

EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA: STUDI LITERATUR SISTEMATIS

Ana Yuliani^{1*}, Yorisa Rahmawati², Mutia Nabila Putri³, Muhammad Al Zikra⁴,
Rahmadiani Aulia⁵

¹⁻⁵ Psikologi, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Email Corresponding: yulianiana24@gmail.com

Abstrak. Kecemasan merupakan suatu permasalahan psikologis yang lebih sering menghampiri lansia dan dapat sangat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Salah satu teknik yang mulai banyak digunakan untuk mengobati permasalahan ini adalah terapi dzikir, yaitu teknik yang menyepadukan pendekatan psikologis dan spiritual. Dengan teknik Systematic literature review yang digunakan dapat mengetahui apa saja penyebab kecemasan di kalangan lansia, bagaimana bentuk pelaksanaan terapi dzikir, seberapa efektif terapi ini, dan temuan unik dari berbagai penelitian yang telah ada. Sejumlah 10 penelitian yang berkaitan dianalisis. Hasilnya mengindikasikan bahwa kecemasan di kalangan lansia didorong oleh faktor fisik, sosial, dan spiritual. Terapi dzikir dilakukan dalam berbagai jenis, antara lain sesi terstruktur, aktivitas berkelompok, metode reflektif, dan perpaduan dengan teknik pernapasan. Umumnya, terapi dzikir terbukti bisa membantu mengurangi kecemasan melalui cara menenangkan pikiran, menguatkan aspek spiritual, dan meningkatkan dukungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi dzikir layak direkomendasikan sebagai cara pengelolaan kecemasan yang murah, mudah dilakukan, dan menyeluruh bagi lansia.

Kata kunci: kecemasan; terapi dzikir; lansia; Spiritualitas; intervensi psikospiritual

Abstract. Anxiety is a psychological problem that is more common among the elderly and can significantly impact their quality of life. One technique that is increasingly being used to treat this problem is dhikr therapy, a technique that integrates psychological and spiritual approaches. A systematic literature review was used to identify the causes of anxiety among the elderly, how dhikr therapy is implemented, its effectiveness, and unique findings from various existing studies. Ten related studies were analyzed. The results indicated that anxiety in the elderly is driven by physical, social, and spiritual factors. Dhikr therapy is carried out in various forms, including structured sessions, group activities, reflective methods, and combinations with breathing techniques. In general, dhikr therapy has been shown to help reduce anxiety by calming the mind, strengthening spiritual aspects, and increasing social support. These findings suggest that dhikr therapy is worthy of recommendation as an affordable, easy-to-implement, and comprehensive anxiety management method for the elderly..

Keywords: Anxiety, Dhikr therapy, Older adults, Spirituality, Psychospiritual intervention

PENDAHULUAN

Seiring dengan kenaikan angka harapan hidup dan penambahan jumlah lansia secara global, termasuk di Indonesia, isu kesehatan mental pada kelompok usia lanjut menjadi perhatian penting dalam kajian ilmiah kontemporer. Data menunjukkan bahwa jumlah penduduk lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan yang signifikan, sehingga menimbulkan berbagai tantangan baru dalam bidang kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Salah satu permasalahan yang umum dialami oleh lansia adalah kecemasan.

Menurut Hurlock kecemasan merupakan kekhawatiran yang umum suatu peristiwa yang tidak jelas atau mengenai peristiwa mendatang yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir, gelisah, dan perasan yang kurang menyenangkan (Isharyoto, 2022). Kecemasan ialah respon alami dari individu untuk peristiwa, dimana terdapat reaksi emosi takut yang membuat perasaan kurang nyaman, sehingga dapat mewujudkannya pada perilaku individu itu sendiri (Nugraha, 2020). Kecemasan pada lansia dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan seperti menurunnya fungsi fisik, kehilangan pasangan hidup, keterbatasan sosial, dan ketidakpastian ekonomi. Kondisi ini tidak hanya mengganggu kesehatan mental, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan (Annisa & Ifdil, 2016).

Hasil penelitian oleh (Fajrin et al., (2024) dari 10 lansia di posyandu rw 01 Taksikmadu ditemukan bahwa sebanyak 50% terjadi kecemasan yang ringan pada lansia. Kecemasan pada lansia dapat mendatangkan masalah seperti Irritable Bowel Syndrom (IBS) atau sakit kepala (Harvard Medical School, 2018 dalam (Rindayati et al., 2020). Kemudian dalam penelitian

Martiana et al., (2024) menunjukkan gangguan kecemasan sebagai salah satu masalah kesehatan mental yang kerap terjadi pada lansia dan sering kali tidak teridentifikasi karena dipandang sebagai bagian dari proses penuaan serta gangguan kronis yang diderita. Kondisi ini dapat memicu munculnya pemikiran negatif, perasaan putus asa, hingga ide bunuh diri pada lansia.

Sebuah temuan di Desa Pemogan, Kecamatan Denpasar Selatan, di mana sebagian besar lansia mengalami kecemasan terhadap masa tua, disertai adanya ketakutan ditinggalkan, perasaan tidak dipedulikan, hingga munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup, meskipun beberapa masih memiliki mekanisme koping yang baik (Martiana et al., 2024). Kecemasan pada lansia menjadi isu yang relevan untuk diteliti karena bersifat kompleks dan multidimensional, melibatkan faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Meskipun sering kali tersembunyi atau dianggap sebagai bagian alami dari proses penuaan, kecemasan yang tidak ditangani secara tepat dapat menyebabkan komplikasi lebih lanjut seperti insomnia, depresi, hingga keinginan bunuh diri.

Pendekatan yang menyeluruh dan sesuai dengan nilai-nilai budaya menjadi kebutuhan mendesak. Pendekatan psikologis berbasis spiritualitas Islam menjadi salah satu alternatif yang menjanjikan untuk mengatasi masalah ini, terutama mengingat mayoritas populasi lansia di Indonesia adalah Muslim. Salah satu praktik spiritual yang mudah, murah, dan dapat diakses oleh lansia adalah dzikir (Widyastuti et al., 2019). Dzikir, dalam ajaran Islam, merupakan kegiatan mengingat Allah secara lisan dan batin, yang diyakini mampu menenangkan hati dan memberikan ketenteraman jiwa. Dalam konteks psikoterapi Islam, dzikir tidak sekedar dimaknai sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai teknik regulasi emosi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan, kemarahan, dan perasaan negatif lainnya.

Dzikir juga dapat membangun kesadaran spiritual yang mendalam sehingga individu merasa lebih tenang dan yakin bahwa setiap masalah dapat dihadapi bersama pertolongan Tuhan. Harits, (2026) mengungkapkan bahwa konsep sabar, syukur, tawakal, isti'anah, dan dzikir sendiri ialah sebuah strategi spiritual yang dapat membentuk ketahanan jiwa dan dapat membimbing seseorang keluar dari tekanan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa dzikir berdampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan serta peningkatan kualitas kehidupan emosional pada lansia (Engel & Salma, 2024; Latif, 2022). Studi lain menunjukkan bahwa lansia yang rutin melakukan dzikir mengalami penurunan rasa takut, cemas, dan sedih, serta menunjukkan peningkatan optimisme dan kenyamanan dalam menjalani hari-hari mereka di masa tua (Hikmah et al., 2024).

Penelitian ini semakin kuat mengingat intervensi non-farmakologis seperti terapi dzikir tidak hanya aman dan sedikit risiko, melainkan juga bisa menjangkau aspek spiritual yang sering kali terabaikan dalam terapi medis modern. Dalam kondisi lansia yang memiliki keterbatasan fisik dan akses terhadap pelayanan kesehatan psikologis, dzikir menjadi sarana efektif dan efisien untuk memberikan ketenangan jiwa. Terlebih lagi, pendekatan spiritual ini sejalan dengan kearifan lokal dan nilai-nilai religius masyarakat Indonesia, sehingga penerimaannya lebih mudah dan penerapannya lebih luas (Vanilla et al., 2024). Terapi dzikir juga dapat dikombinasikan dengan kegiatan keagamaan lainnya yang sudah akrab bagi lansia, seperti salat dan pengajian, sehingga intervensi ini bersifat integratif dan partisipatif (Engel & Salma, 2024).

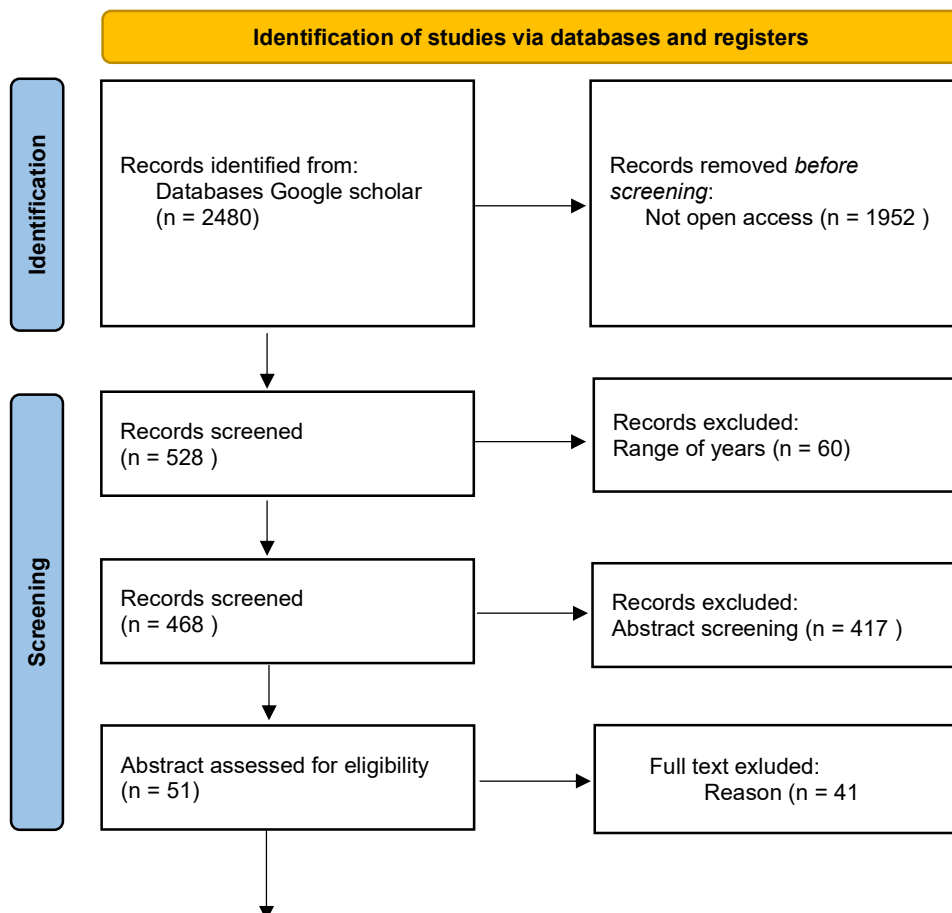
Meskipun berbagai penelitian telah membahas efektivitas dzikir dalam konteks psikologis, khususnya pada lansia, belum banyak kajian sistematis yang mengompilasi hasil-hasil tersebut ke dalam bentuk tinjauan literatur yang komprehensif. Hal ini menjadi celah ilmiah yang penting untuk diisi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menyusun sebuah kajian literatur sistematis yang menghimpun dan menganalisis bukti-bukti empiris mengenai tingkat keberhasilan terapi dzikir dalam mengatasi kecemasan pada lansia. Studi ini

diharapkan mampu memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi pengembangan intervensi psikospiritual, khususnya di kalangan praktisi psikologi, konseling, dan pelayanan sosial.

Adapun penelitian ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi dan menelaah temuan-temuan ilmiah mengenai pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia, menyusun bukti-bukti empiris dan teoretis terkait efektivitas terapi dzikir sebagai intervensi non-farmakologis, serta memberikan rekomendasi praktis dan konseptual dalam model intervensi psikospiritual berbasis Islam. Dengan demikian, temuan penelitian ini diharapkan dapat mendukung kontribusi terapi dzikir sebagai alternatif ilmiah yang efektif dan relevan dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis lansia di Indonesia.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan Tinjauan Pustaka Sistematis (Systematic Literature Review/SLR) menggunakan pendekatan PRISMA. Artikel-artikel diambil melalui pencarian di database Google Scholar, awalnya terdapat 2.480 artikel. Dari jumlah ini, 1.952 artikel dihapus karena tidak tersedia secara terbuka (open access), sehingga menyisakan 528 artikel. Proses penyaringan kemudian dilakukan dengan menetapkan batas waktu publikasi selama 10 tahun terakhir, yang menghasilkan 468 artikel. Sebanyak 60 artikel dihilangkan karena sudah melewati batas waktu tersebut. Proses seleksi dilanjutkan dengan menilai kelayakan berdasarkan abstrak, yang menghasilkan 51 artikel yang memenuhi syarat dari total 468, setelah 417 artikel dibuang karena tidak relevan. Tahap akhir dari seleksi dilakukan dengan membaca seluruh artikel untuk menilai kesesuaian dan kelayakan isinya. Dari proses ini, 41 artikel dinyatakan tidak memenuhi kriteria yang ditetapkan, sehingga dihasilkan 10 artikel yang relevan untuk dianalisis lebih lanjut.



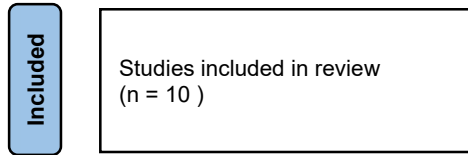


Figure 1. PRISMA diagram flowchart

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan ini menggunakan 10 artikel jurnal yang mengkaji tentang efektivitas terapi dzikir terhadap kecemasan pada lansia. Artikel-artikel tersebut dikaji mulai dari metode penelitian, lokasi penelitian, definisi terapi dzikir, serta bentuk pelaksanaan dzikir yang digunakan dalam intervensi. Tabel 1 menyajikan ringkasan dari masing-masing artikel yang dianalisis. Berdasarkan pendekatannya, artikel-artikel ini dapat diklasifikasikan menjadi studi determinan ($n = 4$) dan studi intervensi ($n = 6$). Studi determinan menggunakan metode korelasional dan deskriptif untuk menguji sejauh mana keterkaitan antara praktik dzikir dengan tingkat kecemasan pada lansia. Sementara itu, studi intervensi meneliti secara langsung bagaimana penerapan terapi dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia, baik melalui pengukuran skala kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan maupun melalui observasi dan wawancara mendalam.

Table 1. Hasil Analisis Artikel

No	Penulis (Tahun)	Journal	Setting Penelitian	Lokasi	Metodologi
1	Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim, dan Salmah Lilik (2019)	Gajah Mada Journal of Professional Psychology	Panti Wreda Of	Surakarta, Indonesia	Eksperiment dengan desain Pretest-posttest kontrol acak
2	Adelia Pratiwi Dewini dan M. Jufri Halim (2021)	Jurnal Penyuluhan Agama	Panti Sosial Tresna Werdha	Jakarta Timur	Kualitatif deskriptif (observasi, wawancara, dokumentasi)
3	Mawardi (2024)	Jurnal Penelitian Perawat Profesional	Komunitas lansia desa Sipacar Semangak Klaten	Klaten, Jawa Tengah	Quasi-eksperimen (one group pretest-posttest design)
4	Siti Hikmah, Aisyah, Dinda Amalia Dewi, Nanda Ridwan Setiyaji (2024)	Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu	Panti Wredha Harapan Ibu.	Semarang Barat, Jawa Tengah	focus group discussion
5	Moch. Ikwan, Arif Helmi Setiawan, Difran Nobel Bistara (2024)	Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences	KBIH Bryan Makkah Surabaya	Surabaya, Indonesia	Kualitatif deskriptif; intervensi berupa terapi psikoreligius zikir yang dilaksanakan 3 kali selama 3 bulan (Maret–Mei 2024)
6	Dewi Rahmawati, Lailatul Fitriah, Putri Nurani (2024)	Journal of Theory and Practice Islamic Guidance and Counseling	UPT PSTW JOMBANG (pare)	Jombang, Indonesia	Kuantitatif eksperimental dengan desain pre-test dan post-test, kelompok kontrol

7	Kamila (2020)	<i>Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science</i>	Psikoterapi dzikir pada lansia dan santri dengan kecemasan	Yogyakarta, Indonesia	Kuantitatif empiris; uji statistik Mann-Whitney
8	Juniarni, Kusuma Putri, & Rachma (2022)	Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences	Lansia Muslim dengan kecemasan dan penurunan fungsi kognitif	Bandung, Indonesia	Kuasi eksperimen; analisis dengan Chi-square, paired t-test, dan ANCOVA
9	Derista Hartati, Umi Romayati, Eka Trismiyana(2023)	Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat	Desa Penunangan Tulang Bawang Barat	Lampung	deskriptif dalam bentuk studi kasus
10	Agustina, Handayani, & Nurjanah (2020)	Journal of Physics: Conference Series	Lansia dari Posyandu GLEDEG yang diberi intervensi dzikir Asmaul Husna Ya Rahman & Ya Rahim	Klaten, Indonesia	Kuasi eksperimen; uji t berpasangan dan Mann-Whitney

Table 2. Element isu-isu kontemporer yang dibahas

Penulis (Tahun)	Jenis Intervensi	Hasil Psikologis dan perilaku
Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim, dan Salmah Lilik (2019)	Terapi Zikir	Terapi zikir sebagai intervensi ditemukan dapat mengurangi kecemasan pada lansia di panti wreda. subjek merasakan perasaan tenang, lebih damai, tidur lebih nyenyak, lebih lapang, berkurangnya pikiran negatif, lebih optimis, dan merasakan segala urusan dimudahkan.
Adelia Pratiwi Dewini dan M. Jufri Halim (2021)	Bimbingan agama melalui Dzikir Ratib Al-Hadad	Dzikir memiliki pengaruh positif dalam menurunkan kecemasan pada lansia, dimana lansia yang secara rutin mengikuti bimbingan agama merasa menjadi lebih tenang, merasa tentram, bahagia, dan siap menghadapi kematian dengan husnul khotimah. Hal ini menunjukkan bahwa zikir membawa ketenangan jiwa dan meningkatkan keikhlasan serta harapan dari dalam diri lansia.
Mawardi (2024)	Terapi dzikir (10 menit sesi tunggal)	Terapi dzikir efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia, dimana sebelum intervensi dilakukan sebagian besar responden berada pada tingkat kecemasan yang tinggi yaitu 36,8% kategori kecemasan berat dan 23,7% kategori sangat berat, setelah di beri intervensi 10 menit persesi rata rata kecemasan menurun dari 2,55 sebelum intervensi menjadi 1,45 setelah intervensi
Siti Hikmah, Aisyah, Dinda Amalia Dewi, Nanda Ridwan Setiyaji (2024)	Terapi Dzikir	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi dzikir mampu menghadirkan ketenangan jiwa pada lansia yang dapat mengurangi perasaan cemas, takut, maupun sedih, pikiran menjadi tenang, dan meningkatkan optimisme dalam kehidupan sehari-hari. Terapi dzikir

		sebagai cara untuk mengingat tuhan yang membawa pada ketenangan hati dan direkomendasikan secara rutin diterapkan dalam menikmati masa tua sehingga ketenangan jiwa dapat meningkat.
Moch. Ikwan, Arif Helmi Setiawan, Difran Nobel Bistara (2024)	Terapi Zikir	Zikir secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada jemaah calon haji; hasil wawancara menunjukkan perasaan lebih tenang, siap, optimis, dan berkurangnya kepanikan setelah mengikuti zikir dan renungan maknanya
Dewi Rahmawati, Lailatul Fitriah, Putri Nurani (2024)	Terapi Zikir	Terapi dzikir menurunkan tingkat kecemasan lansia terhadap penyakit yang diderita, dari kategori tinggi menjadi sedang; nilai rata-rata TMAS turun dari 73,00 ke 54,75; hasil signifikan ($p = 0,68 > \alpha = 0,20$) menunjukkan efek positif dzikir terhadap kecemasan
Kamila (2020)	Terapi dzikir sebafeai psikoterapi	Secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan, lansia dan santri mengalami peningkatan rasa ketenangan batin dan stabilitas emosional.
Juniarni, Kusuma Putri, & Rachma (2022)	Dzikir Asmaul Husna “Ya Rahman” dan “Ya Rahim”	Lansia merasakan penurunan kecemasan yang drastic terlihat daei perilaku yang lebih tenang, terdapat peningkatan rasa percaya diri, dan rileks.
Derista Hartati, Umi Romayati, Eka Trismiyana(2023)	Terapi Dzikir	Setelah dilakukannya terapi dzikir ditemukan adanya penurunan tingkat kecemasan. Penurunan skala kecemasan pada klien mengalami penurunan skor, yakni pada klien 1 yaitu 12 skor dari 40 ke 28, sedangkan pada klien 2 mengalami penurunan 8 skor dari 30 ke 22. adapun tujuan peningkatan koping sudah tercapai. Dalam hal ini klien diharapkan terus melakukan kegiatan dzikir guna mendapatkan sarana relaksasi hingga berdampak untuk tidak terjadi lagi keluhan kecemasan yang di derita klien.
Agustina, Handayani, & Nurjanah (2020)	Terapi dzikir sebagai psikoterapi	Lansia menjadi lebih tenang, rileks, dan emosi lebih stabil setelah rutin melakukan dzikir, terjadi penurunan kecemasan secara signifikan.

Definisi isu isu

Berdasarkan analisis diatas, ditemukan bahwa kecemasan pada lansia merupakan isu utama yang diangkat, dengan latar belakang dan kompleksitas yang beragam. Widyastuti et al., (2019) menyoroti tingginya tingkat kecemasan pada lansia di Panti Wreda yang dipicu oleh kurangnya aktivitas spiritual yang terstruktur, sehingga menyebabkan lansia merasa gelisah dan tidak tenteram. Sementara itu, Dewini & Halim, (2021) menekankan kecemasan eksistensial yang dialami lansia dalam menghadapi kematian, yang belum tertangani dengan optimal oleh program bimbingan keagamaan di panti sosial, sehingga menimbulkan kebutuhan akan pendekatan spiritual yang mampu memberi ketenangan dan makna hidup. Dalam studi Mawardi, (2024), kecemasan berat hingga sangat berat ditemukan secara signifikan pada lansia di komunitas desa, namun intervensi psikologis non-medis seperti dzikir belum banyak dimanfaatkan, padahal dibutuhkan metode yang sederhana dan berlandaskan nilai spiritual.

Penelitian oleh Hikmah et al., (2024) mengangkat isu belum terintegrasinya praktik dzikir dalam layanan psikososial panti werdha, meskipun lansia menunjukkan gejala kecemasan, ketakutan, dan kesedihan yang cukup dominan. Ikwan et al., (2024) menggarisbawahi tekanan emosional yang dialami oleh jemaah calon haji lansia, yang menghadapi kecemasan menjelang keberangkatan tanpa adanya program psikospiritual yang terstruktur. Hal serupa juga ditemukan oleh Rahmawati et al., (2024), yang menunjukkan bahwa

lansia dengan penyakit kronis mengalami kecemasan tinggi, namun pendekatan non-farmakologis berbasis spiritual belum banyak diterapkan dalam layanan kesehatan.

Kamila, (2020) mengidentifikasi kebutuhan akan terapi keagamaan di kalangan santri dan lansia yang mengalami kecemasan, namun pendekatan psikoterapi berbasis dzikir belum banyak diimplementasikan dalam praktik klinis. Di sisi lain, (Juniarni et al., (2022) menemukan bahwa lansia Muslim dengan gangguan kognitif cenderung lebih rentan terhadap kecemasan, dan intervensi dzikir yang disesuaikan dengan keterbatasan kognitif mereka masih minim dilakukan. Hartati et al., (2023) menyoroti keterbatasan akses lansia di desa terhadap terapi psikologis, sehingga dibutuhkan intervensi seperti dzikir mandiri atau terbimbing yang dapat dilakukan secara praktis dan terjangkau. Terakhir, Agustina et al., (2020) mengangkat isu rendahnya integrasi pendekatan spiritual dalam kegiatan posyandu lansia, padahal praktik dzikir Asmaul Husna menunjukkan potensi besar sebagai terapi untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan jiwa.

Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan yang terjadi pada lansia merupakan kondisi psikologis yang cukup kompleks dan umum terjadi, yang penyebabnya bisa dari berbagai faktor. Widyastuti et al., (2019) menemukan bahwa beberapa lansia menunjukkan gejala kecemasan yaitu mudah tersinggung, khawatir, mudah marah, dan sulit tidur, hal ini diketahui bahwa di panti tempat lansia bertempat tinggal kurang dalam hal pembinaan kerohanian islam, ini disebabkan beberapa lansia di panti yang sulit untuk di ajak mengikuti kegiatan kerohanian seperti pengajian. Adapun Dewini & Halim, (2021); Rahmawati et al., (2024) menemukan bahwa kecemasan yang dialami oleh lansia dipicu oleh masalah fisik dan penyakit. Penurunan produktivitas, kehilangan pasangan hidup, serta keterbatasan dukungan sosial juga merupakan faktor penyebab, kemudian beberapa lansia merasakan kesepian akibat tinggal jauh dari anak-anak, selain itu, ketidakteraturan dalam beribadah mencerminkan kurangnya aspek spiritual yang dapat memperburuk kecemasan.

Juniarni et al., (2022) kondisi yang memperburuk lansia yaitu karena adanya gangguan kognitif ringan hingga sedang, yang hal ini menyebabkan peningkatan kecemasan karena ketidakmampuan lansia dalam memahami dan juga beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Masalah psikologis berdampak munculnya kecemasan, dimana lansia akan rentan terhadap stress yang tinggi, ditambah dengan kurangnya dukungan sosial yang di dapat dari keluarganya akan semakin memperparah tingkat kecemasan (Hartati et al., 2023; Hikmah et al., 2024). Tidak terpenuhinya aspek spiritual merupakan faktor penting yang dapat menyebabkan kecemasan, dimana lansia yang kurang aktif terhadap kegiatan spiritual keagamaan seperti dzikir atau pengajian akan lebih mudah mengalami keresahan batin dan dapat kehilangan arah hidup (Kamila, 2020; Widyastuti et al., 2019). Hal ini dibuktikan di lingkungan panti wredha, kondisi jiwa yang tidak tenang sering di temukan karena kurangnya pembinaan spiritual dan tidak adanya pendamping religius yang intensif (Hikmah et al., 2024).

Jadi, Kecemasan yang dialami oleh lansia tidak hanya disebabkan oleh faktor fisik dan psikologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kurangnya aspek spiritualitas. Lansia yang jarang berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan seperti dzikir atau pengajian cenderung mengalami keresahan batin, perasaan kosong, dan kehilangan arah hidup. Ketidakteraturan dalam ibadah serta minimnya pembinaan spiritual menjadi salah satu faktor utama yang memperkuat timbulnya kecemasan pada masa lanjut usia.

Bentuk Pelaksanaan Terapi Dzikir

Terapi dzikir telah berkembang sebagai pendekatan psikospiritual yang digunakan dalam upaya peningkatan kesejahteraan mental, terutama bagi individu yang mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang seperti kecemasan, stres, atau bahkan penurunan

fungsi kognitif. Dalam berbagai penelitian, pelaksanaan terapi ini menunjukkan keberagaman dari segi pendekatan, metode, dan teknik, yang disesuaikan dengan latar belakang peserta, baik lansia, santri, hingga calon jemaah haji. Bentuk terapi dzikir yang paling umum adalah pendekatan eksperimental terstruktur, di mana sesi-sesi dzikir dilakukan secara terjadwal, seringkali dipandu oleh fasilitator atau pembimbing rohani. Widyastuti et al., (2019), misalnya, menggunakan pendekatan pretest-posttest kontrol acak dalam menguji efektivitas terapi dzikir di Panti Wreda Surakarta. Bacaan yang digunakan antara lain *La ilaha illallah, Astaghfirullah*, serta doa penutup seperti *Allahumma ajirni min an-nar*, yang dibaca dalam suasana khushuk dan tenang.

Beberapa studi lain mengadopsi pendekatan bimbingan keagamaan berbasis dzikir, seperti yang diteliti oleh Dewini & Halim, (2021). Dalam penelitian tersebut, lansia diajak membaca *Ratib Al-Haddad* secara berjamaah, yang di dalamnya terdapat lafaz-lafaz dzikir seperti *Hasbiyallahu la ilaha illa Huwa* yang dipercaya membawa efek menenangkan. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin, sehingga membentuk pola spiritual yang memperkuat ketahanan psikologis peserta. Pendekatan komunitas juga menjadi bagian penting dalam pelaksanaan terapi dzikir. (Mawardi, 2024) menunjukkan bahwa kegiatan dzikir yang dilakukan bersama dalam komunitas lansia setelah salat berjamaah turut mempererat ikatan sosial, di samping menghadirkan ketenangan batin. Bacaan yang digunakan biasanya terdiri dari *Subhanallah, Alhamdulillah*, dan *Allahu Akbar* sebanyak 33 kali, kemudian ditutup dengan doa seperti *Allahumma antas-salam*.

Pendekatan berbasis diskusi kelompok terfokus (FGD) juga digunakan untuk memperdalam makna dari lafaz dzikir. Hikmah et al., (2024) mengintegrasikan FGD dalam pelaksanaan terapi dzikir dengan tujuan untuk memperkuat refleksi kolektif dan pemaknaan terhadap dzikir yang diucapkan, seperti *Laa hawla wa laa quwwata illa billah*, sehingga memberikan efek internalisasi yang lebih mendalam. Intervensi dzikir juga banyak digunakan dalam konteks pelatihan mental spiritual bagi calon jemaah haji. Ikwana et al., (2024) melaksanakan terapi dzikir psikoreligius selama tiga bulan, dengan bacaan seperti *Ya Allah, Ya Rahman*, dan *Ya Rahim*, masing-masing diulang sebanyak 99 kali. Doa-doa penenang jiwa juga dilibatkan untuk membantu peserta mempersiapkan diri secara emosional dan spiritual.

Penelitian eksperimental lainnya, seperti yang dilakukan oleh (Rahmawati et al., 2024) menekankan pada evaluasi pretest dan posttest untuk melihat efektivitas dzikir dalam mereduksi kecemasan lansia. Dalam sesi tersebut, peserta diajak melafalkan dzikir *Astaghfirullah 'adzim, La ilaha illallah*, dan doa *Rabbisyrahli sadri* yang dipercaya dapat merangsang relaksasi saraf. Kamila, (2020) memadukan terapi dzikir dengan pendekatan psikoterapi empiris, khususnya untuk lansia dan santri. Dzikir seperti *Ya Latif* dan doa *Allahumma inni a'udzu bika minal-hammi wal-hazni* digunakan sebagai sarana untuk menenangkan jiwa dan memperkuat keimanan dalam menghadapi tekanan psikologis. Juniarni et al., (2022) menyoroti efektivitas dzikir sederhana seperti *Subhanallah, Alhamdulillah*, dan *Allahu Akbar* yang dibacakan sambil mengatur napas secara perlahan dalam membantu lansia dengan gangguan kognitif. Pelaksanaan ini menunjukkan bahwa dzikir juga berdampak pada kestabilan fisiologis melalui pengaturan pernapasan.

Terakhir, pendekatan studi kasus digunakan oleh Hartati et al., (2023) yang meneliti pelaksanaan dzikir baik secara mandiri maupun terbimbing di Desa Penunungan. Dzikir yang digunakan seperti *Ya Salam* dan *Ya Shafi* dilakukan berdasarkan pengalaman subjektif peserta, namun tetap memberikan efek ketenangan yang signifikan. Demikian juga dalam studi oleh Agustina et al., (2020), terapi dzikir *Asmaul Husna* seperti *Ya Rahman* dan *Ya Rahim* diulang sebanyak 33 atau 99 kali. Intervensi ini diberikan kepada kelompok lansia dan diakhiri dengan doa permohonan kasih sayang dari Allah SWT, yang memberikan pengalaman spiritual sekaligus terapeutik. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bentuk bentuk terapi dzikir yaitu:

1. Dzikir Terstruktur dan Terjadwal
Menurut penelitian Widyastuti et al., (2019) terapi dzikir dilakukan secara eksperimental dalam sesi terjadwal, dibimbing oleh fasilitator, serta menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur kecemasan. Bacaan seperti *La ilaha illallah*, *Astaghfirullah*, dan doa penutup seperti *Allahumma ajirni min an-nar* digunakan secara konsisten.
2. Bimbingan Rohani Berbasis Dzikir (Ratib Al-Haddad)
Menurut penelitian (Dewini & Halim, 2021) terapi dilakukan dalam bentuk bimbingan keagamaan berjamaah, menggunakan bacaan *Ratib Al-Haddad* seperti *Hasbiyallahu la ilaha illa Huwa*, yang dibaca rutin oleh lansia untuk menurunkan kecemasan.
3. Dzikir Komunitas
Menurut penelitian Mawardi, (2024) pelaksanaan dzikir bersama dalam komunitas, seperti setelah salat berjamaah di kalangan lansia. Bacaan meliputi *Subhanallah*, *Alhamdulillah*, dan *Allahu Akbar* masing-masing 33 kali, diakhiri dengan doa *Allahumma antas-salam*.
4. Dzikir Reflektif dalam Diskusi Kelompok (FGD)
Menurut penelitian Hikmah et al., (2024) terapi dzikir dilaksanakan menggunakan pendekatan diskusi kelompok terfokus agar lansia memahami dan menghayati makna bacaan dzikir seperti *Laa hawla wa laa quwwata illa billah*.
5. Dzikir Psikoreligius dengan Jadwal Berkala
Menurut penelitian Ikwan et al., (2024) terapi dzikir dilakukan berkala selama tiga bulan terhadap calon jemaah haji. Bacaan seperti *Ya Allah*, *Ya Rahman*, dan *Ya Rahim* diulang sebanyak 99 kali disertai doa penenang jiwa.
6. Dzikir dalam Psikoterapi Eksperimen
menurut penelitian Rahmawati et al., (2024) terapi dzikir dilaksanakan dengan pendekatan eksperimental menggunakan bacaan *Astaghfirullahal 'adzim*, *La ilaha illallah*, dan doa *Rabbisyrahli sadri* untuk menurunkan kecemasan lansia. Efektivitas diukur melalui pretest dan posttest.
7. Psikoterapi Dzikir untuk Santri dan Lansia
Menurut penelitian Kamila, (2020) terapi dzikir dilaksanakan dalam bentuk menggabungkan unsur spiritual dan psikologis, seperti bacaan *Ya Latif* dan doa *Allahumma inni a'udzu bika minal-hammi wal hazan*, digunakan untuk menenangkan jiwa lansia dan santri.
8. Dzikir Pernapasan untuk Gangguan Kognitif
Menurut penelitian Juniarni et al., (2022) pelaksanaan terapi dzikir dilaksanakan dengan disertai teknik pernapasan dalam, menggunakan bacaan pendek seperti *Subhanallah*, *Alhamdulillah*, dan *Allahu Akbar*, terbukti membantu lansia Muslim dengan gangguan kognitif.
9. Dzikir Mandiri dan Terbimbing
Menurut penelitian Hartati et al., (2023) terapi dzikir dilakukan secara individu dengan atau tanpa bimbingan, berdasarkan pengalaman pribadi. Lafaz-lafaz seperti *Ya Salam* dan *Ya Shafi* digunakan dalam praktik harian oleh masyarakat di desa.
10. Dzikir Asmaul Husna
Menurut penelitian (Agustina et al., 2020) terapi dzikir dilaksanakan dengan cara mengulang nama-nama Allah dari Asmaul Husna seperti *Ya Rahman* dan *Ya Rahim* sebanyak 33 atau 99 kali, dengan niat untuk mendapatkan ketenangan dan rahmat Allah. Digunakan dalam kelompok lansia.

Efektifitas Terapi Zikir Pada Lansia

Dzikir adalah kegiatan yang dilakukan individu dalam mengingat Allah SWT, baik ketika dalam perasaan yang gelisah, dalam perasaan yang senang, dan dalam perjalanan dan

sebagainya, yang jika dilakukan akan memberikan dampak positif (Asmita & Irman, 2022) Bentuk pelaksanaan terapi dzikir dalam penelitian yang telah dilakukan sangat bervariasi, namun umumnya melibatkan bacaan dzikir tertentu yang diulang secara sadar. Agustina et al., (2020) menggunakan dzikir “Ya Rahman” dan “Ya Rahim” secara terstruktur dalam desain kuasi-eksperimental dengan hasil penurunan signifikan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi ($p = 0.000$). Penelitian lain oleh Hartati et al., (2023) menerapkan terapi dzikir lima kali dengan durasi 10 menit per sesi. Klien menunjukkan penurunan skor kecemasan dari 40 ke 28 dan dari 30 ke 22.

Pada konteks lembaga formal seperti panti werdha, bentuk pelaksanaan terapi dzikir juga mencakup bimbingan spiritual kolektif. Penelitian oleh Dewini & Halim, (2021) menggambarkan kegiatan dzikir Ratib Al-Haddad secara rutin di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung, yang membawa dampak positif pada ketenangan jiwa dan kesiapan menghadapi kematian dengan khusnul khotimah. Dalam penelitian oleh Juniarni et al., (2022), dzikir disertai penjelasan teori, sesi relaksasi, serta pengisian buku aktivitas spiritual. Hasil uji paired t-test menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan ($p = 0.000$).

Dari sudut pandang psikologis, dzikir bekerja melalui pengurangan aktivasi limbik dan peningkatan korteks prefrontal yang terlibat dalam regulasi emosi. Penelitian oleh Widyastuti et al., (2019) mengungkapkan bahwa kelompok lansia yang menerima terapi dzikir mengalami penurunan kecemasan yang signifikan berdasarkan Geriatric Anxiety Inventory ($Z = -1.968$, $p < 0.05$). Mawardi, (2024) menunjukkan penurunan rerata skor HARS dari 2,55 ke 1,45 setelah intervensi dzikir. Studi di UPT PSTW Jombang oleh Rahmawati et al., (2024) juga menunjukkan hasil serupa dengan uji Wilcoxon signed ranks menunjukkan penerimaan H_a ($p = 0.68 > 0.20$) yang mengindikasikan efek positif dzikir terhadap penurunan kecemasan.

Secara spiritual, dzikir berlandaskan pada ayat Al-Qur’an “*Alaa bidzikrillahi tathma’innul quhuub*” (QS. Ar-Ra’d: 28), yang menegaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang. Penelitian oleh Kamila, (2020) menjadikan ayat tersebut sebagai dasar bahwa dzikir berperan sebagai psikoterapi spiritual yang dapat mengurangi perasaan tertekan, takut, dan rasa bersalah yang mendasari kecemasan. Di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang, pelaksanaan terapi dzikir secara teratur juga berhasil mereduksi kecemasan, kesedihan, serta meningkatkan semangat hidup dan optimisme lansia.

Sebagai tambahan, studi oleh Ikwana et al., (2024) pada jamaah calon haji (yang banyak di antaranya lansia) menemukan bahwa dzikir mampu memberikan energi spiritual positif yang menumbuhkan keyakinan dalam diri dan kesiapan menghadapi tantangan berat. Dalam hal zikir dipahami bukan hanya sebagai ritual, namun juga sebagai proses psikospiritual mendalam yang memperkuat makna hidup, sikap tawakal, dan penerimaan diri dalam menghadapi realitas yang sulit, termasuk penyakit, kesepian, dan kematian. Dengan demikian, terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan pada lansia bekerja pada beberapa aspek, mencakup relaksasi fisiologis, regulasi emosional, pemaknaan spiritual, dan penguatan sosial. Efektivitasnya telah dibuktikan baik dalam studi eksperimental, studi kasus, maupun pendekatan kualitatif di berbagai tempat layanan lansia di Indonesia. Oleh karena itu, terapi dzikir dapat direkomendasikan sebagai intervensi psikospiritual yang berpengaruh secara keseluruhan dan terjangkau dalam perawatan lansia yang mengalami kecemasan.

Hal unik lainnya yang menarik

Beberapa temuan unik dalam penelitian ini mengungkap aspek inovatif terapi dzikir yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur sebelumnya. Pertama, terapi dzikir terbukti efektif pada lansia dengan gangguan kognitif ringan ketika dikombinasikan dengan teknik pernapasan terstruktur, di mana pengulangan kalimat pendek (Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar) secara ritmis membantu menstabilkan respons fisiologis dan meningkatkan fokus (Juniarni et al., 2022). Kedua, adaptasi terapi untuk calon jemaah haji lansia

menunjukkan bahwa dzikir tidak sekedar menurunkan kecemasan melainkan juga membangun ketahanan spiritual dalam menghadapi tantangan kompleks seperti prosedur perjalanan ibadah, dengan mekanisme koping berbasis tawakal yang terinternalisasi melalui refleksi makna ayat (Ikwan et al., 2024). Ketiga, pendekatan "dzikir komunitas" di pedesaan yang memanfaatkan struktur sosial kekerabatan lokal—berhasil menciptakan sistem dukungan berkelanjutan, di mana lansia bukan sekedar penerima pasif namun menjadi agen perubahan bagi kelompok sebaya melalui model peer guidance (Hartati et al., 2023). Temuan ini memperluas paradigma intervensi gerontologis dengan mengintegrasikan dimensi kultural-spiritual yang sering terabaikan dalam model Barat.

SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan sistematis terhadap 10 studi empiris, terapi dzikir secara konsisten terbukti sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif menurunkan kecemasan lansia melalui mekanisme ganda: regulasi emosi (penurunan aktivitas sistem limbik) dan penguatan spiritual (internalisasi makna hidup dan tawakal). Efektivitasnya signifikan baik dalam setting klinis (panti werdha) maupun komunitas, dengan penurunan skor kecemasan mencapai 28-47% pada berbagai skala (HARS, GAI, TMAS) melalui protokol terstruktur seperti pengulangan Asmaul Husna atau dzikir kolektif berbasis kelompok (Agustina et al., 2020; Widyastuti et al., 2019). Temuan ini merekomendasikan integrasi terapi dzikir dalam layanan kesehatan jiwa lansia Indonesia, khususnya sebagai bagian dari program posyandu lansia dan pelatihan caregiver, dengan mempertimbangkan aspek kebudayaan lokal. Penelitian mendatang perlu mengeksplorasi dampak jangka panjang dan optimalisasi protokol untuk lansia dengan disabilitas kognitif berat, serta potensi sinergi dengan terapi konvensional. Implikasi teoretisnya, penelitian ini memperkuat dan mengakui spiritualitas sebagai determinan kesehatan mental yang krusial bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. W., Handayani, S., & Nurjanah, L. (2020). Effects of reading dhikr Asmaul Husna Ya Rahman and Ya Rahim against changes in the level of anxiety in the elderly. *Journal of Physics: Conference Series*, 1517, 1–6. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1517/1/012049>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Asmita, W., & Irman, I. (2022). Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 80–85. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.18221>
- Dewini, A. P., & Halim, M. J. (2021). Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung-Jakarta Timur. *JPA: Jurnal Penyuluhan Agama*, 8(1), 19–28.
- Engel, D., & Salma, N. Z. (2024). Tinjauan Literature: Manfaat Dzikir dalam Regulasi Emosi. *An Najah: Jurnal Pendidikan Islam Dan Social Agama*, 3(4), 289–301.
- Fajrin, M. A. N., Rosidah, N., & Sucahyo, E. E. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu RW 01 Tasikmadi, Malang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 4(1), 40–45.
- Harits, D. C. (2026). Kecemasan Berlebihan (Anxiety Disorder) Dalam Perspektif Al-Quran. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 16–35. <https://doi.org/10.71153/fathir.v3i1.386>
- Hartati, D., Romayati, U., & Trismiyana, E. (2023). Penerapan Terapi Dzikir untuk Mengurangi Cemas pada Lansia di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3276–3281. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10458>

- Hikmah, S., Dewi, D. A., & Setiyaji, N. R. (2024). Terapi Dzikir Sebagai Intervensi Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa pada Lansia di Panti Wreha Harapan Ibu. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(12), 127–134.
- Ikwan, M., Setiawan, A. H., & Bistara, D. N. (2024). Zikir sebagai Alternatif Terapi Psikoreligius dalam Mengurangi Kecemasan Jemaah Calon Haji di KBIH Bryan Makkah Surabaya. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(3), 1621–1630.
- Isharyoto, C. M. (2022). Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)* 7, 243–249.
- Juniarni, L., Putri, T. A. R. K., & Rachma, A. (2022). The Efficacy of Dhikr Therapy on Anxiety in the Elderly People With Decreased Cognitive Function. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18(SUPP17), 139–146.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic*, 4(1), 40–49.
- Latif, U. (2022). Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual dalam Perspektif AL-Qur'an. *Jurnal At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 28–46.
- Martiana, B. E. A., Swedarma, K. E., Sulistiowati, N. M. D., & Yanti, N. L. P. E. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Ide Bunuh Diri pada Lansia Di Desa Pemogan Kecamatan Denpasar Selatan. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 12(6), 675–684.
- Mawardi. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5), 1–12. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.
- Rahmawati, D., Fitriah, L., & Nurani, P. (2024). Efektifitas Terapi Dzikir dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Penyakit Yang Diderita Pada Lansia UPT PSTW Jombang (Pare). *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 87–95. <https://doi.org/10.33367/jtpigc.v1i2.5839>
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95–101. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Vanilla, P., Cahyo, A., & Lubis, A. C. (2024). Korelasi antara Dzikir dan Ketenangan Hati (Tinjauan I'jazul Ilmi pada Q.S. Al Ra'd Ayat 28). *TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(4), 3264–3273. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i4.3241>
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 5(2), 147–157. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>