,

⁶ Ahmad Zaini, “Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam,” *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, No. 2, Vol. 6 (Desember 2015): 323.

⁷ Wawancara *Survey* dengan Pembina Majelis Ustadz Hadi Erlantan pada tanggal 8 Januari 2022 pukul 10.00 WIB

seperti asam urat dibagian kaki. Gejala yang dialami bagian kaki terasa ngilu atau nyeri pada tulang.⁸

Kecemasan yang dialami pada lansia yaitu cemas memikirkan penyakit yang diderita. Penyakit yang diderita yakni maag kronis, penyakit rematik, darah rendah, darah tinggi, dan kondisi keadaan mata yang buta. Hal ini ternyata berpengaruh pula pada psikologis dari lansia tersebut. Sehingga keluarga pun berperan penting dalam mengatasi kecemasan pada lansia, salah satunya memberikan perhatian lebih, membangun hubungan kekeluargaan dengan mengajak lansia berbicara, dan berbagi cerita agar lansia tidak selalu berfikir negatif dan cemas. Sehingga efek yang dimunculkan dari psikoterapi melalui dzikir istighosah dapat memberikan ketenangan sekaligus mengatasi kecemasan pada lansia.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparkan diatas, kurangnya ilmu pengetahuan spiritual yang menyebabkan lansia belum mampu memasrahkan permasalahan yang dihadapi kepada Allah SWT. Penanganan kecemasan pada lansia dengan psikoterapi dzikir terutama dzikir Istighosah ini dipandang tepat karena mengandung unsur keagamaan yang dapat menumbuhkan optimisme bahwa setiap permasalahan dapat diselesaikan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai, “Peranan Dzikir sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan pada Lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara”.

⁸ Wawancara *Survey* kepada lansia Ibu Karsiti umur 60 tahun pada tanggal 10 Januari 2022 pukul 13.00 WIB

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka pertanyaan penelitian yaitu: bagaimana peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara?

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian diatas, maka tujuan penelitian yaitu: untuk mengetahui peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan tambahan informasi tentang peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia dan diharapkan pula dapat menjadi tambahan rujukan materi pembelajaran untuk mata kuliah Psikoterapi Islam.

b. Manfaat Praktis

1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia.

2) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat khususnya lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara dengan adanya penelitian tentang peranan dzikir sebagai

psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara.

- 3) Bagi Institut Agama Islam (IAIN) Metro, khususnya Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemikiran lebih dalam yang dijadikan sebagai bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya.

D. Penelitian Relevan

Penelitian relevan akan menjadi acuan penulis dalam memperkuat hasil penelitian. Pada bagian ini memuat uraian secara sistematis mengenai hasil penelitian terdahulu tentang persoalan yang akan dikaji. Penelitian yang akan penulis lakukan mengenai Peranan Dzikir sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan pada Lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara.

Berdasarkan pencarian dan penelusuran yang penulis lakukan terhadap karya ilmiah (jurnal maupun skripsi), terdapat beberapa penelitian yang relevan berkaitan dengan penelitian yang akan penulis lakukan sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Rahmat Fazri, jurusan Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 2018, dengan judul “Dzikir dan Wirid Sebagai Metode Penyembuhan Penyakit Substance-Related Disorder (Studi Yayasan Sinar Jati di Bandar Lampung)”

Hasil dari penelitian ini berfokus pada penyembuhan pasien Nazpa Yayasan Sinar Jati di Bandar Lampung dengan menggunakan metode bimbingan religius menggunakan dzikir dan wirid. Dzikir yang dimaksud seperti mengucapkan kalimat istighfar sebanyak 1000 kali, membaca Takbir, kalimat Tahlil, Tahmidz dan Asmaul Husna, sementara untuk wirid membaca surat Yasin, surat Al-Kahfi dan Al-Jin serta senantiasa sholat Tahajud pada malam hari.⁹

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan diteliti adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif melalui wawancara terhadap para informan atau subjek penelitian untuk mendapatkan hasil dari sebuah penelitian secara mendalam. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada metode penyembuhan atau psikoterapi yang digunakan dengan dzikir dan wirid untuk para Nazpa sedangkan penelitian yang akan diteliti hanya menggunakan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara.

2. Jurnal penelitian yang dilakukan Fatma Laili Khoirun Nida, STAIN Kudus Jawa Tengah, tahun 2014, dengan judul “Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia”, Jurnal Bimbingan Konseling Islam.

⁹ Rahmat Fazri, “Dzikir Dan Wirid Sebagai Metode Penyembuhan Penyakit Substance-Related Disorder (Studi Kasus: Yayasan Sinar Jati di Bandar Lampung)” (Skripsi, Lampung, UIN Raden Intan Lampung, 2018), 61.

Hasil penelitian ini menjelaskan adanya efek ketenangan yang dimunculkan dari terapi dzikir yang dapat mengurangi tingkat kecemasan pada lansia karena terapi ini lebih efektif dalam menangani kecemasan pada kelompok lansia. Melalui psikoterapi zikir akan diperoleh ketenangan, kepasrahan yang mendalam terhadap Allah Swt dari kalimat *thayyibah* yang diucapkan berkali-kali sehingga lansia tidak merasa khawatir, takut dan cemas dalam menjalani kehidupannya.¹⁰

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada subjek penelitian yaitu lansia yang mengalami kecemasan. Perbedaan terletak pada ketidaksiapan mental lansia muncul dari sikap putus asa, merasa kesepian, keterasingan dan tidak dihargai sedangkan penelitian ini menemukan kecemasan yang dialami lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara muncul karena memikirkan penyakit yang diderita misalnya maag kronis, darah rendah, darah tinggi, rematik, dan kondisi mata yang buta.

3. Jurnal penelitian yang dilakukan Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim dan Salmah Lilik, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Kedokteran UNY dan Universitas Sebelas Maret tahun 2019 dengan judul “Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia” Gadjah Mada Journal Of Profesional Psychology.

Hasil penelitian ini mengungkapkan terapi zikir sebagai intervensi ditemukan mampu menurunkan kecemasan pada lansia di panti wreda.

¹⁰ Fatma Laili Khoirun Nida, “Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia,” *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, No. 1, Vol. 5 (Juni 2014): 149.

Menurunnya kecemasan ditunjukkan oleh adanya penurunan skor kecemasan dari *pretest* ke *posttest* pada kelompok eksperimen.¹¹

Persamaannya psikoterapi Islam yang digunakan yaitu dzikir dalam mengatasi kecemasan. Perbedaan terletak pada tujuan penelitian terdahulu untuk menguji terapi zikir sebagai intervensi dalam mengurangi kecemasan, sedangkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara.

¹¹ Widyastuti, Moh. Abdul Hakim, dan Salmah Lilik, 147..

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Peranan Dzikir Sebagai Psikoterapi

1. Pengertian Peranan

Kata peranan berasal dari kata ‘peran’ yang berarti bagian atau turut aktif dalam suatu kegiatan. Sedangkan peranan adalah tindakan oleh seseorang atau sesuatu yang terjadi dalam sesuatu hal atau peristiwa.¹ Peranan adalah aspek dinamis suatu kedudukan (status) apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya maka ia menjalankan suatu peranan, atau keinginan dan harapan manusia dalam menjalankan tingkah laku sesuai dengan posisi atau kedudukan yang dimilikinya.²

Pengertian lain peranan adalah seperangkat tingkah yang diharapkan dimiliki oleh seseorang yang berkedudukan di masyarakat. Dalam bahasa Inggris peranan disebut “*role*” yang definisinya adalah “*person’s talk or duty in undertaking*” artinya “tugas atau kewajiban seseorang dalam suatu usaha atau pekerjaan”.³ Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil makna bahwa peranan artinya adalah tindakan yang dilakukan seseorang dalam suatu peristiwa yang mempunyai peran besar

¹ Nurul Fitri, “Peranan Dzikir Dalam Terapi Stres Di Majelis Dzikir As-Samawaat Al-Maliki Puri Kembangan Jakarta Barat” (Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah, 2013), 13.

² Soerjono Soekanto dan Budi Sulistyowati, *Sosiologi Suatu Pengantar*, Ed. Revisi (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2015), 210–211.

³ A Afriadi, “Peranan Majelis Taklim Dalam Pemberdayaan Masyarakat Islam Di Desa Payabenua Kecamatan Mando Barat Bangka Belitung” (Lampung, UIN Raden Intan Lampung, 2018), 22, <http://repository.radenintan.ac.id>.(diunduh pada tanggal 06 juli 2022 pukul 09.23 WIB)

dalam menggerakkan revolusi. Jadi, yang dimaksud peranan dalam penelitian ini adalah usaha atau tindakan yang dilakukan untuk menggerakkan sesuatu keadaan.

2. Pengertian Dzikir Sebagai Psikoterapi

Dzikir secara *etimologi* berasal dari masdar (kata kerja benda) dan kata kerja *dzakara* yang artinya mengingat, mengenal, mensucikan, mempelajari, memberi atau nasehat.⁴ Sedangkan dzikir secara istilah adalah mengucapkan pujian kepada Allah SWT dengan membasahi lidah dengan ucapan pujian-pujian yang baik kepada Allah Swt.⁵ Namun dalam hal ini pengertian dzikir yang dimaksud adalah *dzikrullah* atau mengingat Allah SWT.

Dzikir adalah proses atau usaha manusia untuk lebih mendekatkan dirinya semata-mata kepada Allah SWT dengan mengingat keAgungan-Nya dengan cara memuji-Nya, membaca ayat suci-Nya, menuntut ilmu-Nya, juga memohon perlindungan kepada-Nya. Dzikir dalam konteks Al-Qur'an bermakna menyebut nama Allah SWT, seperti dalam firman-Nya;

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ
كَثِيرًا

Artinya: Sesungguhnya bagi kamu pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik, bagi orang-orang yang percaya kepada Allah SWT

⁴ Fazri, "Dzikir Dan Wirid Sebagai Metode Penyembuhan Penyakit Substance-Related Disorder (Studi Kasus: Yayasan Sinar Jati di Bandar Lampung),"., 24.

⁵ Ms. Udin, *Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, Ed.1 (Mataram: Sanabil, 2021), 17.

dan hari kemudian menyebut Allah SWT (sebutan) yang banyak. (QS. Al-Ahzab [33]: 21)

Ayat diatas mengandung makna bahwa Rasulullah adalah sebaik-baik contoh terbaik dalam berdzikir. Sebagai seorang mukmin sudah menjadi kewajiban kita untuk mengikuti jejak Rasulullah dalam mendapatkan kesempurnaan amal dan ibadah.

Dzikir menurut pandangan Hasbi Ash-Shiddieqy, lebih mengkhususkan bacaan tasbih (*Subhanallah*), tahmid (*Alhamdulillah*), tahlil (*la ilaha illallah*), takbir (*Allahu akbar*), hauqalah (*la haula wa la quwwata ila billah*), hasbalah (*hasbunallah*), tasmiyah (*bismillahir-rahmanir-rahim*), membaca Al-Qur'an dan beberapa do'a *ma'tsur*⁶. Dzikir yang dilakukan secara berulang-ulang dengan menyebut nama Allah SWT dapat menenangkan pikiran dan jiwa sehingga dalam kalbu akan hadir pemikiran tentang Allah SWT.

Sedangkan Dzikir Istighosah berasal dari kata "Istighosah" استخانة berasal dari "Al-ghouts" yang berarti pertolongan. Dalam tata bahasa Arab kalimat mengikuti pola (*wazan*) "istaf'ala" atau "istif'al" menunjukkan arti permintaan atau permohonan, maka istighosah berarti meminta pertolongan. Seperti kata *gufron* غفران yang berarti ampunan ketika diikutkan pola istif'al menjadi istighfar yang berarti memohon

⁶ Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa.*, 106.

ampunan. Jadi istighosah berarti “thalabul ghouts” طلب الغوث atau meminta pertolongan ketika keadaan sukar dan sulit.⁷

Di lingkungan masyarakat persepsi yang keliru bahwa istighosah adalah memohon kepada Nabi atau wali untuk mendatangkan manfaat serta menjauhkan dari bahaya dengan keyakinan bahwa Nabi atau wali itulah yang mendatangkan manfaat dan menjauhkan bahaya secara hakiki. Namun, persepsi yang keliru tersebut membuat orang yang beristighosah dianggap kafir dan musyrik. Padahal hakekat dari dzikir istighosah adalah memohon datangnya manfaat (kebaikan) atau memohon dijauhkan dari bahaya (keburukan) kepada Allah Swt dengan menyebut nama seorang Nabi atau wali untuk memuliakan keduanya.⁸

“Menurut Ustadz Hadi Erlantan selaku pembina majelis taklim al-hidayah di Desa Tanjung Raja dalam wawancara secara langsung mengatakan bahwa: “dzikir istighosah adalah melaksanakan ibadah dengan melafalkan bacaan-bacaan yang berisi do’a, dzikir, shalawat, yang bermanfaat untuk memohon pertolongan kepada Allah Swt atas segala sesuatu persoalan atau permasalahan yang akan atau sedang di hadapi manusia”.

Istighosah termasuk do’a, namun do’a yang sifatnya lebih umum do’anya mencakup *isti’adzah* (meminta perlindungan sebelum datang persoalan) dan *istighosah* (meminta pertolongan kepada Allah Swt dengan menyebut nama seorang Nabi atau wali untuk dihilangkan atau

⁷ Robiatun Jannah, “Korelasi Antara Keaktifan Mengikuti Dzikir Istighosah Kurbo dengan Kendali Diri (Studi Terhadap Bapak-bapak Jama’ah Dzikir Istighosah Kurbo di Masjid Subulussalam Desa Cintamanis Baru KM.11 Kecamatan Air Kumbang)” (Palembang, UIN Raden Fatah Palembang, 2018), 29.

⁸ Jannah., 30.

dijauhkan dari persoalan di dunia).⁹ Istighosah adalah doa memohonan pertolongan dalam menghadapi gejolak kehidupan di dunia atau memohon keselamatan, kesejahteraan, ketentraman dan kedamaian di dunia dan memohon kebaiakan di akhirat kepada Allah dengan menyebut nama seorang Nabi atau wali untuk memuliakan (*ikram*) keduanya.

Dari penjelasan di atas, dapat diambil makna bahwa pengajian dzikir istighosah adalah menghadiri suatu majelis untuk melaksanakan ibadah seperti do'a, dzikir, dan bershawat bersama yang bermanfaat untuk memohon bantuan, meminta pertolongan kepada Allah Swt. Atas segala persoalan yang di hadapi manusia, yang dipimpin oleh orang sholeh atau orang yang berilmu seperti para ulama. Istighosah dilakukan secara kolektif dan biasanya dimulai dengan wirid, terutama istighfar, sehingga Allah Swt berkenan mengabulkan permohonan setiap hambanya.

Dzikir istighosah bisa dijadikan psikoterapi bagi jiwa manusia. Psikoterapi secara harfiah berasal dari kata *Psycho* jiwa dan *therapy* penyembuhan. Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah metode atau bentuk pengobatan yang digunakan untuk menangani berbagai masalah kejiwaan seperti stres dan depresi atau gangguan psikis lainnya.¹⁰ Pengertian lain mengenai psikoterapi adalah proses pelayanan bagi individu untuk menyadarkan dirinya sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang seharusnya

⁹ Muhammad Abduh Tuasikal, "Istighosah Demi Terlepas dari Bala Bencana," *Jurnal Rumaysho.com*, hal. 1. diakses pada tanggal 06 Juli 2022 pukul 07.00 WIB

¹⁰ Ummi Latifah, "Salat Tahajjud Sebagai Media Terapi Dalam Mewujudkan Ketegangan Jiwa" (Skripsi, Padang, IAIN Padangsidempuan, 2016), 6.

beribadah kepada Allah Swt sebagai tujuan bertanggung jawab bagi dirinya.¹¹

Sedangkan psikoterapi Islam merupakan proses penyembuhan dan pengobatan mental dan berbagai masalah kejiwaan baik secara mental maupun fisik melalui bimbingan atau panduan dari Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad Saw.¹² Sejak zaman Rasulullah Saw metode psikoterapi Islam ini menjadi penawar bagi orang-orang yang beriman sebagaimana firman Allah,

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا



Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang dzalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian”. (QS. Al-Isra [17]: 82)

Dari ayat di atas, dijelaskan bahwa ayat suci Al-Qur'an dari zaman Rasulullah Saw adalah obat dan penawar bagi orang beriman, dan Al-Qur'an bisa juga merugikan bagi orang yang dzalim kepada-Nya. Oleh karena itu, obat terbaik bagi jiwa adalah Al-Qur'an yang diturunkan untuk menjadi penawar bagi orang beriman kepada-Nya.

Berdasarkan uraian di atas, apa yang dimaksud dengan dzikir psikoterapi dalam penelitian ini adalah metode pengobatan jiwa untuk

¹¹ Rahmadan Arifin, “Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Gangguan Stress di Saat Pandemi Covid-19,” *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, No. 1, Vol. 1 (Desember 2020): 34.

¹² Hamdi Abdul Karim, “Menilik Pengelolaan dan Pelaksanaan Ibadah sebagai Sarana Psikoterapi dalam Islam,” *Al Irsyad : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, No. 1, Vol. 12 (Juni 2021): 15.

menangani berbagai masalah kejiwaan seperti stres dan gangguan psikis lainnya baik secara fisik maupun psikis melalui bimbingan atau panduan dari Al-Qur'an dan Sunnah untuk mendapat ketenangan dan kedamaian dalam jiwa.

3. Fungsi dan Tujuan Dzikir Sebagai Psikoterapi

Psikoterapi Islam mempunyai tujuan yang nyata dan mulia.

Fungsi psikoterapi Islam antara lain:

a. Fungsi Pemahaman

Fungsi ini memberikan pengertian dan pemahaman manusia tentang problematika dalam hidup dan mencari solusi dari problem itu sendiri.

b. Fungsi Pengendalian

Fungsi ini memberikan potensi dan mengarahkan segala aktivitas seorang hamba kepada Pencipta-Nya agar tetap berada dalam jalan yang lurus.

c. Fungsi Peramalan

Fungsi ini untuk menganalisis tentang peristiwa, kejadian ataupun perkembangan kehidupan.

d. Fungsi Pengembangan

Fungsi yang mengembangkan ilmu keislaman, terkhusus masalah manusia yang beraneka ragam seluk beluk juga problematika *habluminaallah habluminannas*.

e. Fungsi Pendidikan

Fungsi yang meningkatkan kualitas manusia dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang buruk jadi baik, ataupun dari yang sudah baik menjadi lebih baik.

Adapun tujuan psikoterapi, yaitu :

- a. Memberikan pertolongan setiap individu agar sehat jasmaniah, rohaniah, spiritual maupun moral.
- b. Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihisanan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Mengantarkan individu mengenal, mencintai, dan berjumpa dengan jati dirinya dan citra diri serta sang *Khaliq*.¹³

4. Manfaat Dzikir Sebagai Psikoterapi

Dzikir merupakan metode yang digunakan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Banyak sekali manfaat dari berdzikir kepada Allah SWT. Dzikir dapat menenangkan jiwa (kalbu) dan dijadikan renungan untuk bertaqwa. Dzikir dengan mengingat Allah SWT membuat hati menjadi tenang, disamping itu dzikir berfungsi untuk menghilangkan kesombongan yang ada pada diri manusia, dapat menentramkan hati, mendapat ampunan pahala, menghapus keburukan dan dosa, serta memudahkan datangnya pertolongan dari Allah SWT.¹⁴

¹³ Amiruddin MS, "Psikoterapi Dalam Perspektif Islam,".66, (diunduh pada 25 Januari 2022), www.repository.uinsumaterautara.ac.id.

¹⁴ Aisyatin Kamila, "Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan," *Jurnal Happiness*, No.1, Vol. 4 (Juli 2020): 45.

Dzikir mirip dengan teknik meditasi pada tradisi agama yang lain, baik dari teknik maupun efek atau dampak yang ditimbulkannya. Dampak yang dirasakan tidak hanya berpengaruh pada perkembangan rohani atau nafs seseorang saja, tetapi banyak penelitian empiris yang membuktikan bahwa psikoterapi kecemasan melalui dzikir pada lansia berpengaruh pada dimensi fisik. Misalnya dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit fisik maupun menghilangkan kondisi-kondisi psikopatologi seperti stres, kecemasan dan depresi.¹⁵

Salah satu cara untuk menghilangkan perasaan gelisah dan tidak nyaman dalam Islam adalah dengan berdzikir mengingat Allah SWT. Al-Qur'an memberikan pedoman bagi umat manusia dan memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh berbagai manusia salah satunya persoalan kondisi psikologis yang tidak tenang, labil, gelisah dan sebagainya agar manusia merasakan ketenangan dan kedamaian dalam qalbu (jiwa) untuk itulah sebagai insan yang beriman kita diperintahkan untuk berdzikir dan berserah diri hanya kepada Allah SWT.¹⁶

5. Bentuk-Bentuk Dzikir Sebagai Psikoterapi

Dzikir dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:¹⁷

- a. *Zikru bil lisan*, yaitu bentuk zikir yang dibuat melalui cara pengucapan kalimat tauhid, seperti tahlil, tahmid, tasbih dan lain

¹⁵ Udin, *Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, 21.

¹⁶ Burhanuddin, "Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa)," *Mimbar: Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, No. 1, Vol. 6 (2020): 16.

¹⁷ Muniruddin, "Bentuk Zikir dan Fungsinya dalam Kehidupan seorang Muslim," *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, No. 5, Vol. 5 (2018): 2.

sebagainya. Zikir menggunakan lisan adalah menyebut Allah dengan melafalkan huruf serta bersuara. Imam Fakhurrozi mengatakan bahwa arti mengingat lisan adalah membaca kalimat suci dengan lidah seperti membaca tasbih Subhanallah, Alhamdulillah, la ilaha illallah, dan Allahu akbar.

- b. *Zikru bil qolb*, yaitu bentuk zikir yang dilakukan dengan merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah dan rahasia ilahi tentang ciptaan-Nya. Dzikir ini mengandung arti mengingat atau menyebut Allah dalam hati, tanpa bersuara, seperti halnya tafakkur mengingat Allah, merenungkan rahasia ciptaan-Nya dan merenungkan sifat diri dan sifat Allah Yang Maha Tinggi.
- c. *Zikru bil jawarih*, adalah bentuk zikir yang dilakukan dengan perbuatan atau tindakan, melaksanakan segala perintah Allah dan berusaha sebaik mungkin untuk menjauhi larangan-Nya. Dzikir ini seperti menunaikan sholat, ruku', sujud, jihad (berperang di jalan Allah) dan zakat.

Dalam hal ini bentuk dzikir yang sering dilakukan adalah dengan *Zikru bil lisan* dan *zikru bil qolb*. Dzikir ini dilakukan dengan menyebut nama Allah Swt dengan membasahi lidah dan meresapkannya ke dalam hati. Apabila antara lisan dan hati digabungkan dalam dzikir ini maka akan sangat baik, sebab bilamana seseorang telah mengamalkan dan melakukannya secara disiplin. Maka dengan sendirinya seluruh badan

akan terpelihara dari berbuat ma'shiyat (terhindar dari sifat buruk) karena dzikir pada Allah Swt.

B. Kecemasan Pada Lansia

1. Pengertian Kecemasan Lansia

Anxiety neurosis atau disebut sebagai cemas atau neurosa kecemasan merupakan bentuk dari gejala yang paling terlihat adalah ketakutan yang terus menerus terjadi tetapi hal ini tidak nyata sebab hanya ada dalam pikiran dan perasaan penderitanya saja.¹⁸ Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi.¹⁹

Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses campuran yang terjadi ketika orang mengalami stres emosional (frustasi), dan konflik batin (konflik). Kecemasan memiliki aspek yang diakui, seperti ketakutan, keterkejutan, ketidakberdayaan, rasa bersalah atau bersalah, intimidasi dan banyak lagi lainnya. Kecemasan disebabkan oleh keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stres dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang

¹⁸ Nida, "Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia", 137.

¹⁹ Mellani Ni Luh Putri Kristina, "Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA N 8 Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara Tahun 2021," 6 Juli 2022, 12, http://repository.poltekkes_denpasar.ac.id.

membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).²⁰

Gelisah, khawatir, dan rasa takut dalam Islam sudah dijelaskan dalam firman-Nya,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّلَاثِ ۗ مَرَاتٍ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqarah [2]:155).

Ayat ini menjelaskan setiap manusia pasti akan diuji dan ditimpa cobaan oleh Allah SWT. Datangnya cobaan tersebut juga beragam bentuk, ada yang merasakan kelaparan, takut kekurangan harta, jiwa dan lain sebagainya. Tujuan hanya satu agar hamba-Nya lebih sabar dalam menghadapi cobaan demi cobaan yang diberikan untuk meningkatkan kualitas keimanan pada diri masing-masing.

World Health Organization (WHO) atau Organisasi Kesehatan Dunia menetapkan usia 65 tahun sebagai proses penuaan yang berlangsung secara nyata. Lanjut usia digolongkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia menjadi 4, yaitu: usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun.²¹

²⁰ Ibid.

²¹ Nida, 141.

Pada kelompok tersebut, lansia akan mengalami perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka dan membawa dampak kecemasan. Dengan melemahnya fungsi-fungsi fisiologis seperti indera pendengaran, gerak fisik, penglihatan dan sebagainya.²² Gejala umum kecemasan yang dihadapi oleh lansia salah satunya perasaan takut, kesepian, perasaan negatif yang semua itu bersumber pada penurunan kemampuan yang ada pada dirinya.

2. Teori Kecemasan Lansia

Sigmund Freud dalam Corey mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu yang fungsinya memperingatkan adanya ancaman bahaya. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan dengan cara rasional dan langsung, maka ego akan mengandalkan cara yang tidak realistis seperti perubahan tingkah laku yang berorientasi dari pertahanan ego. Pertahanan ego menjadi penting untuk membantu individu mengatasi kecemasan dan mencegah terlukanya ego.²³

Teori Freud merupakan model untuk pengurangan ketegangan, dengan menggunakan model penyangkalan yang melawan kecemasan dengan menutup mata terhadap keberadaan yang mengancam. Kemudian proyeksi yang tidak bisa diterima oleh ego orang lain, seperti seseorang yang melihat pada diri orang lain hal yang tidak disukai dan tidak bisa menerima adanya hal baru pada diri sendiri. Rasionalisasi yang

²² Nida, 143.

²³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Cet.7 (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), 17.

menciptakan alasan yang baik guna menghindarkan dari kenyataan yang mengecewakan menjadi tidak begitu menyakitkan.²⁴

Ada tiga jenis kecemasan dengan pendekatan eksistensial menurut Freud yaitu:

- a. Kecemasan realita (*reality anxiety*) adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari dunia luar dan derajat kecemasannya sesuai dengan tingkat ancaman yang nyata.
- b. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*) adalah rasa takut kalau insting akan keluar dari jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang menyebabkan ia dihukum.
- c. Kecemasan moral (*moral anxiety*) adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang dengan hati nuraninya yang cukup berkembang cenderung merasa bersalah apabila mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan kode moral yang dianutnya.

3. Gejala dan Faktor Kecemasan Lansia

a. Gejala Kecemasan Lansia

Dadang Hawari dalam Dona Fitri Annisa dan Ifdil mengemukakan bahwa gejala kecemasan diantaranya:²⁵

- 1) Perasaan cemas, tidak tenang dan bimbang
- 2) Kurang percaya diri, adanya rasa khawatir atau was-was memandang masa depan didalam dirinya
- 3) Sering merasa bersalah

²⁴ Ibid., 18.

²⁵ Dona Fitri Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)", 96.

- 4) Berlebihan khawatir terhadap penyakit dan gugup bila didepan umum, gelisah.
 - 5) Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi).
 - 6) Sering memikirkan penyakit yang diderita, sulit untuk tidur.
- b. Faktor Kecemasan Lansia

Adler dan Rodman menyatakan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu:

- 1) Pengalaman negatif pada masa lalu

Rasa cemas yang ditimbulkan pada kanak-kanak mengenai peristiwa tidak menyenangkan yang dapat terulang pada masa mendatang bisa menimbulkan ketidaknyamanan pada situasi yang sama.

- 2) Pikiran yang tidak rasional

Ada empat bentuk yaitu:²⁶

- a) Kegagalan Ketastropik adalah ada anggapan di pihak individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Individu mengalami kecemasan dan perasaan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
- b) Kesempurnaan adalah individu mrngharapkan perilaku yang sempurna dan bebas dari kesalahan. Individu menjadikan kesempurnaan sebagai tujuan dan inspirasi mereka.

²⁶ Annisa dan Ifdil., 97.

- c) Persetujuan
- d) Generalisasi yang tidak tepat, berlebihan dan terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

4. Peranan Dzikir dalam Mengatasi Kecemasan Lansia

Peranan dzikir dalam kehidupan umat beragama Islam sangatlah penting. Berdzikir dimaksudkan sebagai sarana komunikasi dengan Allah Swt.²⁷ Berdzikir menjadikan lisan semakin sibuk sehingga terhindar dari hal-hal yang membawa kemudharatan, seperti *ghibah* (menggunjing), dusta, *namimah* (adu domba), dan lain sebagainya.²⁸ Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi rasa tidak nyaman dan tidak tenang adalah dzikir kepada Allah SWT.

Manusia akan gelisah hatinya jika tidak memiliki pegangan keimanan yang kuat. Dzikir mendatangkan inabah dengan kembali pada Allah SWT, semakin seseorang kembali pada Allah SWT dengan memperbanyak dzikir maka hatinya akan kembali pada-Nya di setiap keadaan. Dzikir juga menambah *ma'rifah* (pengenalan pada Allah) dan turunnya *sakinah* (ketenangan), naungan rahmat, dan dikelilingi malaikat.

Menurut Rasulullah seseorang yang berdzikir dan yang tidak berdzikir seumpama orang yang hidup dengan orang mati. Maka seharusnya setiap mukmin senantiasa berdzikir karena dengan berdzikir

²⁷ Udin, *Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, 67.

²⁸ Udin., 28.

hati menjadi tenang serta tabah dalam menghadapi cobaan. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT,

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram. (QS. Ar-Ra'd:28)

Ayat di atas menjelaskan seseorang yang sebelumnya bimbang dan ragu akan menjadi tentram hatinya bila selalu berdzikir kepada-Nya dan membaca, memahami ayat-ayat Allah beserta kandungannya. Ayat ini berkaitan dengan makna dzikir secara umum dengan menggunakan ayat Al-Qur'an yang dijadikan petunjuk jiwa dan qalbu menjadi tentram apabila dzikir ditujukan sebagai pendorong hati untuk menuju kesadaran akan kebesaran dan kekuasaan-Nya.

Adapun pengaruh dzikir terhadap jiwa manusia, yaitu:²⁹

- a. Dapat menghilangkan perasaan gundah dan sedih
- b. Mendatangkan perasaan takut kepada-Nya sehingga membuat diri makin taat terhadap Allah SWT.
- c. Membuat jiwa lebih dekat dengan yang Maha Pencipta
- d. Menjauhkan dari berbagai macam penyakit seperti iri, dengki, suka ghibah, pamarah, dan lain sebagainya
- e. Membuat wajah berseri, karena rajin melakukan dzikir wajahnya terlihat bersinar dan berseri baik itu di dunia ataupun di akhirat.

²⁹ Karim, "Menilik Pengelolaan dan Pelaksanaan Ibadah sebagai Sarana Psikoterapi dalam Islam," .,25.

f. Menghilangkan kerisauan dan kegalauan di hati.

Pandangan tasawuf yang dikutip Sri Lavenia tahun (2020) zikir merupakan cara dan sarana tercepat untuk menyucikan hati dan jiwa. Sebab zikir akan menarik pezikir dalam cahaya. Setelah itu zikir akan menariknya ke alam pikiran. Zikir bagi pikiran laksana sebuah lentera penerang bagi orang yang berjalan ditengah kegelapan malam hingga cahaya pagi muncul, lalu cahaya pagi itu membuatnya tidak membutuhkan lentera penerangan lagi.³⁰

Dari penjelasan di atas, orang yang berdzikir menyebut nama Allah dengan segenap kemampuan dengan pelafalan yang benar, juga di sertai pemahaman terhadap maknanya, memberikan efek yang sangat baik terhadap kondisi kejiwaannya. Dzikir dapat membersihkan hati yang berkarat sehingga dapat berubah menjadi bening seperti cermin yang bersih. Di ibaratkan seseorang yang meninggalkan zikir hatinya akan berkarat, apabila ia berdzikir hatinya akan bersih.

Dzikir sangat besar peranannya dalam meningkatkan ketenangan jiwa dan berfungsi sebagai terapi. Otak manusia terdapat zat kimiawi yang secara otomatis keluar ketika berdzikir. Zat yang berasal dari dalam tubuh manusia bernama endorphin yang berfungsi untuk menenangkan otak, sedangkan zat yang berasal dari luar tubuh manusia adalah mortin yang juga mampu menenangkan otak.³¹

³⁰ Sri Lavenia, "Peranan Dzikir Mengatasi Kecemasan Klien" (Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar, 2020), 25.

³¹ Burhanuddin, "Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalaan Jiwa)," 23.

Dzikir salah satu cara mengatasi depresi. Dimanapun, kapanpun, dan bagaimanapun, dzikir bisa mendatangkan ketenangan lahir dan batin dan melepaskan ketegangan fisik maupun mental. Dzikir juga bisa membuat perasaan tenang dan nyaman pada hati, sehingga orang yang melakukannya tidak mengalami kesusahan dan kesedihan.³²

Dadang Hawari mengatakan bahwa Dzikir dan Do'a dari perspektif ilmu kedokteran jiwa atau kesehatan mental, setingkat lebih tinggi dari psikoterapi dikarenakan dzikir dan doa mengandung unsur spiritual dan agama yang dapat menciptakan harapan dan iman pada diri manusia dan meningkatkan kekebalan, kekuatan psikis sehingga mempercepat proses penyembuhan.³³

³² Udin, *Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, 54.

³³ *Ibid.*, 55.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Sifat Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan meneliti fakta-fakta yang ada di lapangan, karena dianggap data utama dalam penelitian. Penelitian jenis ini lebih menekankan pada fenomena dan meneliti substansi makna dari fenomena tersebut. Fokus penelitian ini adalah peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia. Peneliti langsung datang ke tempat penelitian di Majelis Taklim Al-Hidayah Dusun Sri Tanjung Desa Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2022.

2. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif studi kasus yang artinya peneliti mendeskripsikan, menganalisis, memaparkan, dan melaporkan suatu keadaan yang akan diteliti secara lengkap, rinci dan akurat dengan berdasar pada data berupa wawancara, pengamatan dan dari berbagai sumber. Penelitian yang akan peneliti lakukan ini menggambarkan gejala-gejala yang tampak dan sesuai dengan apa yang ada dan mencari fakta-fakta mengenai masalah yang diteliti, dengan demikian kesimpulan dari hasil penelitian dibuat.

B. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data tersebut meliputi:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah lansia yang berumur 45-74 tahun. Peneliti mengambil 3 orang lansia yang berusia 45-59 tahun yaitu Ibu Bariyati, Ibu Fatmawati, dan Ibu Arif Alfiah. Sedangkan 3 orang lansia yang berusia 60-74 tahun yaitu Ibu Purwanti, Ibu Karsinah, dan Ibu Karsiti yang mengalami kecemasan cemas memikirkan penyakit yang diderita, seperti penyakit maag kronis, rematik, darah rendah, darah tinggi, dan kondisi mata yang buta.

Sumber primer dalam peneliti ini juga mewawancarai Pembina Majelis Taklim Al-Hidayah Ustadz Hadi Erlantan, Ketua Majelis Taklim Al-Hidayah Ibu Rostiati. Dari sumber primer tersebut dikumpulkanlah data-data yang terkait dengan peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan lansia yang mengacu kepada ucapan lisan dari sumber primer.

2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data tambahan yang digunakan sebagai pendukung dari sumber data primer. Dalam mengumpulkan data tentang peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam

mengatasi kecemasan pada lansia, peneliti tidak hanya bergantung pada sumber primer, tetapi menggunakan sumber sekunder sebagai acuan teoritis. Sumber data sekunder dari penelitian ini adalah sejarah desa Tanjung Raja, visi misi desa Tanjung Raja, sejarah terbentuknya majelis taklim al-hidayah, catatan teks dzikir Istighosah, dan buku-buku dan jurnal yang berkaitan dengan penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian yang akan diteliti teknik yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi yang menjadi acuan data terhadap apa yang diteliti:

1. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan proses tanya jawab secara lisan antara dua orang atau lebih yang artinya pertanyaan datang dari pihak pewawancara (*interviewer*) dengan mengajukan pertanyaan dan jawaban diberikan pada subjek yang diwawancarai (*interviewee*).¹

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan wawancara mendalam. Peneliti mewawancarai Pembina Majelis Taklim Al-Hidayah yaitu Bapak Ustadz Hadi Erlantan, Ketua Majelis Taklim Al-Hidayah Ibu Rostiati dan lansia yang berusia 45-74 tahun yang mengalami kecemasan memikirkan penyakit yang diderita. peneliti mengambil 3 orang lansia yang berusia 60-74 tahun, 3 orang pertengahan

¹ Hardani, Nur Hikmatul Auliya, dan Helmina Andriani, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, Ed. 1 (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020), 137.

lansia yang berusia 45-59 tahun yang ada di Desa Tanjung Raja. Wawancara ini dilaksanakan dengan membawa pedoman daftar pertanyaan secara garis besar permasalahan yang akan ditanyakan agar memperoleh informasi dan data yang valid.

2. Observasi

Teknik pengumpulan data yang paling utama adalah observasi dengan penyaksian terhadap peristiwa-peristiwa dengan melihat, mendengarkan, merasakan yang kemudian dicatat seobjektif mungkin. Melalui observasi peneliti dapat mendokumentasikan dan merefleksi secara sistematis terhadap kegiatan dan interaksi subjek penelitian.

Penelitian yang peneliti lakukan ini menggunakan observasi *partisipatif* yaitu peneliti terlibat dan sebagai jama'ah.² Peneliti menyimpulkan bahwa teknik observasi ini dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat gejala-gejala atau fenomena yang diselidiki.

Observasi dalam penelitian yang akan dilakukan berupa pengamatan secara langsung terhadap lansia yang mengalami kecemasan dengan mengamalkan dzikir Istighosah sebagai psikoterapi dan mengamati proses pelaksanaan dzikir istighosah terhadap lansia di Majelis Taklim Al-Hidayah Desa Tanjung Raja Lampung Utara.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pengumpulan data dengan memperoleh informasi dan mencatat data yang sudah ada dari berbagai macam

² Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Ed.26 (Bandung: Alfabeta, 2017), 224.

dokumen pada informan.³ Dokumentasi dalam penelitian ini didapatkan dari sesuatu yang tertulis, tercatat yang dipakai sebagai bukti keterangan dokumentasi yang berbentuk foto, catatan, kearsipan dan lain-lain.

Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat mengumpulkan data yang ada, dan memperoleh catatan yang ada kaitannya dengan penelitian. Adapun data yang dikumpulkan dengan metode ini adalah sejarah singkat desa Tanjung Raja, visi misi Desa Tanjung Raja, struktur desa Tanjung Raja, keadaan penduduk desa, letak geografis, pelaksanaan kegiatan dzikir kepada lansia yang mengalami kecemasan di Desa Tanjung Raja, catatan teks dzikir istighosah dan data pendukung lainnya yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti.

D. Teknik Penjamin Keabsahan Data

Teknik penjamin keabsahan data merupakan cara yang dilakukan peneliti untuk mengatur derajat kepercayaan dalam mengumpulkan data penelitian. Teknik ini sangat penting untuk menentukan kualitas dari hasil penelitian yang sudah dilakukan.

Teknik yang peneliti gunakan dalam pengecekan dan keabsahan data yaitu menggunakan *triangulasi*. Triangulasi adalah pengecekan data dari berbagai cara dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, teknik dan waktu.⁴ Triangulasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi teknik dan triangulasi sumber.

³ Hardani, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, 149.

⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 273.

Triangulasi teknik adalah untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah data yang diperoleh dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Kemudian triangulasi sumber adalah untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh dari beberapa sumber. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dengan mengambil hasil penelitian dari sumber primer dan sekunder.

E. Teknis Analisa Data

Setelah dilakukannya pengumpulan data dengan metode yang telah ditentukan, selanjutnya peneliti melakukan analisis data dengan mencari informasi dan menyusun secara sistematis hasil dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sehingga mendapatkan sebuah kesimpulan yang mampu dipahami oleh peneliti. Teknik yang digunakan adalah analisis deskriptif yang mengacu pada hasil observasi lapangan, hasil wawancara serta dokumentasi yang kemudian di deskripsikan dalam bentuk uraian naratif. Peneliti melakukan analisis data dengan mencari informasi kepada subjek penelitian, kemudian mencatat apakah subjek penelitian menerapkan dzikir sebagai psikoterapi untuk mengatasi kecemasan yang dialami lansia baik dari perkembangan fisik maupun psikis.

Analisis data dibagi dalam empat alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan, empat alur ini adalah:

1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dikumpulkan dari data-data sumber primer dan sekunder yang telah ditentukan sebelumnya. Pengumpulan data ini dilakukan dengan mempertimbangkan data yang berkaitan dengan penelitian agar data yang diambil akurat, asli, dan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya sehingga memudahkan peneliti dalam mengolah data.⁵

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data-data dari sumber primer dan sekunder yang dibutuhkan dalam penelitian ini seperti data kecemasan yang dialami lansia, bagaimana pelaksanaan kegiatan dzikir istighosah yang diberikan, jawaban dari pertanyaan wawancara yang diajukan, usia lansia yang mengalami kecemasan, dan data-data ataupun buku maupun jurnal yang menjadi pendukung jawaban dari informan.

2. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Data ini berupa narasi deskriptif kualitatif, reduksi data ini diartikan sebagai proses pemilihan, penyerderhanaan, pemusatan, pengabstrakan dan transformasi data-data yang muncul dari catatan lapangan selama penelitian berlangsung. Dalam hal ini peneliti memilih dan memusatkan data-data yang ada di lapangan untuk menghasilkan catatan inti dari data yang diperoleh dari hasil penggalan data yang

⁵ Uhar Suharsaputra, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2012), 216.

berkaitan dengan peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan lansia.

3. *Data Display/ Penyajian Data*

Penyajian data berupa penyusunan informasi dan penggabungan yang telah diperoleh dalam bentuk uraian singkat, maupun naratif. Pemaparan data hasil penelitian tentang peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia, yang dihasilkan dari hasil wawancara di lapangan dan telah direduksi pada tahap sebelumnya. Pemaparan data disajikan dalam bentuk narasi sesuai dengan pokok-pokok isi wawancara. Sehingga dapat memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi dan menarik kesimpulan apakah sudah tepat atau perlu adanya analisis kembali.

Dalam penelitian ini, peneliti menyajikan data yang terkait dengan peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia di desa Tanjung Raja Lampung Utara. Data yang disajikan adalah peranan dzikir istighosah sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia. yang diuraikan dalam bentuk naratif, sebagai berikut: dzikir istighosah memiliki peranan dan manfaat bagi manusia salah satunya memberikan ketenangan dalam hati, menghilangkan kegundahan, dan menjadi obat penawar hati.

4. *Verivication/ Penarikan Kesimpulan*

Verifikasi data dalam penelitian ini dengan menyusun secara sistematis data-data yang telah dihasilkan sehingga memudahkan peneliti

mengambil kesimpulan dengan dilakukan menggunakan metode induktif, yaitu penarikan kesimpulan dari hal-hal yang khusus menuju kepada hal-hal umum. Metode induktif ini digunakan untuk menganalisa data yang dihasilkan dari hasil wawancara yang sebelumnya digeneralisasikan menjadi kesimpulan yang bersifat umum.⁶

Dalam penelitian ini, peneliti hanya menarik kesimpulan dari data-data yang terkait dengan peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara yaitu bagaimana peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia.

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah seiring adanya bukti kuat yang mendukung penelitian yang akan diteliti tersebut. Adapun cara yang dilakukan adalah : a) memikirkan ulang selama proses penulisan, b) meninjau ulang catatan yang ada di lapangan, c) tinjauan kembali dan tukar pikiran antar teman sejawat untuk mengembangkan kesepakatan inter subjek, d) upaya yang luas dengan menempatkan salinan temuan dalam seperangkat data yang lain.

⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.*, 247.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah Terbentuknya Desa Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara

Desa Tanjung Raja merupakan salah satu dari 19 desa yang ada di wilayah Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara. Desa Tanjung Raja menjadi ibukota yang ada di Kecamatan Tanjung Raja, serta salah satu desa terbanyak yang memiliki 11 dusun diantara desa lainnya.

Tahun 1883 ada seorang kerio pulau panggung yang mendapat tugas/SK dari Kontelir Belanda Gunung Sugih untuk mensurvey daerah Tanjung Raja. Sementara pada tahun 1893 datang sekelompok orang yang terdiri dari 4 orang menyusup dan membuka hutan untuk membuat Desa Tanjung Raja. Tahun 1914 Singgur menjadi kepala suku sampai diresmikan menjadi kepala desa, akan tetapi dijabat oleh anak kandungnya sendiri bernama Masir Alamsyah.

Sembilan tahun setelah diresmikan menjadi Kepala Desa Singgur diangkat menjadi Pesirah dengan sebutan MARGA REBANG SEPUTIH di Tanjung Raja menggantikan Hi. Abdul Rahman dari Ulak Rengas. Kemudian tahun 1963 Marga dirubah menjadi Negeri dan sebagai Kepala Negeri adalah Abu Bakar Siddiq, tepatnya pada tahun 1964 setelah setahun menjabat Abu Bakar menyerahkan jabatannya kepada Aziz Kontar. Tahun 1968 roda pemerintahan dirubah kembali dari Negeri menjadi Kecamatan. Tahun 1971

diadakan pemekaran kecamatan dari Bukit Kemuning ke Tanjung Raja, maka Tanjung Raja terpilih dan resmi menjadi Kecamatan.

Sejarah berdirinya Desa Tanjung Raja ini di tulis dan di rangkum sesuai dengan aslinya, sampai saat ini arsip serta dokumen aslinya masih di simpan dengan baik. Segala hal tentang sejarah Desa Tanjung Raja ini diperbaharui dan disesuaikan, tidak dilebih-lebihkan dan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Kepala pemerintahan Desa Tanjung Raja dari mulai pemekaran kecamatan sampai dengan sekarang telah dipimpin oleh Kepala Desa sebanyak 8 orang dari tahun ketahunnya.¹

Berikut ini adalah nama-nama Kepala Desa Tanjung Raja dari tahun 1971:

Tabel 1
Daftar Nama-Nama Kepala Desa Tanjung Raja

NO	Nama	Periode Jabatan
1	Ismail Atir	Tahun 1971 s/d Tahun 1974
2	Umar Gandi	Tahun 1974 s/d Tahun 1977
3	Sulani	Tahun 1977 s/d Tahun 1981
4	Ishaq Siddiq	Tahun 1981 s/d Tahun 1986
5	Herman Azwan	Tahun 1986 s/d Tahun 1999
6	Dahrulani	Tahun 1999 s/d Tahun 2008
7	Jalal	Tahun 2008 s/d Tahun 2014
8	Yunis Adhar, SP	Tahun 2015 s/d sekarang

Sumber data : Arsip Desa Tanjung Raja

¹ Dokumentasi Sejarah Desa Tanjung Raja tanggal 23 Mei 2022 pukul 12.00 WIB

1. Visi dan Misi Desa Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja

a. Visi Desa

Visi Desa Tanjung Raja Tahun 2021-2027 adalah “Terwujudnya Desa Tanjung Raja yang lebih Maju, Berprestasi, Berbudaya, dan Kreatif, Tanjung Raja Bisa”.

b. Misi Desa

Untuk menjabarkan Visi Desa Tanjung Raja agar bisa terwujud maka diperlukan misi sebagai dasar menjalankan roda pemerintahan. Adapun Misi Desa Tanjung Raja adalah sebagai berikut:

1) Bidang Pemerintahan

- a) Meningkatkan komitmen kepuasan pelayanan dari Aparatur Desa terhadap kebutuhan masyarakat.
- b) Meningkatkan peran aktif masyarakat dalam mengambil keputusan untuk kemajuan desa.
- c) Meningkatkan kualitas kerja aparatur desa dengan mengadakan bimbingan teknis sehingga semua aparatur desa dapat bekerja dengan baik sesuai dengan tupoksi masing-masing dari perangkat desa.

2) Bidang Pembangunan

- a) Melanjutkan program-program pembangunan periode pertama yang belum terlaksana

- b) Memprioritaskan pembangunan desa yang berkaitan langsung manfaatnya di masing-masing dusun dari hasil musyawarah tersebut
 - c) Membuat bank sampah yang tentunya nanti akan bersinergi dengan pihak-pihak terkaita untuk pengelolaan sampah masyarakat
- 3) Bidang Hukum
- a) Bekerjasama dengan instansi untuk mendorong dan membimbing masyarakat desa dalam menyadari pentingnya pemahaman hukum
 - b) Berkoordinasi dengan pihak berwenang dalam menerapkan tindakan hukum bagi siapapun yang melanggar hukum yang berlaku.
 - c) Bekerjasama dengan lembaga masyarakat, tokoh masyarakat, tokoh agama, tokoh pemuda dalam membina kehidupan masyarakat yang lebih baik
- 4) Bidang Keagamaan
- a) Semakin meningkatkan pengajian-pengajian ditiap dusun
 - b) Mengembangkan sarana yang menunjang untuk kegiatan keagamaan, seperti TPA, Masjid dan sebagainya.
 - c) Berkoordinasi dengan para ulama untuk meningkatkan kehidupan beragama

- d) Meningkatkan kegiatan keagamaan melalui majelis-majelis taklim agar tercipta Ukhuwah Islamiyah.
- 5) Bidang Kemasyarakatan
- a) Meningkatkan peran pemuda melalui Karang Taruna, Risma dan organisasi kepemudaan lainnya
 - b) Menumbuhkan kewirausahaan untuk menciptakan ekonomi kreatif
 - c) Menggalakkan siskamling bersama masyarakat dengan tetap berkoordinasi dengan BABINSA dan BABINKAMTIBMAS Desa.
- 6) Bidang Kesehatan
- a) Penataan Posyandu (bidan desa) dan kegiatan PKK
 - b) Perbaikan saluran draenase dilingkungan baik secara manual dan bangunan permanen
 - c) Mensukseskan program pemerintah kabupaten dengan kegiatan jumat bersih ditiap dusun.

2. Letak Geografis dan Keadaan Penduduk Desa

Desa Tanjung Raja berada di Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Provinsi Lampung. Desa Tanjung Raja secara administratif membawahi 11 wilayah pemerintahan dusun dan 24 rukun tetangga (RT). Jumlah penduduk berdasarkan pemutaran data tahun 2015 adalah 4.193 jiwa, laki-laki dari 1.984 jiwa dan perempuan 2.209 jiwa,

dengan jumlah KK 988. Luas wilayah desa Tanjung Raja adalah 2.306 ha, dengan batas-batas sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara berbatasan dengan Desa Tulung Balak
- b. Sebelah Timur berbatasan dengan Desa Tanjung Riang
- c. Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Ulak Ata
- d. Sebelah Barat berbatasan dengan Desa Sri Menanti

Jarak dari Pusat Pemerintahan Kecamatan 0 km, jarak dari pusat pemerintahan Kabupaten 37 km, dan jarak dari pusat pemerintahan Provinsi 150 km. Desa Tanjung Raja merupakan pedesaan yang bersifat agraris dan kaya akan hasil hutan dengan mata pencaharian mayoritas penduduknya adalah bertani dan berkebun dengan jumlah 822 jiwa dengan hasil utama padi, coklat, sawit, kopi, dan palawija sedangkan mata pencaharian lainnya industri jasa/ buruh 477 jiwa, wiraswasta 48 jiwa, PNS 83 jiwa, dan TNI/ POLRI 10 jiwa, lain-lain 2.753 jiwa.

Jumlah penduduk Desa Tanjung Raja dengan pengelompokan usia dari 0-5 tahun 335 jiwa, usia 5-13 tahun 466 jiwa, usia 13-20 tahun 849 jiwa, dan usia 20 tahun keatas 2.541 jiwa. Kondisi kesehatan masyarakat desa Tanjung Raja secara umum relatif baik dengan indikator angka kematian bayi dan ibu kecil. Kader Posyandu, bidan dan dokter serta tenaga kesehatan lainnya setiap bulan secara rutin melakukan kunjungan/pengobatan dan selalu proaktif dan peduli terhadap permasalahan kesehatan warga. Desa Tanjung Raja memiliki 2 Posyandu dan dikelola oleh Bidan Desa. Berikut daftar nama posyandu Desa

Tanjung Raja: Posyandu Melati berlokasi di Dusun 03, dan Posyandu Mawar berlokasi di Dusun 05.

Tabel 2
Keadaan Sosial Desa

No	Uraian	Jumlah	Keterangan
1.	Kependudukan		
	Jumlah KK	988	
	Jumlah Penduduk	4.193	
	a. Laki-laki	1.984	
	b. Perempuan	2.209	
2.	Kesejahteraan Sosial		
	a. Jumlah Keluarga Prasejahtera	363 KK	
	b. Jumlah Keluarga Sejahtera I	271 KK	
	c. Jumlah Keluarga Sejahtera II	297 KK	
	d. Jumlah Keluarga Sejahtera III	57 KK	
3.	Tingkat Pendidikan		
	Pra Sekolah	155 Jiwa	
	Tamat SD/MI	310 Jiwa	
	Usia 18-56 Tahun Pernah SD Tetapi Tidak Tamat	247 Jiwa	
	Tidak Pernah Sekolah	225 Jiwa	
	Usia 7-18 yang Sedang Sekolah	609 Jiwa	
	Sedang TK/ Play Group	212 Jiwa	
	Tamat SMP/SLTP	712 Jiwa	
	Tidak Tamat SMP/SLTP	618 Jiwa	
	Tidak Tamat SMA/SLTA	179 Jiwa	
	Tamat SMA/SLTA	953 Jiwa	
	D1/D2/D3	92 Jiwa	
	Strata 1 (S1)	120 Jiwa	
	Strata 2 (S2)	6 Jiwa	
	Jumlah Total Pendidikan	4.438 Jiwa	
4.	Agama		
	a. Islam	4.190 jiwa	
	e. Budha	3 Jiwa	
5.	Lembaga Pendidikan		
	a. TK/PAUD	5 Unit	
	b. SD/MI	4 Unit	
	c. SLTP/SMP	1 Unit	
	d. SLTA/SMA	1 Unit	
6.	Tempat Ibadah		
	a. Masjid	7 Unit	
	b. Musholla	5 Unit	
	c. TPA	13 Unit	

Sumber data : Arsip Desa Tanjung Raja

Tabel 3
Kondisi Geografis

NO	TATA GUNA TANAH	LUAS
1.	Luas Tanah Sawah	55,00 ha
2.	Luas Tanah Kering	1.163,00 ha
3.	Luas Tanah Basah	6,00 ha
4.	Luas Tanah Perkebunan	1.052,75 ha
5.	Luas Fasilitas Umum	29,25 ha
6.	Luas Tanah Hutan	0,00 ha
Total Luas		2.306,00 ha

Sumber : Arsip Desa Tanjung Raja

Tabel 4
Kelembagaan Desa
Pembagian Wilayah

No	Nama Dusun	Jumlah RT
1.	Dusun I	3
2.	Dusun II	3
3.	Dusun III	3
4.	Dusun IV	2
5.	Dusun V	2
6.	Dusun VI	2
7.	Dusun VII	2
8.	Dusun VIII	2
9.	Dusun IX	2
10.	Dusun X	1
11.	Dusun XI	2

Sumber : Arsip Desa Tanjung Raja

Gambar 1
Peta Desa Tanjung Raja



Sumber : Monografi Desa Tanjung Raja

4. Sejarah Majelis Taklim Al-Hidayah Desa Tanjung Raja

Majelis Taklim adalah sebuah lembaga pengajaran agama Islam yang sudah hadir sejak awal kelahiran Islam hingga saat ini. Awal perkembangan Islam yang dilaksanakan oleh Nabi Muhammad Saw merupakan upaya pembebasan manusia dari belenggu akidah yang sesat yang dianut oleh kelompok Quraisy dan upaya pembebasan manusia dari segala bentuk penindasan suatu kelompok terhadap kelompok lain. Majelis taklim sendiri merupakan lembaga pendidikan Islam yang tertua dalam sejarah Islam.²

Awal terbentuknya majelis taklim Al-hidayah Desa Tanjung Raja ini berdiri tahun 2005. Berdirinya majelis taklim ini tidak semudah yang diharapkan, karena banyak orang yang menganggap bahwa majelis taklim ini hanya sementara. Sebelum pemekaran wilayah Tanjung Raja, jama'ah Majelis Taklim ini dahulunya hanya diikuti oleh warga dusun karena penyebaran penduduknya masih sedikit. Oleh karenanya, penyebaran ilmu Agama Islam masih susah untuk di sebarluaskan. Awal mula terbentuknya Majelis Taklim ini karena ada tokoh masyarakat atau tetua yang sedari muda sudah sering mengikuti kajian agama atau pengajian ke berbagai daerah. Kemudian tetua ini dibantu warga untuk mengumpulkan jama'ahnya. Majelis Taklim Al-Hidayah ini dari awal terbentuk sampai tahun 2010 sering mengalami penurunan jama'ah dan berganti pengurus.

² Iwan Ridwan, "Sejarah dan Kontribusi Majelis Taklim dalam Peningkatan Kualitas Pendidikan di Indonesia," *Jurnal Pendidikan Karakter "Jawara,"* No. 1, Vol. 6 (Juni 2020): 18.

Alasan terkuat yang mendasari penurunan jama'ah adalah banyak warga dan lansia yang belum mendalami makna dan tujuan dari majelis taklim itu sendiri. Sedangkan tujuan dari Majelis Taklim sendiri untuk memperbaiki ajaran agama Islam salah satunya mengajarkan membaca Al-Qur'an, memandikan jenazah, sholat wajib maupun sunnah. Faktor internal yang paling banyak dijumpai di lingkungan sekitar seperti malu belajar agama karena dinilai sudah terlalu tua.

Majelis Taklim Al-Hidayah aktif kembali pada tahun 2018 setelah berganti kepengurusan dan mulai mengadakan kegiatan pengajian dengan materi yang berbeda-beda disetiap pertemuan salah satu materinya yaitu dzikir Istighosah. Majelis Taklim Al-Hidayah sekarang memiliki 25 jama'ah yang aktif diikuti oleh ibu-ibu dan lansia.³

5. Visi Misi dan Tujuan Majelis Taklim Al-Hidayah

Visi Majelis Taklim Al-Hidayah adalah “Meningkatkan Keimanan dan Ketaqwaan para Jama'ah”.

Misi Majelis Taklim Al-Hidayah adalah:

- a. Membina dan memantapkan ajaran agama Islam agar jama'ah dan masyarakat islami bertakwa kepada Allah SWT
- b. Sebagai tempat bersilahturahmi sesama muslim dalam menghidupkan ukhuwah islamiyah
- c. Bertukar pikiran ilmu agama antara ulama dengan jama'ah`
- d. Melaksanakan syiar Islam melalui pengajian dan dzikir.

³ Wawancara dengan Ketua Majelis Taklim Ibu Rostiati pada 31 Mei 2022 pukul 15.00 WIB

Tujuan adanya Majelis Taklim Al-Hidayah adalah sebagai berikut:

- a. Memperkuat Keimanan dan Aqidah jama'ah
- b. Menjadikan jama'ah sebagai pribadi yang selalu dekat dengan Rabb-Nya
- c. Menjadikan jama'ah untuk selalu terikat dengan syariat Islam dengan kehidupan sehari-hari.
- d. Meningkatkan kemampuan membaca dan memahami Al-Qur'an
- e. Membentuk manusia yang beriman, bertaqwa dan berakhlak mulia.⁴

6. Struktur Kepengurusan Majelis Taklim Al-Hidayah

Susunan kepengurusan Majelis Taklim Desa Tanjung Raja adalah sebagai berikut:

Pembina : Ustadz Hadi Erlantan

Ketua : Ibu Rostiati

Wakil Ketua : Ibu Ratna Dewi

Sekretaris : Ibu Sari Tia Ningsih

Bendahara : Ibu Ernawilis

Daftar Nama Anggota Majelis Taklim Al-hidayah yaitu:

No	Nama Anggota	Umur
1.	Muliah	40 tahun
2.	Khoirul Bariyah	57 tahun
3.	Suryati	38 tahun
4.	Masni	45 tahun
5.	Rusmawati	23 tahun
6.	Purwati	52 tahun
7.	Fatmawati	52 tahun

⁴ Wawancara dengan Ketua Majelis Taklim Ibu Rostiati pada 31 Mei 2022 pukul 15.00 WIB

No	Nama Anggota	Umur
8.	Setiyani	30 tahun
9.	Sarti	52 tahun
10.	Sarpiyah	50 tahun
11.	Mae Marlinda	25 tahun
12.	Ratna Aini	58 tahun
13.	Karini	49 tahun
14.	Karsiti	62 tahun
15.	Pasmi	59 tahun
16.	Rosana	50 tahun
17.	Arif Alfiah	54 tahun
18.	Tarmini	49 tahun
19.	Purwanti	60 tahun
20.	Lilik Purwati	35 tahun
21.	Neneng	35 tahun
22.	Sanawiyah	30 tahun
23.	Karsinah	74 tahun
24.	Ratna	48 tahun
25.	Sri Sumiyati	48 tahun

Sumber : Data Majelis Taklim Al-Hidayah

B. Peranan Dzikir Sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan pada Lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara

Pemaparan tentang peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara merupakan temuan hasil penelitian di lapangan yang dilaksanakan pada tanggal 18 Mei – 18 Juni 2022 yang diperoleh melalui hasil wawancara dengan berbagai sumber yaitu: pembina majelis taklim, ketua majelis taklim dan enam lansia yang mengalami kecemasan memikirkan penyakit yang diderita. Hasil temuan tersebut selanjutnya peneliti uraikan berdasarkan pokok-pokok pedoman wawancara sebagai alat pengumpul data. Untuk memudahkan peneliti dalam mendeskripsikan hasil penelitian, maka hasil wawancara peneliti uraikan sebagai berikut:

1. Peranan Dzikir Sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan Lansia

Dzikir memiliki peran yang sangat penting untuk kesehatan mental serta dapat menjadi psikoterapi bagi manusia terutama dalam hal meminta pertolongan kepada Allah Swt dalam menghadapi gejala atau permasalahan kehidupan di dunia ataupun memohon keselamatan, kesejahteraan, kedamaian dan mohon kebaikan di akhirat. Dzikir merupakan salah satu amalan yang sering kali ditinggalkan namun ternyata dzikir memiliki banyak sekali manfaat, fungsi serta dampak atau perubahan yang baik bagi kehidupan rohani maupun jasmani manusia.

Fungsi yang ada didalam dzikir Istighosah adalah dengan mengingat Allah Swt salah satunya terhindar dari kegundahan hati, menyembuhkan berbagai jenis dan kondisi psikopatologi seperti cemas dan gelisah, membantu mengatasi problematika hidup sehingga menjadikan jiwa tenang, dan tentram. Selain itu, dengan berdzikir dapat menghapus dosa-dosa dan keburukan yang ada pada manusia. Sehingga memudahkan Allah Swt dalam memberi pertolongan disetiap permasalahan yang dihadapi.

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan Ustadz Hadi Erlantan selaku pembina majelis taklim Al- Hidayah mengenai fungsi dan tujuan dzikir Istighosah sebagai berikut:

“dzikir dalam fungsinya adalah sebagai *dzikrullah* atau mengingat Allah SWT. Fungsi dzikir Istighosah adalah mendekatkan diri kepada Allah Swt, karena semua pertolongan problematika dalam hidup dan segala kegundahan hati datangnya dari Allah Swt. Jika kita mengingat Allah Swt, maka Allah Swt pun akan menjaga hati dan pikiran hambanya. Dijaga dalam genggamannya, jika

sedetik saja jiwa dilepaskan dalam genggaman maka akan binasa. Arti dalam genggaman-Nya disini adalah dalam kekuasaan-Nya. Maka dari itu, berdzikir supaya banyak mengingat Allah Swt kapanpun dan dimanapun. Jika mengingat Allah Swt dengan cara berdzikir jiwa dan hati menjadi tenang, dan tentram. Fungsi dzikir juga bisa mengarahkan dan meningkatkan kualitas keimanan menjadi lebih baik lagi. Jika kita berbicara mengenai tujuan dari dzikir adalah memberikan pertolongan setiap individu baik berkaitan dengan jasmaniah maupun rohaniah. Karena sesungguhnya dzikir ini mengantarkan individu atau umat untuk mengenal, dan mencintai sang *Khaliq*".⁵

Manfaat dzikir adalah menghilangkan perasaan gelisah dan tidak nyaman dalam jiwa (qolbu) seperti cemas akan sesuatu hal yang akan terjadi. Dzikir yang dilakukan dengan sepenuh hati dapat menghilangkan kesombongan diri dan menentramkan hati manusia. Individu yang melakukan dzikir dengan individu yang tidak melakukan dzikir akan berbeda dalam menghadapi persoalan-persoalan hidup didunia. Individu yang berdzikir jelas akan diberikan keringanan beban dan diberi kemudahan ketika masalah datang di hidupnya.

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara tentang manfaat dzikir sebagai psikoterapi dengan Ustadz Hadi Erlantan sebagai berikut:

“manfaat yang didapatkan ketika kita berdzikir ini sangat luar biasa, tidak bisa kita ganti dzikir ini dengan benda. Karena dzikir ini tidak ada nilainya. Saking indahnya berdzikir, dengan kalimat *Laillaha illallah* saja mengucap lembut dalam hati dan penuh makna maka hati kita lebih tenang dibanding berdzikir tidak disertai makna dan artinya secara mendalam. Orang yang sering berdzikir maka Allah Swt akan rindu dan ingat kepada hambanya. Segala permasalahan yang dihadapi manusia, baik itu sebelum

⁵ Hasil wawancara dengan Ustadz Hadi Erlantan pembina Majelis Taklim Al-Hidayah pada tanggal 24 Mei 2022 pukul 13.00 WIB

atau sesudah orang itu terkena masalah, Allah Swt sudah terlebih dahulu meringankan beban dan masalah yang ada di hidupnya”.⁶

Dari pernyataan di atas, manfaat yang dapat dirasakan ketika berdzikir salah satunya mendapat ketenangan hati, dan dimudahkan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi manusia ketika didunia maupun akhirat. Kalimat dzikir yang dilantunkan secara khusyuk (dalam hati) dan tenang lebih terasa efek nya dibanding dzikir yang hanya dilakukan secara terburu-buru.

Berikut adalah hasil wawancara dengan enam lansia yang mengalami kecemasan yang dijelaskan satu persatu. Adanya keterbatasan daya ingat atau penurunan fungsi psikologis dari lansia seperti mudah pikun, maka peneliti hanya mewawancarai tiga orang lansia yang berusia 60-74 tahun. Selebihnya ada tiga orang usia pertengahan lansia yang berusia 45-59 tahun yang berhasil peneliti wawancarai di majelis taklim Al-Hidayah. Jadi, peneliti mengambil informan yang berusia 45-74 tahun di majelis taklim al-hidayah dusun 11 desa Tanjung Raja yang memiliki kecemasan memikirkan penyakit yang diderita.

Lansia di majelis taklim mengalami kecemasan karena memikirkan penyakit yang diderita. Dari kecemasan yang dialami tersebut, lansia merasakan manfaat dan perubahan positif dalam dirinya seperti merasa lebih tenang hatinya. Selain itu, pengaruh dzikir istighosah terhadap jiwa manusia dapat menghilangkan kegundahan dan kesedihan

⁶ Hasil wawancara dengan Ustadz Hadi Erlantan pembina Majelis Taklim, pada tanggal 24 Mei 2022 pukul 13.30 WIB

hati. Berdzikir dengan khusyuk dan memaknai setiap arti dari dzikir berpengaruh besar salah satunya menjauhkan dari berbagai penyakit seperti cemas, iri, dengki, pemaah dan sebagainya dan juga membuat jiwa lebih dekat kepada Sang Pencipta-Nya.

Manfaat yang dirasakan lansia ketika mengalami kecemasan dengan berdzikir juga diperkuat dengan hasil wawancara dengan Ibu Purwanti lansia berusia 62 Tahun yang memiliki penyakit maag kronis dan darah tinggi. Wawancara ini dilakukan selepas mengikuti kegiatan dzikir istighosah sebagai berikut:

“diusia yang rentan terkena berbagai penyakit saya sering mengalami kecemasan salah satunya memikirkan penyakit, penyakit yang saya idap adalah darah tinggi dan maag kronis. Gejala yang dialami ketika maag datang sering mual, pusing, dan deg-degan. Sedangkan gejala dari darah tinggi sering kurang tidur karena kebangun terus, dan badan menjadi lemas tidak bertenaga. Faktor penyebab cemas dari pikiran, capek dan karena memikirkan pantangan apa saja yang boleh dan tidak boleh dimakan. Setelah rutin mengikuti kegiatan dzikir istighosah selama satu kali pertemuan dalam seminggu ada manfaat sekaligus perubahan yang dirasakan seperti merasa tenang, badan menjadi lebih enak, dan enteng di kepala. Ketika melakukan dzikir istighosah dengan khusyuk, ada efek yang dirasakan yaitu merasa nyaman dihati terutama jiwa menjadi ada energi atau ada ruh yang membuat ketenangan lahir dan batin”.⁷

Diperkuat kembali dari hasil wawancara dengan Ibu Bariyati berusia 57 Tahun yang memiliki penyakit darah rendah dan maag kronis. sebagai berikut:

“banyak sekali gejala yang dirasakan ketika mengalami kecemasan karena memikirkan penyakit saya terutama penyakit darah rendah dan maag kronis. Gejala darah rendah sering pusing (*vertigo*) dan lemas. Faktor yang menyebabkan cemas salah

⁷ Hasil wawancara dengan Ibu Purwanti pada tanggal 24 Mei 2022 pukul 14.00 WIB

satunya kelelahan dan adanya pikiran yang tidak rasional. Dzikir istighosah ini baik dilakukan karena dapat menambah keimanan, dengan melakukan dzikir istighosah rasa cemas, gelisah, dan takut saya bisa berkurang karena merasa lebih dekat dengan Allah SWT. Perubahan yang dirasakan ketika mengikuti dzikir istighosah dari yang gelisah dan selalu cemas, sekarang hati dan pikiran lebih lega, adem dan yakin kepada Yang Kuasa bahwa kesembuhan dan ketenangan jiwa datang pada Pemilik-Nya”.⁸

Dzikir Istighosah ini memiliki peranan dalam mengatasi kecemasan yang dialami lansia terutama dalam hal persoalan media penyembuhan psikoterapi baik mental maupun fisik seseorang. Kecemasan yang dialami lansia seperti cemas karena memikirkan penyakit, gelisah, dan takut akan sesuatu hal akan terjadi, dapat diatasi dengan mengikuti kegiatan dzikir istighosah secara rutin.

Hal ini diperkuat dengan wawancara dengan Ibu Fatmawati yang berusia 52 tahun dengan kecemasan yang dialami adalah penyakit rematik sebagai berikut:

“kecemasan memikirkan penyakit yang derita karena rematik atau asam urat, gejala yang dialami biasanya sakit dibagian kaki dan bagian pinggang. Faktor penyebabnya kelelahan karena terlalu banyak bekerja dikebun. Saya selalu mengikuti kegiatan dzikir Istighosah disetiap pertemuan, jadi perubahan yang dirasakan banyak sekali salah satunya hati dan pikiran menjadi lebih tenang, lapang jiwanya, berkurangnya kegundahan hati sehingga menjadi lebih khusyuk dalam beribadah. Perubahan fisik terutama badan kembali segar setelah meminum air yang sudah di berikan lantunan dzikir Istighosah oleh Ustadz ”.⁹

Sesuai dengan pernyataan di atas, bahwa air yang telah dibacakan atau diberikan dzikir Istighosah dapat menjadi penawar obat atau sebagai

⁸ Hasil wawancara dengan Ibu Bariyati yang dilakukan setelah mengikuti kegiatan dzikir Istighosah pada tanggal 24 Mei 2022 pukul 15.00 WIB

⁹ Hasil wawancara dengan Ibu Fatmawati dilakukan pada tanggal 24 Mei 2022 pukul 15.30 WIB

psikoterapi yang baik untuk mengatasi kecemasan pada lansia. Sehingga apa yang dimaksud dengan dzikir Istighosah dalam hal ini adalah suatu pengobatan jiwa baik secara fisik maupun psikis dalam membangun ketenangan dan kedamaian jiwa manusia.

Hal tersebut sesuai dari hasil wawancara dengan Ibu Karsinah yang berusia 74 tahun dengan kecemasan memikirkan kondisi mata yang buta sebagai berikut:

“gejala yang dialami ketakutan, tidak tenang, deg-degan di ulu ati jantung. Kecemasan yang saya alami karena pikiran sedih meratapi kondisi atau nasib mata ini tidak bisa melihat. Efek atau perubahan setelah meminum air yang sudah diberikan do’a dari dzikir Istighosah saya lebih tenang, dan menjadi obat penawar dari kecemasan yang saya alami”.¹⁰

Berbeda dengan penyakit yang diderita lansia lain, dengan memiliki keterbatasan penglihatan karena kondisi mata yang buta. Dzikir istighosah sama-sama memberikan dampak positif bagi manusia yaitu ketenangan hati, nyaman dan lebih ikhlas menerima takdir dari Allah Swt.

Adapun wawancara dengan Ibu Karsiti yang berusia 62 tahun yang cemas memikirkan penyakit rematik sebagai berikut:

“kecemasan yang saya alami ini karena cemas memikirkan penyakit, bagian kaki saya sakit dan nyeri. Saya sudah meminum obat herbal ataupun sering cek ke dokter untuk menghilangkan cairan yang ada di dengkul kaki saya, tapi tetap saja masih sakit dan kadang nyeri sampai ke tulang. Sebelum mengikuti dzikir Istighosah ini, dengkul kaki saya sering nyeri dan sakit jika berjalan terlalu jauh. Namun, setelah saya mengikuti kegiatan dzikir Istighosah ini dan meminum air yang sudah dibacakan

¹⁰ Hasil wawancara dengan Ibu Karsinah dilakukan pada tanggal 31 Mei 2022 pukul 17.00 WIB

dzikir ada perubahan yang saya rasakan bagian kaki yang nyeri sekarang sudah lebih baik dari sebelumnya dan sudah bisa ditekek, dengan memperbanyak dzikir pikiran dan perasaan menjadi tenang karena obat dari segala penyakit adalah dengan bertawakal hanya kepada Allah Swt semata”.¹¹

Kemudian diperkuat kembali dengan hasil wawancara dengan Ibu Arif Alfiah yang berusia 54 Tahun yang mengamalkan dzikir Istighosah untuk mengatasi kecemasan yang diderita sebagai berikut:

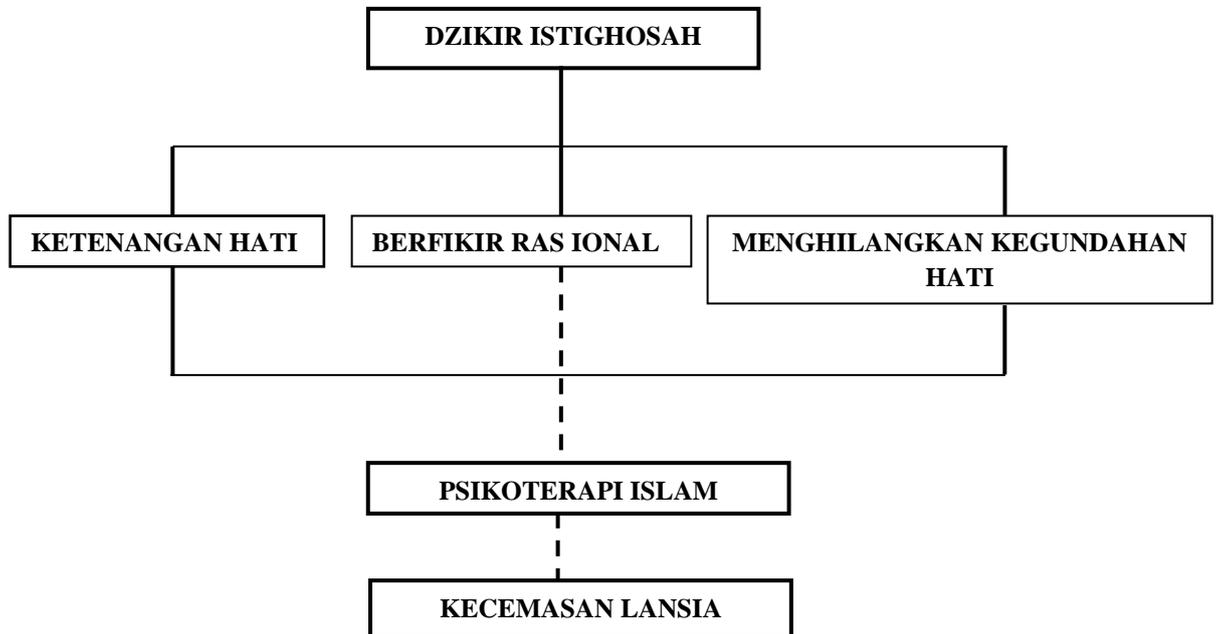
“kecemasan yang dialami karena memikirkan penyakit yang diderita seperti maag kronis, darah tinggi yang muncul karena maag dan sakit langsung ke kepala sehingga membuat kurang tidur. Kalo memikirkan masa depan tidak karena saya percaya rezeki ataupun ketetapan yang diberikan oleh Allah Swt. Cemas yang saya alami sering berlebihan misalnya sering hati-hati ketika makan makanan yang dipantang, dan waktu pertama cek kesehatan darah tinggi saya cemas karena banyak pantangan yang dilarang. Gejala yang dialami biasanya kurang tidur, gelisah dan khawatir. Faktor penyebab yang timbul dari maag kronis saya biasanya karena telat makan. Tetapi ketika saya mengikuti kegiatan dzikir Istighosah setiap minggu dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari, perubahan yang dirasakan sangat terasa. Sebelumnya saya gelisah memikirkan penyakit bisa sembuh atau tidak, bisa sehat atau tidak. Setelah saya mengamalkan dzikir Istighosah sehari-hari, hati dan pikiran saya merasa lebih tenang dan lebih dekat dengan Allah Swt”.¹²

Sesuai dengan pernyataan di atas, bahwa peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan yang dialami lansia yaitu memikirkan penyakit yang diderita, dinilai berhasil dan efektif untuk ketenangan jiwa manusia. Hal ini dikarenakan dzikir memiliki efek dan manfaat yang baik jika diamalkan dalam kehidupan di dunia maupun akhirat.

¹¹ Hasil wawancara dengan Ibu Purwati dilakukan pada tanggal 31 Mei 2022 pukul 17.30 WIB

¹² Hasil Wawancara dengan Ibu Arif Alfiah yang dilakukan pada tanggal 1 Juni pukul 09.30 WIB

Bagan 1
Konsep Peranan Dzikir Istighosah sebagai Psikoterapi



Dari bagan di atas dapat di uraikan sebagai berikut:

Dzikir istighosah memiliki arti sebagai do'a memohon pertolongan dalam menghadapi gejala kehidupan di dunia atau memohon keselamatan, kesejahteraan, ketentraman dan kedamaian dan memohon kebaikan di akhirat kepada Allah Swt dengan menyebut nama seorang Nabi atau wali untuk memuliakan (*ikram*) keduanya. Dzikir istighosah mempunyai banyak sekali manfaat atau peranan yang ada di dalamnya salah satunya menghadirkan ketenangan hati, menghilangkan kegundahan, menjadikan manusia selalu berfikir rasional juga menjadikan obat penawar di setiap permasalahan psikologis seperti cemas, gelisah, dan permasalahan lainnya.

Dzikir istighosah yang memiliki peranan dalam kehidupan permasalahan manusia di dunia dapat menjadi psikoterapi Islam yang dinilai efektif untuk mengatasi kecemasan yang dialami lansia. Psikoterapi Islam sendiri adalah proses penyembuhan dan pengobatan mental dari berbagai masalah kejiwaan baik secara psikis melalui bimbingan atau panduan dari Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad Saw. Hal tersebut sesuai dengan data lapangan mengenai identifikasi kecemasan lansia sebagai berikut:

Tabel 5
Identifikasi Kecemasan yang dialami Lansia

No	Nama	Usia	Identifikasi Kecemasan Lansia
1.	Purwanti	62 Tahun	Maag kronis dan darah tinggi
2.	Bariyati	57 Tahun	Maag kronis dan darah rendah
3.	Fatmawati	52 Tahun	Rematik
4.	Karsinah	74 Tahun	Memikirkan kondisi mata buta
5.	Karsiti	62 Tahun	Rematik
6.	Arif Alfiah	54 Tahun	Maag kronis dan darah tinggi

Penjelasan di atas, diuraikan sebagai berikut: identifikasi kecemasan yang dialami lansia, ada 3 orang lansia yang berusia 60-74 tahun memiliki penyakit maag kronis, darah tinggi, rematik, dan memikirkan kondisi mata yang buta. Sedangkan ada 3 orang usia pertengahan lansia 45-59 tahun memiliki penyakit maag kronis, darah rendah, rematik dan darah tinggi. bahwa lansia di atas, menerapkan dzikir istighosah dan mengikuti kegiatan di majelis taklim al-hidayah dengan mengamalkan dzikir istighosah sebagai psikoterapi untuk mengatasi kecemasan yang di alami. Dzikir Istighosah memberikan manfaat dan

perubahan yang positif bagi kecemasan lansia. Salah satunya memberikan ketenangan batin, mental, dan menjadi obat penawar.

Adapun bacaan dzikir Istighosah sebagai psikoterapi yang diamalkan lansia sebagai berikut:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

1. الفاتحة

2. استخفر الله العظيم 3x

Aku mohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung

3. لا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم 3x

Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah yang Maha Luhur

4. اللهم صلي على سيدنا محمد وعلى ال سيدنا محمد 3x

Ya Allah, Limpahkanlah rahmat-Mu kepada Nabi Muhammad Saw dan kepada keluarga Nabi Muhammad Saw

5. لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين 3x

Tiada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau, maka Suci Engkau, Sesungguhnya aku ini termasuk golongan orang-orang yang aniaya.

6. ياالله ياقديم 33x

Ya Allah, wahai Dzat yang Maha Dahulu

7. ياسميح يابصير 33x

Wahai Dzat yang maha Pencipta, wahai Dzat yang maha Melihat

8. يامبديء ياخالق 33x

Wahai Dzat yang maha Pencipta, wahai Dzat yang maha Melihat

9. يا حفيظ يا نصير يا وكيل يا الله 33x

Wahai Dzat yang maha Menjaga, Ya Tuhan Yang Maha Penolong,

Ya Allah yang maha Pelindung

10. يا حي يا قيوم برحمتك استغيث 33x

Ya Allah yang Maha Hidup, Ya Allah yang Kekal dengan segala

kerahiman dan kasih sayang-Mu aku mohon pertolongan-Mu

11. يا لطيف 33x

Ya Allah yang Maha Lembut dan Halus

12. استغفر الله العظيم إنه كان غفار 3x

Aku mohon ampun kepada Allah Yang maha Agung, sesungguhnya

Dia adalah Tuhan Yang Maha Pengampun.

13. صلوة نرية 3x

Sholawat Nariyah

14. يا بديع 33x

Ya Allah Yang maha Memperindah.

15. حسبنا الله ونعم الوكيل نيم المولا ونعم النصير 33x

Cukuplah Allah sebagai penolong kami, sebaik-baik tempat berserah diri.

16. ياربنا وإلهنا وسيدنا أنت مولانا فانصرنا على القوم الكافرين

Wahai Tuhan kami sesembahan kami, engkau-lah penolong kami, maka tolonglah kami atas kaum yang kafir.

17. الله اكبر 3x

Allah Maha Besar

18. حصنتكم بالحي القيوم الذي لا يموت أبدا ودفعت عنكم السوء بألف ألف

19. لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم 33x

Aku bentangi kalian dengan Dzat Yang Maha Hidup, yang kekal yang tidak akan pernah mati selamanya, dan aku hindarkan dari kalian segala kejahatan dengan (berkah) beribu-ribu (ucapan) tiada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

20. الحمد لله الذي أنعم علينا وهدانا على دين الاسلام 3x

Segala puji bagi Allah yang telah memberikan nikmat dan petunjuk kepada kita berupa agama Islam.

21. بسم الله ما شاء الله لا يسوق الخير الا الله

بسم الله ما شاء الله ما كان من نعمة فمن الله

3x بسم الله ما شاء الله لا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم

Dengan nama Allah (atas) apa yang telah dikehendaki Allah, Tiada yang dapat mendatangkan kebaikan kecuali hanya Allah. Dengan nama Allah segala sesuatu dapat terjadi, dengan kehendak Allah segala bentuk kenikmatan datang dari Allah. Dengan nama Allah (atas) apa yang dikehendaki. Allah yang Maha Pengasih lagi maha Agung.

22. تهليل 100x

Laa ilaaha illallah (Tahlil)

23. يا ارحم الراحمين يا ارحم الراحمين

يا ارحم الراحمين خرج على المسلمين

Wahai Allah maha Penyayang lebih dari semua yang memiliki sifat kasih sayang. Wahai Yang maha Penyayang lebih dari semua yang

memiliki sifat kasih sayang. Berilah pertolongan kepada kaum muslimin.¹³

Bacaan dzikir istighosah ditulis oleh Bapak Ustadz Hadi Erlantan dari sekumpulan buku-buku dzikir lainnya, dan petunjuk dari gurunya. Hal di atas bertujuan agar manusia sebagai makhluk Allah Swt menyadari bergitu besar keagungan-Nya. Berdzikir dengan cara mengingat Allah Swt tidak hanya sebatas mengucapkan dengan lisan, namun juga dengan hati. Dzikir istighosah ini tidak hanya mengucapkan kalimat tasbih, tahmid, tahlil, dan sebagainya. Tetapi juga dalam arti mengingat akan sifat-sifat Allah (Asmaul Husna).

2. Fasilitas dan Pelaksanaan Kegiatan Dzikir

Kegiatan dzikir Istighosah memiliki fasilitas yang diberikan oleh pengurus majelis taklim pada saat kegiatan ini berlangsung, seperti yang disampaikan oleh Ibu Rostiati ketua majelis taklim Al-hidayah sebagai berikut:

“kegiatan pelaksanaan dzikir Istighosah dilaksanakan seminggu sekali setiap hari selasa setelah dzuhur. Pelaksanaan dzikir Istighosah dipimpin oleh pembina majelis yaitu Ustadz Hadi Erlantan dengan mendahulukan membaca surat Al-Ikhlas sebanyak 100 kali dilanjutkan dengan membaca surat Al-Falaq dan An-Naas 3 kali, kemudian membaca Al-Fatihah ayat 1-5 dan ayat kursi sekali. Setelah itu pembina mendo’akan botol atau wadah yang berisi air putih dengan bacaan dzikir Istighosah. Waktu yang dibutuhkan dalam melaksanakan dzikir Istighosah ini selama 2 jam setengah dari mulai pukul 13.00-15.30 WIB”.¹⁴

¹³ Bacaan Dzikir Istighosah yang diberikan oleh Ustadz Hadi Erlantan selaku Pembina Majelis taklim al-hidayah desa tanjung raja.

¹⁴ Hasil wawancara dengan Ibu Rostiati ketua majelis taklim Al-hidayah pada tanggal 31 Mei 2022 pukul 13.00 WIB

Dzikir Istighosah dilaksanakan setelah dzuhur dengan waktu selama 2 jam setengah dimulai pukul 13.00-15.30 WIB. Pelaksanaan kegiatan dzikir Istighosah dilakukan setiap dua minggu sekali yang dipimpin oleh pembina majelis taklim. Dzikir Istighosah dilakukan dengan hati dan lisan, dan lebih diutamakan ada korelasi antara hati dan lisan. Dalam hal ini bentuk dzikir yang sering dilakukan adalah dengan *Zikru bil lisan* dan *zikru bil qolb*. Dzikir ini dilakukan dengan menyebut nama Allah Swt dengan membasahi lidah dan meresepkannya ke dalam hati. Apabila antara lisan dan hati digabungkan dalam dzikir ini maka akan sangat baik, sebab bilamana seseorang telah mengamalkan dan melakukannya secara disiplin. Maka dengan sendirinya seluruh badan akan terpelihara dari berbuat ma'shiyat (terhindar dari sifat buruk) karena dzikir pada Allah Swt.

Adapun fasilitas yang digunakan dalam pelaksanaan dzikir Istighosah seperti yang disampaikan oleh pembina majelis taklim Ustadz Hadi Erlantan sebagai berikut:

“fasilitas atau media yang digunakan dalam pelaksanaan dzikir Istighosah bisa menggunakan air ataupun daun. Tetapi lebih baik menggunakan media air karena lebih mudah dicerna oleh manusia”¹⁵

Berdasarkan pernyataan di atas, media yang digunakan dalam pelaksanaan dzikir Istighosah bisa menggunakan air ataupun daun. Tetapi lebih baik menggunakan air karena bisa dicerna dan langsung dirasakan

¹⁵ Hasil wawancara dengan Ustadz Hadi Erlantan pada tanggal 31 Mei 2022 pukul 13.45 WIB

manfaat serta khasiatnya oleh tubuh. Didalam air yang sudah dibacakan dzikir terdapat molekul-molekul atau partikel yang dapat menenangkan jiwa (qolbu).

3. Materi dan metode yang diberikan dalam kegiatan dzikir

Setiap kegiatan dzikir adanya pemberian materi yang diberikan kepada jama'ah atau lansia yang bermanfaat untuk menambah ilmu. Materi yang diberikan akan berhasil jika jama'ah atau lansia yang mengikuti dzikir Istighosah, mengamalkan ilmu yang telah disampaikan dalam kehidupan sehari-hari. Sesuai dengan wawancara yang disampaikan oleh pembina majelis taklim Ustadz Erlantan sebagai berikut:

“materi yang saya berikan kepada lansia atau jama'ah di majelis taklim salah satunya adalah pengamalan dzikir Istighosah dalam kehidupan yang bisa digunakan untuk mengobati segala permasalahan yang ada didunia. Misalnya materi yang menyakinkan jama'ah atau lansia untuk percaya disetiap permasalahan didunia dapat diatasi dengan berdzikir kepada Pencipta-Nya. Menanamkan pemahaman bahwa dzikir Istighosah dapat menghilangkan kerisauan, kegundahan hati dan rasa cemas yang berlebih. Materi pelaksanaan dzikir istighosah di majelis taklim al-hidayah ini menggunakan asma-asma Allah seperti: tasbih, tahmid, tahlil, takbir, istighfar, serta dengan membaca asmaul husna dan bersholawat kepada Nabi Muhammad Saw”.¹⁶

Pemaparan di atas adalah materi yang diberikan dalam kegiatan dzikir Istighosah yang memiliki manfaat yang bernilai positif. Tidak hanya materi tentang pelaksanaan dzikir Istighosah yang ditekankan sebagai media pengobatan jiwa tetapi juga materi pendalaman tentang makna dari setiap kata dalam asmaul husna itu sendiri.

¹⁶ Hasil wawancara dengan Ustadz Erlantan pada tanggal 31 Mei 2022 pukul 14.00 WIB

Adapun metode yang digunakan dalam menerapkan dzikir Istighosah kepada lansia yang disampaikan oleh Ustadz Erlantan sebagai berikut:

“metode yang digunakan dalam menerapkan dzikir Istighosah ini bermacam-macam salah satunya, metode yang pertama dzikir secara langsung dengan berdo’a kepada Allah Swt, dengan asma-Nya, dengan memuji nama-nama Nya. Yang kedua dengan bertawasul dengan memohonan do’a kepada Allah Swt melalui perantara atau wasilah, orang-orang yang soleh contohnya Nabi-Nabi, para wali dan Rasul. Bertawasul juga diperbolehkan dengan asma-asma Allah Swt, *Ya Latif, Ya Rahman, Ya Rahim, Ya Khaliq, Ya Wakil, Ya Rojak* dan sebagainya. Allah Swt justru akan cinta pada orang-orang yang bertawasul dengan menyebut nama Allah Swt maka keimanan akan bertambah. Seorang muslim yang bertawasul wajib meyakini bahwa permohonan hajatnya harus senantiasa ditujukan hanya kepada Allah Swt semata dan wajib meyakini bahwa Allah lah yang akan menjawab doanya. Metode dzikir ini menggunakan air yang dido’akan dengan panduan teks dzikir yang telah dibagikan untuk dijadikan pedoman lansia dan jama’ah di majelis taklim al-hidayah”.¹⁷

Adapun wawancara dengan Ibu Rostiati mengenai metode yang digunakan, sebagai berikut:

“selama berjalannya kegiatan dzikir Istighosah ini biasanya ustadz memberikan metode secara langsung dengan diawali membaca sholawat, kemudian menyebut para wali, dan asma Allah Swt. Botol atau wadah yang berisikan air ditaruh didepan dan dibuka, selanjutnya air tadi dido’akan bersama-sama”.¹⁸

Dari pernyataan di atas, metode dzikir yang diberikan berjalan dengan baik dan dapat diterima jama’ah sekaligus lansia yang mengikuti kegiatan dzikir Istighosah karena memiliki manfaat salah satunya untuk mengatasi kecemasan pada lansia di Desa Tanjung Raja. Metode ini

¹⁷ Hasil wawancara dengan Ustadz Erlantan pada tanggal 31 Mei 2022 pukul 15.00 WIB

¹⁸ Hasil wawancara dengan Ibu Rostiati pada tanggal 31 Mei 2022 pukul 16.00 WIB

bernilai positif dikalangan lansia dan jama'ah, akan tetapi dalam kegiatan tentu ada beberapa kendala yang dihadapi seperti yang disampaikan oleh Ustadz Erlantan sebagai berikut:

“kendala yang dihadapi pada saat memberikan materi dzikir Istighosah ini salah satunya lansia ini banyak yang sudah pikun, ingatannya berkurang, dan tidak langsung paham jika diberikan pengetahuan. Tetapi jika lansia sering berdzikir dan banyak mengingat Allah Swt, pemahaman dan ingatnya akan dijaga oleh Allah Swt”.¹⁹

Kendala dalam kegiatan dzikir ini sering terjadi, mengingat lansia diusia 60-74 tahun sudah banyak yang pikun dan berkurangnya ingatan serta pemahaman dalam menerima ilmu tidak langsung diterima. Lalu apakah kegiatan ini efektif untuk mengatasi kecemasan pada lansia seperti yang dijelaskan oleh Ustadz Erlantan:

“kegiatan ini memiliki dampak yang positif bagi lansia yang pertama membuat ketenangan dalam jiwa, kedua segala persoalan atau masalah yang dihadapi akan dimudahkan Allah Swt baik di dunia maupun di akhirat. Jadi, kegiatan ini efektif untuk mengatasi kecemasan yang dialami lansia”.²⁰

Adapun wawancara dengan Ibu Arif Alfiah yang mengatakan:

“kegiatan dzikir Istighosah menurut saya sangat efektif bagi diri sendiri khususnya. Karena selain mendapat ilmu baru yang lebih banyak, saya dapat mengamalkan dzikir Istighosah dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum mengikuti kegiatan dzikir Istighosah saya selalu gelisah dan selalu memikirkan penyakit saya, tetapi setelah saya mengikuti dan mengamalkan dzikir Istighosah ini hati saya lebih tenang, dan lebih dekat dengan-Nya. Saya percaya bahwa segala hal yang datangnya dari Allah Swt maka obatnya juga berasal dari Allah Swt”.²¹

¹⁹ Hasil wawancara dengan Ustadz Erlantan pada tanggal 31 Mei 2022 pukul 15.30 WIB

²⁰ Hasil wawancara dengan ustadz Erlantan pada tanggal 31 Mei 2022 pukul 15.45 WIB

²¹ Hasil wawancara dengan Ibu Arif Alfiah pada tanggal 1 Juni 2022 pukul 10.00 WIB

Dari pernyataan di atas, bahwa dzikir Istighosah berdampak positif dan efektif untuk mengatasi kecemasan yang dialami lansia di Desa Tanjung Raja. Mulai dari mendapat ketenangan jiwa tidak cemas dan gelisah, dimudahkan segala urusan oleh Allah Swt, dan lebih dekat kepada sang Pencipta. Semua itu tidak terlepas dari peranan dzikir itu sendiri yang luar biasa dahsyatnya untuk kehidupan manusia. Adapun upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kegiatan dzikir Istighosah di majelis taklim Al-Hidayah ini disampaikan oleh ketua majelis taklim Ibu Rostiati sebagai berikut:

“bagi saya sebagai pengurus upaya yang bisa saya lakukan supaya jama’ah dan lansia itu tidak bosan mengikuti kegiatan dzikir Istighosah ini dengan melakukan pergantian jadwal yang diberikan. Jika minggu pertama materi dzikir Istighosah, minggu kedua tidak tentang dzikir tetapi diganti materi tentang tadarus atau tata cara sholat, minggu depannya lagi cara memandikan mayat, pokoknya sepintar-pintarnya bagi jadwal materi yang diberikan agar jama’ah tidak cepat bosan”.²²

Upaya-upaya yang dilakukan ini tentu saja untuk meningkatkan keimanan dan mempertahankan kegiatan dzikir istighosah supaya tetap berjalan dan aktif diikuti oleh lansia dan jama’ah. Terjalannya komunikasi yang baik antara pembina atau ustadz dengan lansia atau jama’ah akan menambah keberhasilan peran dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa peranan dzikir sebagai psikoterapi mampu memberikan ketenangan pada manusia dalam menyingkapi

²² Hasil wawancara dengan Ibu Rostiati pada tanggal 1 Juni 2022 pukul 13.00 WIB

persoalan dan rasa cemas berlebihan. Peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia tergambar bagaimana peran dzikir ini dilakukan dengan lisan, hati dan gerakan, manfaat dan dampak yang diperoleh individu sangat besar terhadap tubuh dan mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun akhirat, sehingga individu yang mengalami kecemasan semakin dekat dengan Allah Swt di manapun dan kapanpun berada.

C. Analisis Peranan Dzikir Sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan pada Lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara

Peliknya masalah kehidupan menimbulkan rasa takut, cemas, dan kekawatiran pada diri manusia. Sehingga ingin mendapatkan jalan keluar atau solusi dari permasalahan tersebut. Masalah yang dihadapi pun berbeda-beda seperti cemas, frustrasi, dan tidak bergairah dalam menjalani hidup.²³ Kecemasan yang dialami lansia pun tentu berbeda-beda, salah satunya adalah cemas memikirkan penyakit yang diderita seperti maag kronis, darah tinggi, darah rendah, rematik, dan kondisi mata yang buta.

Dalam hal ini, dzikir mempunyai peranan dalam menumbuhkan ketenangan dalam jiwa manusia. peranan adalah tindakan oleh seseorang atau sesuatu yang terjadi dalam sesuatu hal atau peristiwa, kedudukan (status) apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya²⁴ Dari penelitian ini, dapat diketahui bahwa peranan dzikir sebagai psikoterapi dapat menenangkan hati, jiwa, dan pikiran. Serta dapat

²³ Eka Silviyana, "Efektivitas Istighosah Dalam Mengatasi Problematika Kehidupan," *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, No.1, Vol. 10 (Juli 2019): 84.

²⁴ Soekanto dan Sulistyowati, *Sosiologi Suatu Pengantar*, 220.

meringankan beban yang dirasakan oleh lansia, hal tersebut dikuatkan karena adanya rasa berserah diri kepada Allah Swt atas segala persoalan yang dihadapi.

Jama'ah maupun lansia menjadi lebih istiqomah dalam mengikuti kegiatan dzikir istighosah, karena banyak sekali manfaat yang positif dalam kehidupan didunia yang dapat diambil. Sehingga jama'ah dan lansia di majelis taklim al-hidayah merasa mendapatkan bimbingan, arahan serta ilmu yang di dapat dari hasil mengikuti dzikir istighosah. Sehingga terbentuknya rasa ketenangan dalam jiwa.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh informan Ibu Purwanti yang berusia 62 tahun:

“banyaknya masalah kehidupan yang saya alami salah satunya sering memikirkan penyakit yang diderita sehingga menimbulkan rasa takut, cemas, dan gelisah. Dalam hal ini ingin mendapatkan jalan keluar atau solusi dari permasalahan ini, supaya menjadi lebih tenang, damai meskipun dihadapkan pada masalah yang kompleks. Di dalam kegiatan istighosah ini kita tidak hanya datang, duduk, lalu pulang. Tetapi kita diingatkan untuk lebih bersyukur dan bersabar atas nikmat yang diberikan oleh Allah Swt.”²⁵

Dzikir mengingatkan perjalanan untuk kembali dan berjumpa dengan Allah swt. Dzikir juga menumbuhkan kepercayaan diri karena mempunyai maksud atau keinginan untuk memberikan yang terbaik. Dzikir istighosah memiliki peran yang sangat penting untuk kesehatan mental serta dapat menjadi psikoterapi, atau meminta pertolongan kepada Allah Swt dalam menghadapi gejala permasalahan di dunia terutama dalam hal kecemasan

²⁵ Wawancara dengan Ibu Purwanti 62 Tahun, tanggal 24 Mei 2022 pukul 14.00 WIB.

lansia. Metode yang digunakan pun dengan dua cara: pertama yaitu berdo'a secara langsung kepada Allah Swt, kedua dengan cara bertawasul atau berdo'a memohon pertolongan kepada Allah Swt dengan menyebut nama seorang Nabi atau wali untuk memuliakan keduanya.

Psikoterapi melalui dzikir merupakan salah satu alternatif terapi yang dapat membantu penderita kecemasan mengurangi gangguan psikisnya. Melalui psikoterapi dzikir, akan diperoleh efek ketenangan bagi penderita. Kepasarahan yang mendalam terhadap Allah tentang kekuasaan dan kasih sayang-Nya yang tersira dari kalimat thayyibah yang diucapkan berkali-kali dalam kegiatan dzikir Istighosah sehingga seseorang tidak merasa takut, khawatir, dan cemas dalam menjalankan sesuatu yang membuat ketakutan, cemas, dan khawatir.²⁶

Dzikir Istighosah dalam penelitian ini menjadi salah satu terapi untuk ketenangan jiwa, menghilangkan kegundahan hati, sehingga lansia tidak merasa gelisah, dan cemas akan penyakit yang diderita. dalam hal ini kondisi psikologis pasca dzikir istighosah dapat berdampak positif terhadap kondisi psikologis yang dialami karena melalui dzikir hati dan pikiran menjadi tenang.

²⁶ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: FKUI, 2002), 121.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Desa Tanjung Raja yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan:

Peranan dzikir sebagai psikoterapi memiliki manfaat dan dampak dari dzikir Istighosah adalah menghilangkan perasaan gelisah dan tidak nyaman dalam jiwa (qolbu) seperti cemas akan sesuatu hal yang akan terjadi. Dzikir Istighosah yang dilakukan dengan sepenuh hati dapat menghilangkan kesombongan diri, mendapatkan ketenangan hati dan menentramkan hati manusia. Individu yang melakukan dzikir dengan individu yang tidak melakukan dzikir akan berbeda dalam menghadapi persoalan-persoalan hidup didunia. Metode dzikir Istighosah dilakukan menggunakan dua macam, pertama secara langsung dengan berdo'a kepada Allah Swt, memuji asma-Nya, memuji nama-nama Nya. Kedua, dengan bertawasul yaitu memohon do'a kepada Allah Swt melalui perantara atau wasilah, atau melalui orang-orang yang soleh contohnya Nabi-Nabi, Rasul dan para wali.

B. Saran

Sebagaimana hasil penelitian tentang peranan dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak pengurus Majelis Taklim agar memperbanyak dan meningkatkan kegiatan dzikir Istighosah di Majelis Taklim Al-Hidayah, sehingga kegiatan dzikir ini diikuti lebih banyak jama'ah dari berbagai kalangan umur.
2. Untuk lansia atau jama'ah yang mengikuti dzikir Istighosah, hendaknya mengikuti kegiatan dzikir secara intensif dan mengamalkan juga dalam kehidupan sehari-hari agar hati dan jiwa lebih tenang dan dekat dengan Allah Swt.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriadi, A. "Peranan Majelis Taklim Dalam Pemberdayaan Masyarakat Islam Di Desa Payabenua Kecamatan Mando Barat Bangka Belitung." UIN Raden Intan Lampung, 2018. <http://repository.radenintan.ac.id>.
- Annisa, Dona Fitri, dan Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)." *Jurnal Konselor*, No. 2, Vol. 5 (Juni 2016).
- Arifin, Rahmadan. "Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Gangguan Stress di Saat Pandemi Covid-19." *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, No. 1, Vol. 1 (Desember 2020).
- Burhanuddin. "Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)." *Mimbar: Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, No. 1, Vol. 6 (2020).
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Cet.7. Bandung: PT. Refika Aditama, 2013.
- Fajar, Dadang Ahmad. *Epistemologi Doa*. Ed.2. Bandung: Nuansa Cendekia, 2019.
- Fazri, Rahmat. "Dzikir Dan Wirid Sebagai Metode Penyembuhan Penyakit Substance-Related Disorder (Studi Kasus: Yayasan Sinar Jati di Bandar Lampung)." Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2018.
- Fitri, Nurul. "Peranan Dzikir Dalam Terapi Stres Di Majelis Dzikir As-Samawaat Al-Maliki Puri Kembangan Jakarta Barat." UIN Syarif Hidayatullah, 2013.
- Hardani, Nur Hikmatul Auliya, dan Helmina Andriani. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Ed. 1. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020.
- Hawari, Dadang. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: FKUI, 2002.
- Jannah, Robiatun. "Korelasi Antara Keaktifan Mengikuti Dzikir Istighosah Kurbo dengan Kendali Diri (Studi Terhadap Bapak-bapak Jama'ah Dzikir Istighosah Kurbo di Masjid Subulussalam Desa Cintamanis Baru KM.11 Kecamatan Air Kumbang)." UIN Raden Fatah Palembang, 2018.

- Kamila, Aisyatin. "Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan." *Jurnal Happiness*, No.1, Vol. 4 (Juli 2020).
- Karim, Hamdi Abdul. "Menilik Pengelolaan dan Pelaksanaan Ibadah sebagai Sarana Psikoterapi dalam Islam." *Al Irsyad : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, No. 1, Vol. 12 (Juni 2021).
- Latifah, Umami. "Salat Tahajjud Sebagai Media Terapi Dalam Mewujudkan Ketegangan Jiwa." Skripsi, IAIN Padangsidempuan, 2016.
- Lavenia, Sri. "Peranan Dzikir Mengatasi Kecemasan Klien." Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar, 2020.
- MS, Amiruddin. "Psikoterapi Dalam Perspektif Islam." Diakses 25 Januari 2022. www.repository.uinsumaterautara.ac.id.
- Muniruddin. "Bentuk Zikir dan Fungsinya dalam Kehidupan seorang Muslim." *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, No. 5, Vol. 5 (2018).
- Ni Luh Putri Kristina, Mellani. "Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA N 8 Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara Tahun 2021," 6 Juli 2022. http://repository.poltekkes_denpasar.ac.id.
- Nida, Fatma Laili Khoirun. "Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, No. 1, Vol. 5 (Juni 2014).
- Ridwan, Iwan. "Sejarah dan Kontribusi Majelis Taklim dalam Peningkatan Kualitas Pendidikan di Indonesia." *Jurnal Pendidikan Karakter "Jawara"*, No. 1, Vol. 6 (Juni 2020).
- Rusdi, Ahmad, dan Subandi. *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*. Ed. 1. Yogyakarta: Asosiasi Psikologi Islam CV. Istana Agency (Istana Publishing), 2020.
- Silviyana, Eka. "Efektivitas Istighosah Dalam Mengatasi Problematika Kehidupan." *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, No.1, Vol. 10 (Juli 2019).
- Soekanto, Soerjono, dan Budi Sulistyowati. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Ed. Revisi. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2015.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Ed.26. Bandung: Alfabeta, 2017.

- Suharsaputra, Uhar. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2012.
- Syakur, Maulidis. "Peranan Dzikir dalam Pendidikan Akhlak Santri di Pondok Pesantren Istighfar Semarang." Skripsi, IAIN Walisongo, 2007.
- Tuasikal, Muhammad Abduh. "Istighosah Demi Terlepas dari Bala Bencana." *Jurnal Rumaysho.com*, n.d.
- Udin, Ms. *Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. Ed.1. Mataram: Sanabil, 2021.
- Wardani, Yulia, H. Fuad Nashori, dan Quratul Uyun. "Efektivitas Pelatihan Shalat Khusyuk Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi." *Jurnal Intervensi*, No. 2, Vol. 8 (Desember 2016).
- Widyastuti, Tria, Moh. Abdul Hakim, dan Salmah Lilik. "Terapi Zikir Sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia." *Gadjah Mada Journal Of Profesional Psychology*, No. 2, Vol. 5 (2019).
- Zaini, Ahmad. "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, No. 2, Vol. 6 (Desember 2015).

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran I Penunjukan Pembimbing Skripsi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Kl. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iain@metrouniv.ac.id

Nomor : 0874/ln.28.4/D.1/PP.00.9/12/2021
Lampiran : -
Perihal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

03 Desember 2021

Yth.
Dewi Mustika, M.Kom.I
di -
Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka membantu mahasiswa dalam penyusunan Proposal dan Skripsi, maka Bapak/Ibu tersebut di atas, ditunjuk sebagai Pembimbing Skripsi mahasiswa :

Nama : Meliana Istianah
NPM : 1803023002
Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : Analisis Dzikir dan Sholat Sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara

Dengan ketentuan :

1 Pembimbing

Pembimbing membimbing mahasiswa sejak penyusunan Proposal sampai selesai Skripsi, mengoreksi out line, alat pengumpul data (APD)

Mahasiswa

Mahasiswa melakukan bimbingan dengan ketentuan sebagai berikut :

- a Pasca seminar Proposal mahasiswa wajib melakukan pendalaman BAB I, II dan III kepada pembimbing
 - b Mahasiswa mengajukan surat research setelah mendapat persetujuan (ACC) BAB I,II dan III dari Pembimbing
 - c Pengajuan Ujian Skripsi (Munaqasyah) minimal 1 bulan setelah surat research dikeluarkan.
- 2** Waktu penyelesaian Skripsi maksimal 4 (empat) semester sejak SK Bimbingan/Surat Penunjukan Pembimbing dikeluarkan.
- 3** Diwajibkan mengikuti pedoman penulisan Skripsi yang dikeluarkan oleh Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Tahun 2018.
- 4** Banyaknya halaman Skripsi antara 40 s/d 70 halaman dengan ketentuan :
- a Pendahuluan ± 2/6 bagian.
 - b Isi ± 3/6 bagian.
 - c Penutup ± 1/6 bagian.

Demikian surat ini disampaikan untuk dimaklumi dan atas kesediaan Bapak/Ibu Dosen diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Wakil Dekan I
Bidang Akademik dan Kelembagaan

Wahyudin

Lampiran II Waktu Pelaksanaan Penelitian

JADWAL WAKTU PELAKSANAAN PENELITIAN

NO	Keterangan	2021	2022						
		Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1	Penyusunan proposal								
2	Seminar proposal								
3	Pengurusan izin dan pengiriman proposal								
4	Izin Dinas (Surat Menyurat)								
5	Penentuan Sampel penelitian								
6	Kroscek kevalidan data								
7	Penelitian lapangan								
8	Penulisan laporan								
9	Sidang Munaqosyah								
10	Penggandaan laporan dan publikasi								

Lampiran III Izin Pra Survey



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.ain@metrouniv.ac.id

Nomor : 0948/In.28/J/TL.01/12/2021
Lampiran : -
Perihal : **IZIN PRASURVEY**

Kepada Yth.,
KEPALA DESA TANJUNG RAJA
KECAMATAN TANJUNG RAJA
KABUPATEN
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir/Skripsi, mohon kiranya Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa kami, atas nama :

Nama : **MELIANA ISTIANAH**
NPM : 1803023002
Semester : 7 (Tujuh)
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : ANALISIS DZIKIR DAN SHOLAT SEBAGAI PSIKOTERAPI
DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA
TANJUNG RAJA LAMPUNG UTARA

untuk melakukan prasurvey di DESA TANJUNG RAJA KECAMATAN TANJUNG RAJA KABUPATEN, dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir/Skripsi.

Kami mengharapkan fasilitas dan bantuan Saudara untuk terselenggaranya prasurvey tersebut, atas fasilitas dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Metro, 21 Desember 2021
Ketua Jurusan,



Hamdi Abdul Karim S.IQ, M.Pd.I
NIP 19870208 201503 1 002

Lampiran IV Balasan Survey



**PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG UTARA
KECAMATAN TANJUNG RAJA
DESA TANJUNG RAJA**

Jln. P. Puting Marga No.05 Desa Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kab.Lampung Utara email. desatanjungraja@gmail.com

Nomor : 100/02/TR-TR/1/2022
Lampiran : -
Perihal : Konfirmasi Izin Pra Survey

Tanjung Raja, 05 Januari 2022
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Ushuluddin,
Adab dan Dakwah IAIN Metro
Cq. Ketua Jurusan Bimbingan
Penyuluhan Islam
Di -
Tempat

Dengan Hormat,
Berdasarkan Surat Masuk Nomor : 0948/In.28/J/TL.01/12/2021 Tanggal 21 Desember 2021
Perihal Permohonan Izin Prasurvey Kepada Mahasiswi :

Nama : MELIANA ISTIANAH
NPM : 1803023002
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
ANALISIS DZIKIR DAN SHOLAT SEBAGAI PSIKOTERAPI
Judul : DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA DI
DESA TANJUNG RAJA LAMPUNG UTARA

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswi tersebut di atas dapat kami menyetujui dan memberikan Izin untuk melaksanakan kegiatan Pra Survey penelitian di Desa Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara.

Demikianlah Surat Balasan Permohonan Izin Pra Survey ini kami buat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Di Keluarkan di : Tanjung Raja
Pada tanggal : 05 Januari 2022
Kepala Desa Tanjung Raja



Lampiran V Outline

OUTLINE

PERANAN DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA TANJUNG RAJA LAMPUNG UTARA

HALAMAN SAMPUL
HALAMAN JUDUL
HALAMAN PERSETUJUAN
HALAMAN NOTA DINAS
HALAMAN PENGESAHAN
ABSTRAK
HALAMAN ORISINALITAS PENELITIAN
HALAMAN MOTTO
HALAMAN PERSEMBAHAN
KATA PENGANTAR
DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Petanyaan Penelitian
- C. Tujuan dan Manfaat Penelitian
- D. Penelitian Relevan

BAB II LANDASAN TEORI

- A. Dzikir Sebagai Psikoterapi
 - 1. Pengertian Dzikir Sebagai Psikoterapi
 - 2. Fungsi dan Tujuan Dzikir Sebagai Psikoterapi
 - 3. Manfaat Dzikir Sebagai Psikoterapi

4. Bentuk-Bentuk Dzikir Sebagai Psikoterapi

B. Kecemasan Lansia

1. Pengertian Kecemasan Lansia
2. Teori Kecemasan Lansia
3. Gejala dan Faktor Kecemasan Lansia
4. Peranan Dzikir dalam Mengatasi Kecemasan Lansia

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

- A. Jenis dan Sifat Penelitian
- B. Sumber Data
- C. Teknik Pengumpulan Data
- D. Teknik Penjamin Keabsahan Data
- E. Teknik Analisis Data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Deskripsi Lokasi Penelitian
 1. Sejarah berdirinya Desa Tanjung Raja Kec. Tanjung Raja Lampung Utara
 2. Visi dan Misi Desa Tanjung Raja Kec. Tanjung Raja Lampung Utara
 3. Struktur Organisasi Desa Tanjung Raja Kec. Tanjung Raja Lampung Utara
 4. Sejarah berdirinya Majelis Taklim Al-Hidayah Sri Tanjung desa Tanjung Raja

5. Visi dan Misi Majelis Taklim Al-Hidayah Sri Tanjung desa Tanjung Raja
6. Tujuan Majelis Taklim Al-Hidayah Sri Tanjung desa Tanjung Raja
7. Struktur Kepengurusan Majelis Taklim Al-Hidayah Sri Tanjung desa Tanjung Raja

B. Hasil Penelitian

1. Peranan Dzikir Sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan pada Lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara

BAB V PENUTUP

- A. Simpulan
- B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

Mengetahui
Dosen Pembimbing,



Dewi Mustika, M.Kom.I
NIDN. 2022028703

Metro, 20 April 2022
Mahasiswa Ybs,



Meliana Istianah
NPM. 1803023002

ALAT PENGUMPULAN DATA (APD)

**PERANAN DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI
DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA
DI DESA TANJUNG RAJA LAMPUNG UTARA**

A. OBSERVASI

1. Mengamati proses pelaksanaan dzikir terhadap lansia di Majelis Taklim Al-Hidayah Desa Tanjung Raja Lampung Utara
2. Mengamati aktivitas Lansia yang mengalami kecemasan dengan mengamalkan dzikir Istighosah

B. WAWANCARA

1. **Wawancara dengan Ketua Majelis Taklim Al-Hidayah**
 - a. Sejak kapan kegiatan dzikir Istighosah di Majelis Taklim Al-Hidayah dilaksanakan?
 - b. Apakah metode yang digunakan dalam pelaksanaan dzikir istighosah setiap seminggu sekali?
 - c. Kapan pelaksanaan kegiatan dzikir istighosah dilaksanakan?
 - d. Berapa lama waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan dzikir istighosah yang diberikan kepada lansia?
 - e. Apa saja kendala faktor internal dan eksternal dalam mengembangkan kegiatan dzikir istighosah di Majelis Taklim Al-Hidayah?
 - f. Apakah yang dilakukan oleh ustadzah dalam meningkatkan kegiatan dzikir istighosah di Majelis Taklim Al-Hidayah Desa Tanjung Raja?

- g. Apa visi, misi dan tujuan didirikannya kegiatan dzikir istighosah di Majelis Taklim Al-Hidayah?

2. Wawancara dengan Pembina Majelis Taklim Al-Hidayah

- a. Apa saja tujuan dan fungsi kegiatan dzikir istighosah?
- b. Manfaat apa saja yang didapatkan lansia ketika mengikuti kegiatan dzikir istighosah?
- c. Apakah dzikir istighosah sebagai terapi dapat mengatasi kecemasan?
- d. Bagaimana metode yang digunakan dalam menerapkan dzikir istighosah kepada lansia?
- e. Program apa saja yang ustadz berikan dalam pelaksanaan kegiatan dzikir istighosah?
- f. Fasilitas apa saja yang ustadz gunakan dalam pelaksanaan kegiatan dzikir istighosah?
- g. Materi apa saja yang ustadz sampaikan dalam kegiatan dzikir istighosah?
- h. Kendala apa saja yang ustadz temukan dalam memberikan materi kegiatan dzikir istighosah?
- i. Adakah dampak negatif maupun positif dari kegiatan dzikir istighosah yang diberikan ustadz kepada lansia?

3. Wawancara dengan Lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara

- a. Apa saja kecemasan yang bapak/ibu alami diusia 60-74 tahun ini?
- b. Gejala apa yang biasanya timbul ketika bapak/ibu mengalami kecemasan?

- c. Apa faktor yang menyebabkan kecemasan?
- d. Kapan pelaksanaan kegiatan dzikir istighosah dilaksanakan?
- e. Berapa lama durasi yang dibutuhkan dalam kegiatan dzikir istighosah?
- f. Rutinkah bapak/ibu mengikuti kegiatan dzikir istighosah selama satu kali pertemuan dalam seminggu?
- g. Bagaimana tanggapan bapak/ibu mengenai kegiatan dzikir istighosah?
- h. Setelah mengikuti kegiatan dzikir istighosah, apakah bapak/ibu mengalami sebuah perubahan positif dalam mengatasi kecemasan (gelisah memikirkan penyakit, takut akan hal dimasa depan, dan merasa kesepian)?

C. DOKUMENTASI

1. Catatan atau teks dzikir istighosah yang diberikan ustadz kepada lansia di Desa Tanjung Raja
2. Data lansia yang mengalami kecemasan di desa Tanjung Raja Lampung Utara
3. Foto selama penelitian berlangsung

Mengetahui
Dosen Pembimbing,



Dewi Mustika, M.Kom.I
NIDN. 2022028703

Metro, 20 April 2022
Mahasiswa Ybs,



Meliana Istianah
NPM. 1803023002

Lampiran VII Izin Research



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; *Website*: www.fuad.metrouniv.ac.id; *e-mail*: fuad.iain@metrouniv.ac.id

Nomor : 0567/In.28/D.1/TL.00/05/2022
Lampiran : -
Perihal : **IZIN RESEARCH**

Kepada Yth.,
KEPALA DESA TANJUNG RAJA
KECAMATAN TANJUNG RAJA
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan Surat Tugas Nomor: 0566/In.28/D.1/TL.01/05/2022, tanggal 18 Mei 2022 atas nama saudara:

Nama : **MELIANA ISTIANAH**
NPM : 1803023002
Semester : 8 (Delapan)
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Maka dengan ini kami sampaikan kepada saudara bahwa Mahasiswa tersebut di atas akan mengadakan research/survey di DESA TANJUNG RAJA KECAMATAN TANJUNG RAJA, dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "PERANAN DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA TANJUNG RAJA LAMPUNG UTARA".

Kami mengharapkan fasilitas dan bantuan Saudara untuk terselenggaranya tugas tersebut, atas fasilitas dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Metro, 18 Mei 2022
Wakil Dekan Akademik dan
Kelembagaan,



Dr. Wahyudin S.Ag, MA, M.Phil.
NIP 19691027 200003 1 001

Lampiran VIII Surat Tugas



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
Telepon (0725) 41507; Faksimili (0725) 47296; Website: www.fuad.metrouniv.ac.id; e-mail: fuad.iaim@metrouniv.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: 0566/In.28/D.1/TL.01/05/2022

Wakil Dekan Akademik dan Kelembagaan Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Metro, menugaskan kepada saudara:

Nama : MELIANA ISTIANAH
NPM : 1803023002
Semester : 8 (Delapan)
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

- Untuk:
1. Mengadakan observasi/survey di DESA TANJUNG RAJA KECAMATAN TANJUNG RAJA, guna mengumpulkan data (bahan-bahan) dalam rangka menyelesaikan penulisan Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa yang bersangkutan dengan judul "PERANAN DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA TANJUNG RAJA LAMPUNG UTARA".
 2. Waktu yang diberikan mulai tanggal dikeluarkan Surat Tugas ini sampai dengan selesai.

Kepada Pejabat yang berwenang di daerah/instansi tersebut di atas dan masyarakat setempat mohon bantuannya untuk kelancaran mahasiswa yang bersangkutan, terima kasih.



Dikeluarkan di : Metro
Pada Tanggal : 18 Mei 2022

Wakil Dekan Akademik dan
Kelembagaan,



Dr. Wahyudin S.Ag, MA, M.Phil.
NIP 19691027 200003 1 001

Lampiran IX Balasan *Research*



**PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG UTARA
KECAMATAN TANJUNG RAJA
DESA TANJUNG RAJA**

Jln. P. Puting Marga No.05 Desa Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kab.Lampung Utara email. desatanjungraja@gmail.com

Tanjung Raja, 20 Mei 2022

Nomor : 100/26/TR-TR/V/2022
Lampiran : -
Perihal : Balasan Surat Izin Research

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah
Cq. Wakil Dekan Akademik dan
Kelembagaan IAIN Metro
Di –
Tempat

Dengan Hormat,
Berdasarkan Surat Masuk Nomor : 0567/ln.28/D.1/TL.00/05/2022 Tanggal 18 Mei 2022 Perihal Surat Izin Research atas nama saudara:

Nama : MELIANA ISTIANAH
NPM : 1803023002
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
PERANAN DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI
Judul : DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA DI
DESA TANJUNG RAJA LAMPUNG UTARA

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut di atas kami menyetujui dan memberikan Izin Research/penelitian di Desa Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara untuk menyelesaikan Tugas Akhir/Skripsi.

Demikianlah Surat Balasan Izin Research ini kami buat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Di Keluarkan di : Tanjung Raja
Pada tanggal : 20 Mei 2022

Kepala Desa Tanjung Raja



Lampiran X Surat Keterangan Bebas Pustaka



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO
UNIT PERPUSTAKAAN**

Jalan Ki Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111
M E T R O Telp (0725) 41507; Faks (0725) 47296; Website: digilib.metrouniv.ac.id; pustaka.iain@metrouniv.ac.id

**SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA
Nomor : P-1012/In.28/S/U.1/OT.01/06/2022**

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung menerangkan bahwa :

Nama : Meliana Istianah
NPM : 1803023002
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin, Adab dan Dakwah/ Bimbingan Penyuluhan Islam

Adalah anggota Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung Tahun Akademik 2021 / 2022 dengan nomor anggota 1803023002

Menurut data yang ada pada kami, nama tersebut di atas dinyatakan bebas administrasi Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan seperlunya.

Metro, 28 Juni 2022
Kepala Perpustakaan


Pr. As'ad, S. Ag., S. Hum., M.H.
NIP. 19750505 200112 1 002

Lampiran XI Formulir Konsultasi Bimbingan



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO**

Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Kota Metro Lampung 34111 Telp. (0725) 41507, Fax (0725) 47296,
E-mail: iainmetro@metrouniv.ac.id Website : www.metrouniv.ac.id

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Meliana Istianah
NPM : 1803023002

Fakultas/Jurusan : FUAD /BPI
Semester/TA : VII /2021

No.	Hari/Tanggal	Hal yang Dibicarakan	Tanda Tangan Dosen
①	14/2021 18	<ul style="list-style-type: none"> - OPTIMIS ADA KELAR - Pertanya pertanyaan penelitian - Cangkupan landasan teori. - Pertanya lagi tatar belakang! 	

Dosen Pembimbing,

Dewi Mustika, M.Kom.I
NIDN. 2022028703

Mahasiswa Ybs,

Meliana Istianah
NPM.1803023002



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO

Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Kota Metro Lampung 34111 Telp. (0725) 41507, Fax (0725) 47296,
E-mail: iainmetro@metrouniv.ac.id Website : www.metrouniv.ac.id

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Meliana Istianah
NPM : 1803023002

Fakultas/Jurusan : FUAD /BPI
Semester/TA : VII /2022

No.	Hari/Tanggal	Hal yang Dibicarakan	Tanda Tangan Dosen
2	14/10/2022	- Babakri POUW vs Ruseffan - Prof note zrensi - Daftar pustaka Surtban abjad & formatan pd Refres Ruseffan	
3	4/10/22	ACC. Diseminikan	

Dosen Pembimbing,

Dewi Mustika, M.Kom.I
NIDN. 2022028703

Mahasiswa Ybs,

Meliana Istianah
NPM.1803023002



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO

Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Kota Metro Lampung 34111 Telp. (0725) 41507, Fax (0725) 47296,
E-mail: iainmetro@metrouniv.ac.id Website : www.metrouniv.ac.id

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Meliana Istianah
NPM : 1803023002

Fakultas/Jurusan : FUAD /BPI
Semester/TA : VIII /2022

No.	Hari/Tanggal	Hal yang Dibicarakan	Tanda Tangan Dosen
①	22/2022 03	<ul style="list-style-type: none">- fokuskan kembali permasalahan yang ada dilapangan, tuangkan dalam latar belakang. Tajamkan kembali.- Perbaiki kata typo.- Sempurnakan penulisan referensi dari jurnal.	
②	30/2022 03	<ul style="list-style-type: none">• Perbaiki bab I halaman 7.• edit kembali teori dan tambahkan dengan teori yang mendukung penelitian.• Buat Apd & outline.• Acc Bab I, II, & III	

Dosen Pembimbing,

Dewi Mustika, M.Kom.I.
NIDN. 2022028703

Mahasiswa Ybs,

Meliana Istianah
NPM.1803023002



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO

Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Kota Metro Lampung 34111 Telp. (0725) 41507, Fax (0725) 47296,
E-mail: iainmetro@metrouniv.ac.id Website: www.metrouniv.ac.id

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Meliana Istianah
NPM : 1803023002

Fakultas/Jurusan : FUAD /BPI
Semester/TA : VII/2022

No.	Hari/Tanggal	Hal yang Dibicarakan	Tanda Tangan Dosen
3	14/22 /04	- perhalus dalam menungku bata dalam membuat APD kembali - - Fokus pertemuannya di buat pada obyek yg di interview. - jangan ngalor ngidul dalam membuat kata kunci mat dalam APP & obyek - cari bahasa yg bernilai Ace. out line - APD Langsa Riset	
4	20/22 /04		

Dosen Pembimbing,

Dewi Mustika, M.Kom.I.
NIDN. 2022028703

Mahasiswa Ybs,

Meliana Istianah
NPM.1803023002



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) METRO

Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Kota Metro Lampung 34111 Telp. (0725) 41507, Fax (0725) 47296,
E-mail: iaimetro@metrouniv.ac.id Website : www.metrouniv.ac.id

FORMULIR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Meliana Istianah
NPM : 1803023002

Fakultas/Jurusan : FUAD /BPI
Semester/TA : VIII/2021

No.	Hari/Tanggal	Hal yang Dibicarakan	Tanda Tangan Dosen
5	7/06/2022	Pertajaman analisa dari data interview Perbaiki typo	
6	10/06/2022	Good bagan/skema dari hasil analisa data sejalan dgn parta penelitian	
7	20/06/2022	Perbaiki kesimpulan dan ringkas kembali lebrn pada bab 3 berta.	
8	27/06/2022	All untuk di munaqsyahkan	

Dosen Pembimbing,

Dewi Mustika, M.Kom.I.
NIDN. 2022028703

Mahasiswa Ybs,

Meliana Istianah
NPM.1803023002

Lampiran XII Surat Keterangan Turnitin



**KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM**

Jl. Ki. Hajar Dewantara Kampus 15 A Iringmulyo Metro Timur Kota Metro Lampung 34111

Facebook : Fuad iainmetro Instagram : fuad_iainmetro Web : fuad.metrouniv.ac.id Radio : 90.50 FM Radio Sha

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-902/In.28/J.3/PP.00.9/6/2022

Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Metro menerangkan bahwa :

Nama : Meliana Istianah
NPM : 1803023002
Judul : Peranan Dzikir Sebagai Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan pada Lansia di Desa Tanjung Raja Lampung Utara

Sudah melaksanakan uji plagiasi ~~Proposal~~ / Skripsi* melalui program Turnitin dengan tingkat kemiripan 12 %.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya dan dapat dipertanggungjawabkan.

Metro, 28 Juni 2022
Ketua Jurusan,

Hamdi Abdul Karim, M.Pd.I

*coret yang tidak perlu

Lampiran XIII Gambaran Desa



Lampiran XIV Dokumentasi Foto Penelitian



Wawancara dengan Ustadz Hadi Erlantan sebagai Pembina Majelis Taklim Al-Hidayah



Wawancara dengan Ibu Rostiati Ketua Majelis Taklim Al-Hidayah



Wawancara dengan Ibu Purwanti umur 62 tahun



Wawancara dengan Ibu Karsiti umur 60 tahun



Wawancara dengan Ibu Arif Alfiah umur 54 tahun



Wawancara dengan Ibu Bariyati umur 57 tahun



Wawancara dengan Ibu Fatmawati umur 52 tahun



Wawancara dengan Ibu Karsinah umur 74 tahun dengan kondisi mata yang buta



Lampiran XV Bacaan Teks Dzikir Istighosah

- بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
١. الْفَاتِحَةُ ١ x
 ٢. اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ ٣٠ x
 ٣. لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ ١٥ x
 ٤. اَللّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ ٣٠ x
 ٥. لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ فَسُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ٤١ x
 ٦. يَا اللَّهُ يَا قَدِيمَ ٣٣ x
 ٧. يَا سَمِيعَ يَا بَصِيرَ ٢٢ x
 ٨. يَا مُدَبِّرَ يَا خَالِقَ ٢٢ x
 ٩. يَا حَفِيظَ يَا ذَوِي الْكُرْسِيِّ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ ٣٣ x
 ١٠. يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ ٣٣ x
 ١١. يَا طَيْبَ ٤١ x
 ١٢. اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِأَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ٢٢ x
 ١٣. صَلَوَاتُكَ يَا رَبِّ ٣٧ x
 ١٤. يَا بَدِيعَ ٤١ x
 ١٥. حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ وَنِعْمَ الْمُنِيرُ ٢٢ x
 ١٦. يَا رُبَّنَا وَيَا رُبَّنَا وَسَيِّدِنَا أَنْتَ سُبْحَانَكَ يَا مَنْ لَا نَافِعَ لَنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ٣٧ x
 ١٧. اللَّهُ أَكْبَرُ ٣٠ x
 ١٨. حَسْبُنَا اللَّهُ الَّذِي لَا يَمُوتُ أَبَدًا وَدَفَعَتْ عَنْكُمُ الشُّوْءَ يَا أَلْفِ الْيَوْمِ
 ١٩. لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ ٣٠ x
 ٢٠. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْعَمَ عَلَيْنَا وَهَدَانَا عَلَى دِينِ الْإِسْلَامِ ٣٠ x
 ٢١. بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا يُصْعَقُ الْخَيْرُ إِلَّا بِاللَّهِ بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ مَا كَانَ مِنْ حُجْمِهِ فَمِيتَ اللَّهُ بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ ٣٠ x
 ٢٢. تَهْلِيلُ ١٥٥ x
 ٢٣. يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ تَرْجِعُ عَلَى الْمُسْلِمِينَ

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Meliana Istianah dilahirkan di Desa Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara pada tanggal 17 April 2000, anak kedua dari pasangan Bapak Arip Hidayat dan Ibu Arif Alfiah. Pendidikan Taman Kanak-Kanak peneliti di TK Al-Huda Sri Menanti pada tahun 2006, kemudian melanjutkan pendidikan dasar di SD Negeri 3 Sri Menanti, dan selesai pada tahun 2012. Setelah itu melanjutkan pendidikan Menengah Pertama di SMP Negeri 3 Tanjung Raja, dan selesai pada tahun 2015. Sedangkan peneliti menempuh pendidikan Menengah Atas di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta, dan selesai pada tahun 2018. Peneliti melanjutkan pendidikan Strata Satu (S1) di Institut Agama Islam Negeri Metro Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam dimulai pada Semester I TA.2018/2019.