



Contents lists available at [openscie.com](https://openscie.com)

Open Community Service Journal

Journal homepage: <https://opencomserv.com>



## Terapi Dzikir Sebagai Upaya Peningkatan Harga Diri Lansia

Febri Sriyanti<sup>1\*</sup>, Nur Aisyah<sup>1</sup>, Irma Irma<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah, Mamuju, Indonesia

\*Correspondence E-mail: [febri2sri3yanti@gmail.com](mailto:febri2sri3yanti@gmail.com)

### INFORMASI ARTIKEL

#### **Riwayat Artikel:**

*Disubmit 22 Agustus 2023*

*Diperbaiki 01 September 2023*

*Diterima 02 September 2023*

*Diterbitkan 10 September 2023*

#### **Kata Kunci:**

*Dzikir,  
Lansia,  
Terapi,  
Simboro.*

### ABSTRAK

Lansia adalah kelompok masyarakat yang rentan secara fisik, psikis dan ekonomi. Fungsi fisik yang semakin menurun membuat lansia merasa tidak dibutuhkan lagi oleh keluarga, sehingga harga dirinya menjadi rendah. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu para lansia untuk lebih menghargai diri dan hidup dengan terapi dzikir. Metode yang digunakan dalam program ini adalah sosialisasi dengan pendekatan pengulangan dzikir. Terapi dilakukan selama 6 hari dari tanggal 23-29 Juli 2023 yang dibagi dalam dua sesi. Terapi dzikir dilakukan di masjid Nurul Falah Kompleks Perumahan Graha Nusa II Simboro Kota Mamuju yang diikuti 26 orang lansia. Untuk mengukur harga diri lansia dilakukan pre-test dan post-test. Hasil yang didapatnya menunjukkan bahwa terapi dzikir berkelompok membantu meningkatkan harga diri lansia. Mereka menjadi lebih sehat, banyak tersenyum dan tenang. Program ini disarankan ditindaklanjuti sebagai program berkelanjutan untuk menjaga harga diri para lansia.

## 1. Pendahuluan

Lansia (orang yang berusia 60 tahun ke atas) menghadapi sejumlah masalah yang berbeda, baik dari segi fisik, psikologis, sosial, maupun ekonomi. Seiring bertambahnya usia, terdapat peningkatan risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, osteoporosis, serta masalah kesehatan lainnya (**Muhsen et al., 2023**). Faktor-faktor penuaan mengakibatkan penurunan fungsi fisik, termasuk penurunan kemampuan penglihatan dan pendengaran, serta mobilitas yang semakin terbatas (**Destriande et al., 2021**). Konsekuensinya, lansia menjadi terbatas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Lansia harus menghadapi tantangan keterhubungan sosial yang aktif. Peristiwa kehilangan pasangan atau teman sebaya dan perubahan dinamika keluarga sering membuat mereka merasa rendah diri. Dampaknya mereka menjadi lebih mudah merasa kesepian dan isolasi sosial yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan mentalnya. Kehilangan interaksi sosial bermakna kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk dampak psikologis dan emosional yang terkait dengan proses penuaan (**Wahyuni & Sallo, 2022**). Oleh karena itu, pengembangan strategi intervensi yang berfokus pada memperkuat jaringan sosial dan keterlibatan komunitas menjadi penting untuk memitigasi risiko dampak negatif ini pada aspek kesejahteraan mental para lansia.

Kelompok lansia berpotensi tinggi mengalami masalah domain kesehatan mental. Depresi, kecemasan dan risiko demensia adalah gejala yang berasal dari perubahan fisik, interaksi sosial dan masalah neurologis akibat penuaan. Mereka yang kehilangan pasangan hidup maupun teman sebaya di usia lansia akan merasa kehilangan harga diri mereka. Di dalam lingkungan keluarga, lansia harus menghadapi dinamika peran yang awalnya sebagai pencari nafkah karena usia harus bergantung kepada generasi yang lebih muda (**Prima et al., 2019**). Mereka jadi merasa tidak bernilai dan tidak dianggap. Perasaan terisolasi tersebut akhirnya merusak mental lansia (**Parasari & Lestari, 2015**). Oleh karena itu, penerapan pendekatan preventif dan intervensi psikososial penting untuk mengatasi dan mencegah permasalahan kesehatan mental pada populasi lansia.

Kesehatan mental lansia mempengaruhi daya ingat dan fungsi kognitifnya. Dalam kondisi yang lebih kompleks mereka beresiko mengalami neurodegeneratif seperti demensia atau Alzheimer (**Anggarawati & Sari, 2021**). Gejala awal dari kondisi ini ditandai dengan perasaan yang sensitif, merasa kurang dihargai dan kurang percaya diri. Jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat mereka akan mengalami gangguan konsep diri seperti kehilangan harga diri (**Kaunang et al., 2019**). Harga diri berkaitan dengan harapan hidup lansia. Lansia yang merasa harga dirinya masih ada lebih produktif di usia senja. Jumlah lansia yang meningkat juga berkaitan dengan proyeksi perkembangan negara.

Pada tahun 2030, diperkirakan setidaknya 1 dari 6 penduduk global akan berada dalam kelompok lansia. Proyeksi jumlah populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas diharapkan naik dari 1,4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Sejak tahun 2021, Indonesia telah memasuki fase struktur populasi yang cenderung menua (*ageing population*), di mana sekitar 1 dari 10 penduduk berada dalam kategori lansia. Di Sulawesi Barat sendiri 48,72 % berjenis kelamin laki-laki dan 51,28% perempuan (**BPS, 2022**). Dinamika *ageing population* ini memiliki potensi untuk menjadi dividen demografi kedua, di mana kelompok lansia tetap aktif secara ekonomi dan memberikan kontribusi bagi pertumbuhan ekonomi negara (**Sarmita, 2017**). Namun, perlu diakui bahwa lansia juga bisa membawa tantangan pembangunan apabila tidak berdaya atau termasuk dalam kelompok rentan dalam populasi. Berdasarkan studi pendahuluan di Kecamatan Simboro terdapat 71 orang lansia dan telah mengalami gangguan harga diri. 5 lansia yang diwawancarai merasa ditinggalkan oleh keluarga termasuk anaknya. 3 lansia lainnya menganggap dirinya tidak dibutuhkan lagi karena sudah sakit-sakitan sehingga anaknya sering tidak mendengarkannya.

Konsep spiritual bersifat personal bagi tiap individu termasuk lansia. Spiritualitas yang kuat membuat hidup lansia semakin berkualitas. Spiritual erat kaitannya dengan kesejahteraan mental, emosi dan sosial. Nilai spiritual membuat seseorang lebih tenang menghadapi tantangan hidup. Secara emosional spiritualitas mengendalikan emosi negatif yang merugikan. Masyarakat akan lebih senang bergaul dengan mereka yang dipandang bijaksana karena nilai spiritual tersebut. Nilai spiritual mengantarkan lansia dalam perenungan makna hidup dan tujuan eksistensial hidupnya (**Destriande et al., 2021**). Refleksi diri yang lansia lakukan membuat mereka lebih memahami perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Keterlibatan dalam ibadah, pengajian, doa dan dzikir menjadi bermakna. Ada rasa keterhubungan dengan Tuhan yang lebih dekat. Selain itu aktivitas ini juga membantu lansia menjalin hubungan yang lebih baik dengan keluarga dan lingkungan sosialnya (**Hermawan, 2021**).

Untuk itulah terapi dzikir untuk meningkatkan nilai spiritual lansia menjadi salah satu strategi untuk mengatasi masalah mental lansia seperti kehilangan harga diri. Sehingga tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk membantu para lansia untuk lebih menghargai diri dan hidup dengan terapi dzikir.

## **2. Metode Pelaksanaan**

Terapi dzikir dilaksanakan selama 5-6 hari yang dibagi dalam 2 sesi. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dengan pendekatan pengulangan dzikir. Sesi pertama dimulai setelah sholat subuh dan kedua setelah sholat ashar sejak tanggal 23-29 Juli 2023. Terapi dzikir akan diikuti oleh 26 lansia yang berdomisili di Kecamatan Simboro di Masjid Komplek Perumahan Graha Nusa II, Mamuju Provinsi Sulawesi Barat. Kegiatan ini melibatkan 3 dosen dan 4 mahasiswa keperawatan Institut Kesehatan dan Bisnis Siti Fatimah Mamuju.

Kegiatan diawali menjelaskan maksud, tujuan dan prosedur terapi dzikir. Selanjut peserta diberi *pre-test* yang dibantu oleh tim pengabdian masyarakat. Harga diri lansia diukur menggunakan *self esteem* dari Rosenberg (Maroqi, 2018). Terapi dzikir dilakukan dalam durasi 2 jam per hari. 1 jam setelah sholat subuh dan 1 jam setelah sholat ashar selama 6 hari. Jadi totalnya 12 jam terapi dzikir. Setelah itu dilakukan *post-test* kepada para lansia untuk melihat perubahan harga diri mereka setelah mengikuti terapi.

Tim bersama pengurus masjid perumahan Graha Nusa dua berpartisipasi menyiapkan sarana dan prasarana pelaksanaan terapi dzikir. Pengurus masjid sebagai mitra menyiapkan tempat untuk terapi dzikir serta bimbingan dalam membacanya. Sedangkan tim pengabdian masyarakat menyiapkan konsumsi, buku dzikir dan pemeriksaan tekanan darah

## **3. Hasil dan Pembahasan**

### **3.1 Sosialisasi dan Pra Kegiatan**

Kegiatan ini dimulai dengan survei pada tanggal 1-3 Juli 2023 oleh tim Pengabdian Masyarakat Institut Kesehatan dan Bisnis Siti Fatimah Mamuju ke Kantor Kecamatan Simboro. Tim mengkonfirmasi data lansia. Dari 71 lansia yang terdapat di kecamatan, sampel dipersempit di wilayah perumahan Graha Nusa menjadi 37 lansia yang terdiri 27 perempuan dan 10 laki-laki. Survei hari kedua dilakukan langsung di Perumahan Graha Nusa II. Tim pengabdian masyarakat membangun komunikasi dengan pihak masjid Nurul Falah. Tim yang disambut oleh Iman menyambut baik rencana kegiatan Terapi Dzikir. Pengurus masjid menjadi fasilitator untuk menginformasikan kepada masyarakat untuk mengikuti kegiatan lengkap dengan pendataannya.

### **3.2 Pelaksanaan Terapi Dzikir**

Kegiatan terapi dzikir dilakukan selama 6 hari dari tanggal 23-29 Juli 2023. Tim dibagi menjadi dua kelompok yang akan membantu pelaksanaan terapi Dzikir yaitu tim subuh dan tim ashar. Tiap tim dikoordinatori oleh minimal satu orang dosen. Pertemuan pertama diawali dengan melakukan *pre test*

atau pengukuran tingkat harga diri lansia dengan menggunakan *Self Esteem* dari *Rosenberg*. Tim dosen memberikan pengarahan dengan menggunakan bahasa lokal. Setelah menjelaskan maksud, tujuan dan prosedur terapi, maka para lansia dibantu untuk mengisi kuesioner. Mereka dibagi kedalam 5 kelompok yang dibantu oleh masih-masing satu orang tim pengabdian masyarakat. Setelah kuesioner diisi, pengurus masjid dalam hal ini imam dan khatib membantu proses pembacaan dzikir. Para lansia akan mengikuti sambil membaca dzikir yang secara bersamaan. Pembacaan dzikir ini dilakukan hingga 45 menit. Untuk 15 menit terakhir pak imam menjelaskan keutamaan dari dzikir yang mereka baca. Tim bertugas untuk membantu lansia membaca dzikir dengan lancar. Kegiatan ini berlangsung pada subuh/pagi hari dan setelah ashar selama 5 hari.

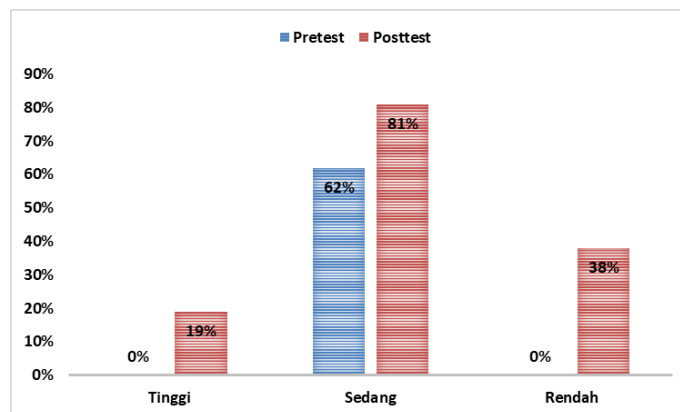


**Gambar 1.** Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Berdasarkan observasi para langsung terlihat khidmat mengikuti terapi dzikir. Beberapa orang bahkan terlihat menangis saat tengah membaca atau mendengarkan keutamaan dari dzikir yang mereka baca. Sebagian lainnya antusias menanyakan bagian yang belum bisa ia baca.

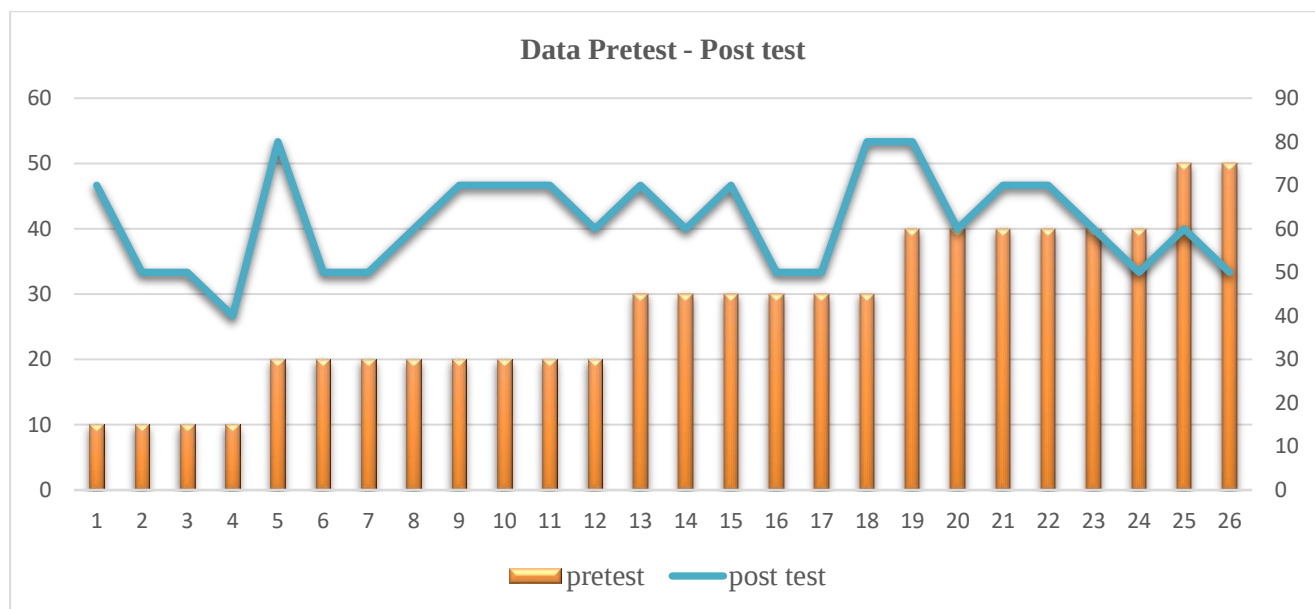
*“senang saya nak karena masikkiri begini. Tidak ada yang ajari saya di rumah, sementara tidak kutau juga dimana mau ambil buku begini. Tenang hatiku nak,”* ujar Ibu Hamsiah lansia 59 tahun

*“bagus ini nak karena banyak temanku baca dzikir. Kalo saya sendiri itu dirumah cepat mengantuk, jadi tidak semangat. Tapi karena ini banyak baru 10 menit sudah 5 halamanmi kubaca,”* kata Ibu titi lansia 63 tahun



**Gambar 1.** Tingkat Harga Diri Lansia

Berdasarkan gambar di atas, lansia mengalami peningkatan harga diri yang signifikan setelah mengikuti terapi dzikir. Lansia dengan tingkat harga diri rendah 0% meningkat menjadi 38%; harga diri sedang 62% meningkat menjadi 81%. Terapi dzikir telah diakui sebagai pendekatan yang potensial untuk meningkatkan harga diri pada populasi lansia. Terapi dzikir telah diakui sebagai pendekatan yang potensial untuk meningkatkan harga diri pada populasi lansia. Dzikir merupakan bentuk refleksi spiritual yang melibatkan mengingat dan mendekatkan diri kepada aspek spiritual, dapat memberikan dampak positif pada aspek psikososial, termasuk harga diri individu dalam tahap lanjut usia (**Utami & Nuraini, 2017**). Praktik dzikir dapat membantu lansia merasa lebih terhubung dengan dimensi spiritual dan makna hidup yang lebih dalam. Melalui keterlibatan dalam dzikir, lansia dapat mengalami peningkatan perasaan kedamaian, ketenangan batin, dan hubungan yang lebih erat dengan Tuhan. (**Arifin, 2023; Mazid et al., 2021; Rahman, 2017**) Hal ini berkontribusi pada perasaan nilai diri yang lebih positif dan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran dan arti hidup mereka. Selain itu, terapi dzikir dapat menjadi sumber dukungan sosial dan emosional bagi lansia. Melalui partisipasi dalam kelompok dzikir atau kegiatan spiritual bersama, lansia dapat mengembangkan hubungan sosial yang bermakna dengan individu-individu sebaya mereka. Interaksi ini memberikan rasa keterhubungan dan dukungan yang dapat memperkuat rasa harga diri mereka.



**Gambar 2.** Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Data di atas menunjukkan hasil *post-test* jauh lebih tinggi nilai harga diri lansia dibandingkan *pre-test*. Rata-rata skor harga diri *pre test* lansia sebelum terapi sangat rendah 27.7%. Rata-rata skor harga diri *post test* lansia tinggi 63.8%. Hasil studi dari **Fauzan & Rahim (2015)** menyebutkan aktivitas membaca dan mendengarkan dzikir membawa frekuensi otak ke sinyal delta dan theta. kedua frekuensi otak ini memiliki gelombang yang rendah. Otak yang berada di gelombang rendah memberikan rasa lebih tenang. Otak berada di gelombang delta saat manusia tidur dan gelombang theta saat tertidur pulas. Sinyal theta otak banyak ditemukan pada anak-anak. Gelombang ini juga terjadi saat otak dalam keadaan sangat tenang, kreatif dan terpesona. Studi dari **Izzan & Tamimi (2022)** menguatkan bukti adanya hubungan antara membaca dan mendengarkan dzikir secara kontinyu terhadap kesehatan jiwa. Dalam berdzikir seorang mukmin akan merasakan getaran di hatinya. Dzikir mengingatkan manusia pada kesalahan yang pernah dilakukan dan memberikan mereka harapan pada rahmat Allah. Dampaknya hati dan pikiran menjadi lebih tenang.

Terapi dzikir dengan diulang minimal dua kali sehari membantu lansia mengatasi stres, kecemasan, dan perasaan kesepian yang sering kali muncul pada tahap lanjut usia. Memusatkan konsentrasi mereka pada aspek spiritual memberikan rasa kenyamanan dan ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini dapat mengurangi dampak negatif terhadap harga diri mereka (Rafiqah, 2015). Namun, penting untuk diingat bahwa terapi dzikir harus diterapkan dengan penuh pengertian terhadap kondisi individu dan kultural. Selain itu, terapi ini sebaiknya digunakan sebagai bagian dari pendekatan yang lebih komprehensif dalam merawat kesejahteraan psikososial lansia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditutup dengan penyerahan buku dzikir dan tasbeih oleh ketua tim Institut Kesehatan dan Bisnis Siti Fatimah kepada lansia dan pengurus masjid. Masing-masing lansia yang telah berpartisipasi diberikan buku dzikir dan tasbeih sebagai bekal untuk terapi mandiri di rumah. Selain itu tim dan mitra membentuk pengurus terapi dzikir berkelanjutan yang akan dilakukan setiap hari Jumat pagi dan sore sebagai bentuk tindak lanjut dari program ini.

#### 4. Kesimpulan

Program terapi dzikir melibatkan lansia sebagai berpartisipasi dalam kegiatan dzikir di masjid, yang dibantu oleh tim pengabdian masyarakat. Setelah kegiatan dzikir, lansia diberikan buku dzikir dan tasbeih sebagai bekal untuk terapi mandiri di rumah. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan harga diri lansia setelah mengikuti program terapi dzikir. Terapi dzikir dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan harga diri lansia dan dapat dijadikan sebagai program berkelanjutan untuk menjaga kualitas hidup lansia. Tim dan mitra membentuk pengurus terapi dzikir berkelanjutan yang akan dilakukan setiap hari Jumat pagi dan sore sebagai bentuk tindak lanjut dari program ini.

#### 5. Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak pengurus masjid Nurul Falah Perubahan Graha Nusa II Mamuju yang telah membantu memfasilitas pengabdian kepada masyarakat ini. Selain itu kami juga berterima kasih kepada pihak yayasan Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju yang senantiasa mendukung program terapi dzikir.

#### 6. Daftar Pustaka

- Anggarawati, T., & Sari, N. W. (2021). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui self help group di rumah pelayanan sosial lanjut usia. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(1), 33-41. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i1.1343>
- Arifin, M. Z. (2023). *Terapi spiritual komunikasi merawat pasien*. Lakeisha. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=98S1EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Arifin,+M.+Z.+\(2023\).+Terapi+Spiritual+Komunikasi+Merawat+Pasien.+Penerbit+Lakeisha.&ots=P-8Ix8uORI&sig=Z3ImcPGuwZ-61dG7OkQDGH0zQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=98S1EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Arifin,+M.+Z.+(2023).+Terapi+Spiritual+Komunikasi+Merawat+Pasien.+Penerbit+Lakeisha.&ots=P-8Ix8uORI&sig=Z3ImcPGuwZ-61dG7OkQDGH0zQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Bps, B. (2022, Desember 27). *Badan pusat statistik : penduduk lansia 2022*. <https://www.bps.go.id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Fauzan, N., & Rahim, N. A. (2015). Brain waves in response to Al-Quran & Dhikr: Implementing Quranic values in society. *Universiti Malaysia Sarawak*. 145-157. <https://ir.unimas.my/>

- Hermawan, M. (2021). *Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas hidup lansia hipertensi di desa bulangan haji kecamatan pagantenan Kabupaten Pamekasan* (Doctoral dissertation, STIKes Ngudia Husada Madura). Repositori STIKes Ngudia Husada Madura
- Izzan, A., & Tamimi, T. M. (2022). The Concept of Dhikr in the Quran and its relation to mental health (Analysis study of Surah Ar-Ra'd verse 28). *Mashadiruna Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 1(1), 25-32. <https://doi.org/10.15575/mjiat.v1i1.19395>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1-7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Maroqi, N. (2018). Uji validitas konstruk pada instrumen rosenberg self esteem scale dengan metode confirmatory factor analysis (Cfa). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 7(2), 93-96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Mazid, S., Rumawi, R., Prabowo, W., & Hakim, S. (2021). Peran penyuluh agama islam dalam pelayanan pembangunan mental spiritual masyarakat di era pandemi covid 19. *Journal of Public Administration and Local Governance*, 5(1), 76-89. <https://doi.org/10.31002/jpalg.v5i1.3859>
- Muhsen, I., Wahyuni, A. S., Sallo, A. K. M., & Darmansyah, S. (2023). Counseling on good and healthy eating for “Jelita” women (Approaching 50 Years). *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia*, 3(4), 185-190. <https://doi.org/10.59247/jppmi.v3i4.133>
- Parasari, G. A. T., & Lestari, M. D. (2015). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di kelurahan sading. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 68-77. <https://doi.org/10.24843/JPU.2015.v02.i01.p07>
- Prima, D. R., Safirha, A. A., Nuraini, S., & Maghfiroh, N. (2019). Pemenuhan kebutuhan lansia terhadap kualitas hidup lansia di Kelurahan Grogol Jakarta Barat. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 1-7. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v8i1.115>
- Rafiqah, T. (2015). Upaya mengatasi gangguan mental melalui terapi zikir. *Jurnal Dimensi*, 4(3), 1-22. <https://doi.org/10.33373/dms.v4i3.48>
- Rahman, F. (2017). Kesadaran dan kecerdasan spiritualitas. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 9(2), 377-420. <https://doi.org/10.32489/tasamuh.213>
- Sarmita, I. M. (2017). Refleksi kritis kondisi demografi Indonesia: Antara bonus dan bencana demografi. *Media Komunikasi Geografi*, 18(1), 66-76. <https://doi.org/10.23887/mkg.v18i1.10558>
- Utami, T. N., & Nuraini, N. (2017). Analisis spiritual value, stres kerja pekerja muslim sektor formal Kota Medan. *Jumantik (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 1(1), 1–24. <http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v1i1.1013>
- Wahyuni, A. S., & Sallo, A. K. M. (2022). Dukungan keluarga dan kualitas hidup penderita kanker payudara. *Journal Of Midwifery And Nursing Studies*, 4(2), 20-27. <https://doi.org/10.57170/jmns.v4i2.94>