

Efektivitas Terapi Dzikir dan Shalat dalam Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia

Ike Utia Ningsih

Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Pakam Juanda

Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Alamat: Jl. Pangeran Ratu, 5 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang, Sumatera Selatan, 30267 Indonesia

Korespondensi penulis: pakamjuanda2@gmail.com

Abstract. *This study aims to explore the effectiveness of dhikr and prayer therapy in reducing stress levels in the elderly. Stress is one of the psychological disorders often experienced by the elderly due to physical, social and emotional changes that occur with age. In the Islamic context, worship such as dhikr and prayer not only has a spiritual dimension, but can also function as a form of psychological therapy that calms the soul. This research uses a qualitative approach with a case study method. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation of several elderly people who routinely practice dhikr and prayer in the environment of houses of worship and elderly communities. The results showed that the consistent practice of dhikr and prayer can provide inner peace, reduce stress symptoms, and increase the meaning of life in the elderly. This spiritual therapy proved effective as a form of non-medical intervention that is easily accessible and in accordance with the religious values of Muslim elderly. The implications of this study are expected to be a reference in a holistic approach to elderly mental health based on Islamic values.*

Keywords: *Dhikr & Prayer, Stress, Elderly, Spiritual Therapy, Islam.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi dzikir dan shalat dalam menurunkan tingkat stres pada lansia. Stres merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh lansia akibat perubahan fisik, sosial, dan emosional yang terjadi seiring bertambahnya usia. Dalam konteks Islam, ibadah seperti dzikir dan shalat tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga dapat berfungsi sebagai bentuk terapi psikologis yang menenangkan jiwa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap beberapa lansia yang rutin melaksanakan dzikir dan shalat di lingkungan rumah ibadah dan komunitas lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik dzikir dan shalat secara konsisten mampu memberikan ketenangan batin, mengurangi gejala stres, dan meningkatkan makna hidup pada lansia. Terapi spiritual ini terbukti efektif sebagai salah satu bentuk intervensi non-medis yang mudah diakses dan sesuai dengan nilai-nilai keagamaan lansia Muslim. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pendekatan holistik kesehatan mental lansia berbasis nilai-nilai Islam.

Kata kunci: *Dzikir & Shalat, Stres, Lansia, Terapi Spiritual, Islam.*

LATAR BELAKANG

Masa lanjut usia merupakan fase kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Perubahan ini seringkali menimbulkan perasaan kesepian, ketergantungan, hingga ketidakberdayaan, yang pada akhirnya dapat memicu timbulnya stres. Stres pada lansia tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat memperburuk kondisi fisik, seperti gangguan tidur, penurunan imunitas,

hingga munculnya penyakit kronis. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang holistik dan tepat guna untuk mengurangi tingkat stres pada kelompok usia ini.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah terapi spiritual, khususnya melalui praktik dzikir dan shalat. Dalam ajaran Islam, dzikir dan shalat bukan hanya bentuk ibadah, tetapi juga sarana menenangkan jiwa dan memperkuat koneksi spiritual seseorang dengan Tuhannya. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas spiritual dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang secara positif, termasuk menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres.

Terapi dzikir dan shalat diyakini mampu memberikan ketenangan batin melalui pengulangan lafaz-lafaz suci dan gerakan ritual yang terstruktur. Kegiatan ini membantu memusatkan perhatian, mengatur napas, serta menciptakan rasa damai dan pasrah terhadap keadaan (Widyastuti et al., 2019). Dalam konteks lansia, pendekatan ini juga relevan karena sesuai dengan kebutuhan spiritual mereka yang umumnya meningkat seiring bertambahnya usia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi dzikir dan shalat dalam menurunkan tingkat stres pada lansia. Dengan adanya bukti empiris dari penelitian ini, diharapkan terapi spiritual dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang mendukung kesejahteraan psikologis lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif para lansia yang menjalani terapi dzikir dan shalat dalam menghadapi stres. Menurut Creswell (2016), pendekatan fenomenologi bertujuan untuk memahami makna dari pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena tertentu. Dalam konteks ini, peneliti berusaha memahami bagaimana lansia merasakan perubahan psikologis setelah melakukan dzikir dan shalat secara rutin (Creswell, 2016).

Subjek dalam penelitian ini adalah para lansia yang berdomisili di lingkungan Pondok Pesantren Lansia atau komunitas keagamaan serupa yang secara rutin mengikuti kegiatan ibadah dzikir dan shalat berjamaah. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik

purposive sampling, yakni memilih informan yang dianggap memiliki pengalaman dan pengetahuan yang relevan terhadap fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2019). Kriteria informan antara lain berusia di atas 60 tahun, memiliki riwayat stres ringan sampai sedang berdasarkan hasil observasi awal, serta secara konsisten melakukan dzikir dan shalat selama minimal satu bulan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memberikan ruang kepada informan dalam menceritakan pengalaman pribadinya. Observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati perilaku keagamaan serta kondisi emosional lansia sebelum dan sesudah melakukan dzikir dan shalat. Dokumentasi berupa catatan kegiatan harian, jadwal ibadah, serta rekaman wawancara juga digunakan sebagai bahan triangulasi data.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik sebagaimana dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006), yang melibatkan proses pengkodean data, identifikasi tema, dan penarikan makna dari data kualitatif. Validitas data diperkuat dengan teknik triangulasi sumber dan metode, pengecekan anggota (member check), serta diskusi dengan ahli psikologi Islam untuk memastikan keabsahan interpretasi.

Dalam penelitian ini, terapi dzikir dan shalat dipahami sebagai bagian dari spiritual coping yang mampu menurunkan stres melalui pendekatan religius. Menurut Koenig, McCullough, dan Larson (2001), praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan ibadah dapat meningkatkan ketenangan batin dan memperkuat mekanisme coping individu dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk pada usia lanjut. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap pengalaman lansia dalam menjalani terapi ini menjadi fokus utama penelitian (Ramadhanti, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Terapi Zikir

Terapi adalah pengobatan yang digunakan untuk menyembuhkan kondisi mental seseorang. Terapi juga merupakan pendekatan yang terstruktur dan terencana untuk menghadapi masalah klien, dengan tujuan memulihkan, memelihara, dan mengembangkan kondisi klien sehingga pikiran dan hati klien berada pada posisi profesional.

Menurut Singgih D. Gunawan, terapi adalah pengobatan psikologis seseorang yang mengalami ide atau penerapan teknik untuk sembuh dari penyakit mental atau kesulitan penyesuaian (Chodjim, 2003). Terapi juga dapat diartikan sebagai pengobatan suatu penyakit berupa kekuatan batin atau rohani, dan tidak pengobatan dengan menggunakan obat-obatan.

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

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

Sedangkan Batsman dalam Ayu Efitasari Dikur merupakan amalan mengingat Tuhan dan Yang Mulia dan meliputi ibadah dan amalan seperti pujipujian, tahmid, shalat, tajwid, shalat, dan segala amalan yang diperintahkan Allah kepada umat-Nya. mencakup hampir semua aspek menjauhi larangan itu.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa peringatan adalah upaya manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mengingatkannya. Salah satu bentuk usahanya untuk mendekatkan diri kepada Allah adalah dengan membaca Dikr. Karena dikru memiliki kekuatan relaksasi untuk meredakan ketegangan kita. Dikur juga bisa membawa ketenangan jiwa. Setiap bacaan Dikur mengandung makna yang sangat dalam sehingga bisa mencegah stress.

Zikir Shalat Sebagai Terapi

Pengulangan dikru adalah cara untuk menjaga pikiran tetap fokus pada isi dikru. Pelafalan dzikir dan Shalat sendiri memiliki konotasi yang sangat positif, sehingga pikiran negatif dari seseorang yang gelisah berubah menjadi pikiran positif ketika orang tersebut berkonsentrasi untuk berlatih dikru. Diyakini bahwa ketika seseorang mempraktikkan Dikur dengan kalimat yang selalu positif, ia dapat membangkitkan

pikiran dan perasaan yang baik. Ungkapan memiliki konotasi positif, sehingga pikiran negatif dari orang yang khawatir digantikan oleh pikiran positif saat fokus pada pembacaan Siegl (Kaunang, 2019). Emosi positif dapat menciptakan kedamaian. Istirahat membawa kesejahteraan, kenyamanan, menciptakan ketenangan dan meningkatkan suasana hati. Terapi Dikr yang terdiri dari 33 bacaan masing-masing Tasbih, Termid, dan Takvir, diulang selama 10 menit, sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien.

Ada banyak cara untuk melakukan dzikir dengan membaca ayatayat Alquran dan mengulang Nama-nama Allah. Dengan membudayakan Shorawat untuk Rasulullah dan membaca Istigfar, Takbir, Tamid, Tasby, Talir, dll.

Mengurangi Kecemasan Stress Jiwa

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

Menurut (Redjeki et al., 2019), ketakutan adalah pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan dan melibatkan perasaan takut, khawatir, dan cemas. Ketakutan adalah objek emosi manusia, sifatnya tidak pasti, dengan faktor emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh ketegangan, kegagalan yang akan datang, kecemasan, dan konflik, dan orang biasanya tidak menyadari penyebab pasti dari ketakutan mereka (Gerardina et al., 2019).

Menurut Stuart mengartikan kecemasan yaitu suatu kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar dan berkaitan dengan adanya perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Sari, 2015). Keadaan emosi ini tidak memiliki permasalahan yang jelas.

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

Penjelasan umum bahwa kecemasan didefinisikan sebagai perasaan tertekan, tidak nyaman, dan pikiran kacau yang disertai dengan banyak penyesalan. Peristiwa ini sangat berpengaruh pada tubuh sehingga Anda mungkin merasa kedinginan, berkeringat deras, jantung berdebar-debar, merasa lesu, dan kehilangan kemampuan untuk bekerja. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut dan khawatir dalam situasi berbahaya, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada orang dengan efek fisik dan psikologis yang negatif.

Para Lanjut Usia

“Aging” atau perubahan proses penuaan yang membuat manusia tidak mungkin hidup bahagia setelah melalui proses berbagai perubahan dalam kehidupan setiap orang (Dahroni, 2021). Tidak dapat disangkal bahwa ini disebut sebagai "perubahan dramatis" atau "mundur". Dapat diartikan bahwa orang yang berusia lebih dari 45 tahun atau lebih dari 60 tahun dapat digolongkan sebagai lanjut usia (Agustin, 2021).

Namun, julukan ini tidak sepenuhnya benar. Peristiwa ini cenderung menganggap bahwa lansia itu lemah, tergantung, dalam krisis pendapatan, sakit, tidak produktif, dan banyak lagi. Masalah umum yang hanya dimiliki orang lanjut usia adalah mereka lemah secara fisik, tidak berdaya, dan bergantung pada orang lain.

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

Beberapa teori terkait dengan terjadinya penuaan dapat dikenal dan telah dipaparkan. Sebagian besar menjabarkan tentang perubahan peran fungsional yang berhubungan dengan perubahan fisiologis dan psikososial pada lansia. Dalam menghadapi proses dalam perubahan tersebut, dapat diperlukan penyesuaian seseorang individu. Penekanan terhadap perawatan dilakukan dengan melibatkan keluarga sebagai sistem yang sangat mempengaruhi keberlangsungan kehidupan bagi lansia. Perawat dapat memperhatikan hanya dari segi seberapa banyaknya aktivitas yang dilakukan, akan

tetapi dilihat dari segi seberapa puas individu tersebut menjalani seluruh proses kehidupannya.

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

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik terapi dzikir dan shalat secara rutin memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. Berdasarkan wawancara mendalam dengan delapan informan berusia antara 62 hingga 75 tahun, mayoritas menyatakan bahwa mereka merasakan ketenangan batin, perasaan lebih sabar, serta kemampuan mengendalikan emosi setelah melaksanakan dzikir dan shalat, terutama di waktu-waktu tenang seperti selepas Subuh dan menjelang tidur.

Salah satu informan, Ibu R (67 tahun), menyampaikan bahwa ketika merasa gelisah atau takut, ia segera mengambil air wudhu dan melaksanakan shalat dua rakaat, kemudian berdzikir sambil menyebut nama-nama Allah secara berulang. Menurutny, setelah itu hati terasa lebih ringan dan tidak lagi mudah marah atau menangis tanpa sebab. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas spiritual dan regulasi emosi pada lansia.

Secara umum, informan merasakan bahwa dzikir memberikan efek relaksasi dan menenangkan pikiran. Mereka juga mengaku mengalami perbaikan pola tidur dan berkurangnya keluhan psikosomatis seperti sakit kepala atau jantung berdebar. Hal ini sejalan dengan pendapat Nursalam (2017), yang menjelaskan bahwa terapi spiritual seperti dzikir dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis, sehingga menurunkan aktivitas hormon stres (kortisol) dan meningkatkan rasa damai serta stabilitas emosi (Fitriyah, 2019). Shalat, selain sebagai kewajiban ibadah, juga berperan sebagai latihan mindfulness dan penguatan mental. Gerakan shalat yang teratur dan tertib serta bacaan yang diulang secara konsisten mampu membentuk ketenangan pikiran. Sebagaimana diungkapkan oleh Al-Ghazali dalam *Ihya Uhumuddin*, shalat yang dilakukan dengan khushyuk dapat menjadi penjaga hati dari kecemasan dan nafsu duniawi. Dalam konteks ini, lansia yang melakukan shalat dengan kesadaran penuh merasakan bahwa mereka

lebih mudah menerima kenyataan hidup dan lebih ikhlas dalam menghadapi penyakit atau keterbatasan fisik.

Analisis data juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ibadah berjamaah seperti dzikir bersama setelah shalat Maghrib atau Subuh turut memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan sosial antar sesama lansia. Rasa diterima, dihargai, dan diingatkan secara positif oleh lingkungan sekitar memberikan kontribusi besar terhadap penurunan stres. Hal ini sesuai dengan teori coping Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu bentuk coping eksternal yang efektif dalam mengelola stres, terutama pada kelompok usia lanjut.

Dengan demikian, terapi dzikir dan shalat bukan hanya berdampak pada aspek psikologis secara internal, tetapi juga menciptakan interaksi sosial yang sehat dan membangun optimisme dalam menjalani masa tua. Efektivitas terapi ini tampak nyata ketika praktik spiritual dilakukan secara konsisten, dengan pemahaman makna yang mendalam, bukan sekadar rutinitas formalitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir dan shalat memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada lansia. Praktik ibadah yang dilakukan secara rutin dan penuh kesadaran, terutama dzikir dan shalat, memberikan dampak positif terhadap ketenangan jiwa, kestabilan emosi, serta peningkatan rasa syukur dan penerimaan diri pada lansia. Aktivitas spiritual ini tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga berfungsi sebagai bentuk coping religius yang efektif dalam menghadapi tekanan psikologis di masa tua. Selain itu, kegiatan ibadah berjamaah juga memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang berkontribusi dalam meredakan beban mental.

Sebagai saran, disarankan agar lingkungan keluarga, panti jompo, atau komunitas lansia mendukung penerapan terapi dzikir dan shalat secara terstruktur dan berkelanjutan. Pihak pengelola layanan lansia dapat menyusun program keagamaan harian yang melibatkan dzikir terpandu dan shalat berjamaah untuk menciptakan suasana yang religius dan menenangkan. Selain itu, penting bagi para pendamping atau caregiver untuk memahami manfaat terapi spiritual ini, agar dapat memberikan motivasi dan bimbingan

yang sesuai bagi para lansia. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara spiritual, psikologis, dan sosial.

DAFTAR REFERENSI

- Anggi Riska Ramadhanti, "Terapi Dzikir dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro", (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021), Hlm. 16- 20.
- Chodjim, A. (2003). *Alfatihah: Membuka matahari dengan surat pembuka*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Dahroni. (2021). *Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. Terus Tingkatkan Layanan, Mensos Akan Wujudkan Pendirian Posyandu Lansia*, 5(2).
- Erika. (2019). *Pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi apendiktomi*. 15 (1).
- Fitriyah, L. (2019). *Efektifitas Dzikir Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Akhir. Skripsi*) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan. Program Studi Psikologi.
- Gerardina Sri Redjeki, dkk. (2019). Faktor – Faktor yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut Usia di Puskesmas Johar Baru II Jakarta. *Jurnal Kesehatan Sealmakers Perdana*, Vol. 2, No. 1
- Hawari, D., & Jabar, A. (1999). *Do'a dan dzikir sebagai pelengkap terapi medis*. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Luluk Ainiyah Agustin, "Terapi Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santiwati Dalam Menghadapi Ujian Syafahi Di Pondok Pesantren Fadlillah Waru Sidoarjo", (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021), Hlm. 32.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). *Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia*. *Jurnal Keperawatan*, 7(2).
- Rofiqah, T. (2016). *Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy*. KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program, 3(2).
- Sari, A. E. (2015). *Pengaruh pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek*. Tulungagung: IAIN Tulungagung.
- Setiyani, N. F. (2018). *Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi* (Doctoral dissertation, STIKes Insan Cendikia Medika Jombang).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). *Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia*. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147-157.