

# PENGARUH PENGAMALAN DZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA PADA LANSIA DI JAM'IYAH AZZAKIYAH DUSUN BLOKAGUNG DESA KARANGDORO

Nabilla Rahmadianti, Halimatus Sa'diah, S.Psi.,M.A

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam

e-mail: [rahmadiantinabila49@gmail.com](mailto:rahmadiantinabila49@gmail.com), [halimadiyah86@gmail.com](mailto:halimadiyah86@gmail.com)

## Abstract

There are various life problems experienced by the elderly, such as poverty, constant stress, or conflicts with children. So an Islamic activity is needed, namely recitation activities that are dhikr, so that the elderly do not focus on the problems they are experiencing. The purpose of this study is to find out whether the practice of dhikr has an effect on peace of mind in the elderly at Jam'iyah Azzakiyah, Blokagung Hamlet, Karangdoro Village. The method used in this study is to use quantitative methods with simple regression analysis techniques. These results show that by testing the hypothesis (t test), the variable of dhikr practice (X) has a significance value of 0.000, so  $p < 0.05$  which means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. This also shows that there is an influence from the practice of dhikr on peace of mind in the elderly at the Jam'iyah of Blokagung Hamlet, Karangdoro Village.

**Keywords:** Dhikr, Peace of mind, Elderly

## Abstrak

Ada berbagai permasalahan hidup yang dialami oleh para lansia, seperti kemiskinan, stres terus menerus, ataupun konflik dengan anak. Maka dibutuhkanlah sebuah kegiatan islami yakni kegiatan pengajian yang bersifat berdzikir, agar para lansia tidak fokus pada permasalahan yang sedang dialami. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah pengamalan dzikir berpengaruh dalam ketenangan jiwa pada lansia di jam'iyah Azzakiyah Dusun Blokagung, Desa Karangdoro. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana. Hasil ini menunjukkan dengan uji hipotesis (Uji t), variabel pengamalan dzikir (X) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 maka  $p < 0,05$  yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia di jam'iyah Dusun Blokagung Desa Karangdoro.

**Kata Kunci:** Dzikir, Ketenangan jiwa, Lansia

## PENDAHULUAN

Perjalanan hidup manusia melalui beberapa fase kehidupan, dimulai dari masa bayi, remaja, dewasa kemudian menjadi tua atau lansia. (Doni Fitri Anissa And Ifdil, 2016). Menurut (Della Adelina, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto, 2016) Masa lanjut usia merupakan tahap perkembangan dengan perubahan yang diakibatkan oleh menurunnya fungsi organ tubuh. Beberapa perubahan yang terjadi pada lansia antara lain penyusutan berat badan, munculnya keriput, penglihatan mulai rabun, psikomotorik menjadi lambat. Penurunan fungsi organ tubuh membuat lansia rentan terhadap penyakit yang beresiko kematian.

Ada berbagai macam persoalan hidup yang menimpa lanjut usia sepanjang hidup, seperti kemiskinan, kegagalan yang beruntun, stress yang berkepanjangan, atau konflik dengan keluarga atau anak, atau kondisi lainnya seperti tidak memiliki keturunan yang bisa merawatnya dan lain sebagainya. (Della Adelina, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto, 2016).

Perubahan yang terjadi membuat lansia tak berdaya sehingga masyarakat lainnya mengurangi keterlibatan dan tanggungjawab lansia dalam kegiatan di lingkungan sosial maupun lingkungan kerjanya. Perlakuan tersebut terkadang membuat lansia tidak percaya diri, lansia berpikir bahwa dirinya sudah tidak diperlukan lagi. Tanpa adanya dukungan dari keluarga dan dari lingkungan guna menanggulangnya, sehingga dampak yang muncul yaitu mengakibatkan stress dan depresi yang dapat mengganggu kemampuan lansia untuk beraktivitas, bahkan bisa menyebabkan kematian, yang menjadikan kemampuan merespon stresnya menurun.

Seperti yang diprediksikan WHO, stress dan depresi akan menjadi 10 besar penyakit yang menyebabkan kematian atau menurun drastisnya kualitas kesehatan masyarakat, WHO menyatakan bahwa penyakit kardiovaskuler merupakan penyakit mematikan terbesar pada populasi usia 65 tahun keatas dengan jumlah kematian terbanyak. (Olivia dwi kumala, 2017)

Pada umumnya akibat dari takut akan kematian maka sebagian dari lansia pada masa ini lebih menyibukkan diri dengan mendekati diri kepada aspek-aspek keagamaan, seperti: mengikuti majelis taklim, shalat berjamaah di masjid, serta sering membaca Al-Quran dan berdzikir. Menurut Hawari agama selalu dikaitkan dengan ketenangan, karena didalamnya diajarkan tentang tuntunan hidup yang jelas.

Ketenangan jiwa merupakan sumber bagi kebahagiaan, seseorang individu tidak akan memiliki perasaan bahagia jika jiwanya tidak merasa tenang atau gelisah. Menurut (Setiyani, 2022) dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Ketenangan jiwa inilah yang dibutuhkan oleh para lansia dalam menjalani kehidupannya di masa tua, problematika lansia seperti halnya kemiskinan, kegagalan yang beruntun, stres yang berkepanjangan, hal tersebut yang membuat lansia kerap kali merasakan stres. Dengan dzikir ini dimaksudkan agar kita hidup di dunia ini memperoleh ketenangan jiwa sehingga akan tercapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah pengamalan dzikir berpengaruh dalam ketenangan jiwa pada lansia di jam'iyah Azzakiyah Dusun Blokagung, Desa Karangdoro.

## **LANDASAN TEORI**

Pengamalan dzikir merupakan pujian terhadap Allah yang diucapkan secara berulang-ulang, mengingat kebesaran Allah dan menyebut namanya berulang-ulang (Saiful Hadi El-Sutha, 2016). Dari pernyataan di atas penulis menyimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan secara terus menerus yang hingga menjadi rutinitas seseorang dalam beribadah hingga tak jarang jika seseorang tersebut tidak melaksanakan kegiatan dzikir maka seseorang tersebut merasa tidak tenang. Dari hasil wawancara dengan salah satu lansia di jam'iyah az-zakiyah penulis mengambil objek pada kegiatan majelis manaqib az-zakiyah di Dusun Karangdoro majelis ini merupakan kegiatan rutinitas yang dilaksanakan setiap malam rabu dan jumlah jamaahnya dominan lansia lingkup dusun karangdoro.



Dalam buku kesehatan mental Ketenangan jiwa diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan dimana ia tinggal (Darajah, zakia, 1982). Dari pernyataan diatas peneliti menyimpulkan bahwa ketenangan jiwa merupakan suatu keadaan dimana orang seseorang dapat mengondisikan atau mengontrol situasi dan pikirannya di lingkungannya, seperti halnya lansia yang memiliki problematika, baik dari anak, saudara ataupun keluarga, jika ia tidak bisa mengontrol apa yang sedang ia pikirkan maka akan timbul jiwa yang tidak tenang.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan variabel Pengamalan dzikir X dan ketenangan jiwa sebagai variabel Y. Penelitian ini bertujuan menguji apakah pengamalan dzikir memiliki pengaruh terhadap ketenangan jiwa. Populasi penelitian ini yaitu merupakan para lansia yang mengikuti jam'iyah azzakiyah yang berjumlah 70 orang dengan kriteria (1) usia 60 sampai 70 tahun, (2) anggota jam'iyah azzakiyah, (3) warga Dusun Blokagung. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan purposive sampling, sehingga dari kriteria yang telah disebutkan tadi maka sampel yang di dapat sebanyak 30 lansia.

Teknik korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain statistik koreasional, karena dalam penelitian ini hanya bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara pengamalan dzikir sebagai X dan ketenangan jiwa sebagai Y. Sedangkan pengumpulan data menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat selalu, sering, jarang sekali, dan tidak pernah instrumen yang digunakan adalah mengadaptasi dari Faisal Aushafi pengaruh pengamalan dzikir terhadap pedagang johar pasca kebakaran (2017). Kedua skala tersebut akan diujikan dengan teknik analisis regresi sederhana menggunakan bantuan SPSS Statistik 22 for windows.

## HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian antara pengamalan dzikir dengan ketenangan jiwa pada lansia maka dilakukan beberapa uji yaitu uji normalitas:

**Tabel 1. Uji Normalitas *One-Sample (K-S)***

| N  | Asymp. Sig. (tailed) |
|----|----------------------|
| 30 | 066                  |

Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorof-Smirnov (K-S)* di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi memiliki nilai yaitu 0.066 yang berarti bahwa nilai tersebut berada diatas 0.05. Apabila nilai signifikansi tersebut berada ( $p > 0.05$ ) maka dapat dikatakan data penelitian tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan ketentuan di atas maka diperoleh hasil bahwa distribusi kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 2. Uji Linieritas**

| N                    | F      | Sig. |
|----------------------|--------|------|
| Combine<br>Linierity | 57.612 | .000 |

Hasil analisis uji linieritas dengan menggunakan *Test for linierity* data, menunjukkan bahwa nilai signifikansi linierity pada kedua variabel lebih kecil dari 0.05 yaitu sebesar 0.000 dengan nilai ( $p < 0,05$ ). oleh karena itu data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang linier antara variabel pengamalan dzikir dengan ketenangan jiwa. Berdasarkan hasil uji normalitas dan linieritas yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal dan berhubungan atau linier, sehingga analisis dapat dilakukan dengan teknik analisis regresi

sederhana. Uji hipotesis pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. Besaran pengamalan dzikir dengan ketenangan jiwa pada lansia**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .813 <sup>a</sup> | .661     | .629              | 1.65072                    |

**Tabel 4. Uji Regresi**

| Model |            | Unstandardized |            | Standardized |  | T     | Sig. |
|-------|------------|----------------|------------|--------------|--|-------|------|
|       |            | Coefficients   |            | Coefficients |  |       |      |
|       |            | B              | Std. Error | Beta         |  |       |      |
| 1     | (Constant) | 38.336         | 7.776      |              |  | 4.930 | .000 |
|       | Pengamalan | .590           | .088       | .625         |  | 6.690 | .000 |
|       | Dzikir     |                |            |              |  |       |      |

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa variabel pengamalan dzikir (X) memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 maka  $p < 0,000 < 0,05$ . Hal ini memberikan jawaban bahwa ada pengaruh antara pengamaln dzikir terhadap ketenanga jiwa pada lansia di jam'iyah azzakiyah ( $H_a$ ) Diterima.

Kesimpulan daru uji analisis regresi linier sederhan di atas adalah merujuk pada tabel sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pengamaln dzikir (X) dapat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa pada lansia(Y) sebanyak 66,1%.

## DISKUSI

Dari hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengamalan dzikir (X) dan ketenangan jiwa (Y) berdistribusi

normal. Karna hasil dari perhitungan pengamalan dzikir (X) pada tabel *One-Sample Kolmogorof-Smirnov Test* sebesar  $0,066 > 0,05$ . Sehingga pengamalan dzikir dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap ketenangan jiwa pada lansia.

Hasil uji data selanjutnya yaitu hasil dari output uji koefisien determinasi dapat diketahui bahwa nilai R square sebesar 66,1% hal ini menunjukkan bahwa pengaruh pengamalan dzikir (X) berpengaruh sebanyak 66,1% terhadap ketenangan jiwa pada lansia (Y), sedangkan 33,9% di pengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Hasil ini diperkuat dengan uji hipotesis (Uji t) pada tabel sebelumnya telah sebutkan bahwa, variabel pengamalan dzikir (X) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 maka  $p < 0,05$  yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia di jam'iyah Dusun Blokagung Desa Karangdoro.

Pembahasan penghitungan mengenai pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia menggunakan hasil dari penghitungan melalui SPSS (*Statistic Product And Service Solution*) for windows 22 yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara pengaruh pengamalan dzikir (X) terhadap ketenangan jiwa pada lansia (Y). Dalam buku shalat samudra hikmah (2016) memaparkan bahwa sejatinya shalat itu berisi ucapan dan gerakan tubuh yang berdzikir kepada Allah, dimana dzikir itu dapat menyebabkan hati menjadi tenang. Jika hati senantiasa tenang dan bersih, niscaya seseorang akan terhindar dari penyakit hati seperti halnya iri hati, munafi', riya', sum'ah dan penyakit hati lainnya.

Demikian pula jika hati seseorang tenang dan stabil, maka ia akan terhindar dari berbagai gangguan dan penyakit kejiwaan seperti rasa takut yang berlebihan, depresi, stress dan berbagai kejiwaan lainnya. Seperti dawoh nya ibu Ny. Hj Handariatul Masruroh yaitu senjata paling ampuh untuk menghilangkan kesedih, yaitu membaca sholawat dan istigfar.



Kesedihan akan hilang jika kita dapat mensucikan hati dalam pandangan imam gozali bersuci itu tidak hanya sebatas anggota badan tetapi juga mensucikan hati. Karena itu pula imam Al-gozali membagi bersuci dalam empat tingkatan yaitu, (1) mensucikan badan dari hadats, hal ini dilakukan dengan berwudhu, (2) mensucikan diri dari berbagai dosa, hal ini dilakukan dengan melakukan taubat, (3) mensucikan hati dari akhlak buruk, hal ini dilakukan dengan mengosongkan qolbu dari sifat-sifat tercela, (4) mensucikan siri (lubuk hati) dari mengingat selain Allah, hal ini di capai dengan dzikir kepada Allah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan bahwasanya pengaruh pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia yaitu seseorang memiliki hati yang tenang, seseorang akan terhindar dari penyakit hati seperti riya', sum'ah, munafik dan penyakit hati lainnya.

Adapun faktor yang mempengaruhi hati seseorang tidak tenang adalah adanya rasa iri, dengki, kurang, mudah larut dalam kesedihan. Kurangnya perhatian dari keluarga dan lingkungan sekitar sangat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan emosi pada lansia. Penelitian ini dilakukan pada jam'iyah azzakiyah yang sudah lanjut usia, memberikan hasil yang sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan sebelumnya, dimana ada pengaruh yang kuat antara pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia di jam'iyah azzakiyah dengan arah positif. Selanjutnya dari hasil koefisien determinan ( $R^2$ ) sebesar 66,1% hal ini menunjukkan bahwa pengamalan dzikir memiliki pengaruh terhadap ketenangan jiwa pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut tentu banyak kekurangan yang ada pada penelitian ini, seperti Banyak lansia yang terkendala dalam membaca kuisisioner, sehingga perlu bantuan untuk membacakan satu persatu, ruang lingkup penelitian masih cukup kecil, sehingga generalisasi dari hasil penelitian ini belum maksimal, ruang gerak peneliti yang terbatas karena status peneliti sekarang sebagai santri. Sehingga perlu ada bantuan



orang lain dalam perizinan angket.. Secara praktis peneliti juga memberikan saran untuk Bagi warga hendaknya mengajak para lansia-lansia yang lain yang belum mengikuti pengajian Bagi para lansia, hendaknya lebih memerhatikan kesehatan mental nya sendiri.

#### DAFTAR PUSTAKA

Adayah, Sholichatul, 2019 “*Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Melalui Pengajian Wirid Shalawat Kubra di Kelurahan Bulu Kota Semarang*”, (Skripsi UIN, Semarang).

Akibat Perubahan Sosial; *Stress Menjadi Pembunuh Kedua Setelah Jantung.* Diakses tanggal 3 september 2022, <http://www.Kompas Cyber Net.Com>.

Ahmad Chodjim, 2003 Alfatihah, *Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta)

Abu Wardah Bin Askat, 2000 *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana,)

Asnaniar, wa ode sri, sudarman, and sintawati majid. “*Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Hidup Pasien Luka Kaki Diabetik.*” <Http://Journal.Stikeskendal.Ac.Id/Index.Php/Keperawatan> 14 (June 2022).

Asmaran As, 1992. *Pengantar Studi Akhlak*, Rajawali Pers, Jakarta

Ahmad Tanzeh, 2009, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Sukses Offset)

Anissa, doni fitri, and ifdil. 2016 “*Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia).*” *Universitas Negeri Padang & Universitas Negeri Padang* 5

Hamzah dan L. Susanti *Metode Penelitian*,

B. Hurlock Elizabeth, 2002 *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* ( Jakarta Erlangga).

Chaplin, C.P. 1989. *Ensiklopedi Psikologi*. Terjemahan Kartini Kartono. Bandung: Remaja Rosdakarya

Della adelina and triana noor Edwina dewayani soeharto, 2016’ *Hubungan Kecerdasan Ruhaniah Dengan Kesiapan Menghadapi Kematian Pada Lansia*’, jurnal psikologi.

Ensiklopedi Islam, jilid 6(Jakarta: PT Ichtiar Baru van Hoeve,...)

Hamzah Ya’kub, 1996, *Etika Islam*, CV Diponegoro, Bandung.

- Hanum, parida, rahayu lubis, and rasmaliah. 2018 “*Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan.*” *Jumantik*
- Hurlock, Elizabeth B. 1997. *Psikologi Perkembangan*. Cetakan ke-5. Jakarta: Erlangga,
- Irwanto, dkk, 1991*Psikologi Umum*. (Jakarta: PT Grafindo Pustaka Utama, )
- Kumala, olivia dwi, yogi suprayogi, and fuad nashori. “*Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi.*” *Universitas Islam Indonesia, Jl. Kaliurang Km.14,5 Yogyakarta 4* (June 2017). <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>.
- Mujid, Abdul dan Jusuf Mudzakkir. 2001. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- McGhie, Andre. 1996. *Penerapan Psikologi dalam Perawatan*. Terjemahan Ika Pattinasarany. Cetakan ke-1. Yogyakarta: Andi Offset
- Syeikh Nawawi Ibn Umar al jawi, 2008*Nasho-ihul ‘ibad* (Nasehat Bagi Sang Hamba), ter. Abu Mujadidul Islam Mafa, (Surabaya: Gita Media Press,)
- Salafuddin Abu Sayyid, 2007*Syarah Hadits Arba'in*, Pustaka Arafah, Solo,
- Saiful Hadi El-Sutha, 2016 *Shalat Samudra Hikmah* (WahyuQolbu,).
- Setiyani, novita febr. 2018 “*Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi.*” Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Sari, wuri septi purdian. 2021 “*Dzikir Tarekat Naqsabandiyah Dan Pengaruhnya Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Jamaah Tarekat Di Desa Rawajaya Kecamatan Tabir Selatan Kabupaten Merangin.*” fakultas dakwah universitas islam negeri sulthan thaha saifuddin jambi.
- Sari, Efita Ayu. 2015 “*Pengaruh Pengalaman Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek.*” FAKULTAS Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (Iain) Tulungagung.
- Supriadi. 2015 “*Lanjut Usia Dan Permasalahannya.*” Dosen Fakultas Tarbiyah IAIN Bukittinggi, Sumatera Barat 10
- Subandi. 2009. *Psikologi Dzikir*
- Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Bumi Aksara,2008 ).

Schindler, John A. 1992. *Bagaimana Menikmati Hidup 365 Hari dalam Setahun* Terjemahan Sahat Simamora. Cetakan ke-1. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono, 2010 *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung.

Ghazali. 1984. *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalbi*. Terj. Ismail Yakub. Jilid 4. Jakarta: Tirta Mas.

<sup>1</sup>[https://www.banyuwangikab.go.id/pemerintahan/desa/23\(April,](https://www.banyuwangikab.go.id/pemerintahan/desa/23(April,) 2023) pada tanggal 30 Mei 2023 pukul 21.30

