



Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia : *Systematic Literature Review*

Nadifa Ria Salsabila^{1*}, Fajrina Suhaila¹

¹Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, UIN
Kiai Ageng Muhammad Besari, Ponorogo

*Email : nadifaria91@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami lansia akibat perubahan fisik, sosial, dan psikologis selama proses penuaan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah terapi dzikir. Penelitian bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan pada lansia melalui metode Systematic Literature Review (SLR). Pencarian artikel dilakukan melalui database Google Scholar dan berbagai jurnal nasional maupun internasional yang dipublikasikan pada tahun 2019-2025 dengan penyeleksian berpedoman PRISMA berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Dari hasil pencarian diperoleh 10 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi dzikir secara konsisten memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia terkait dengan ketenangan batin, mengurangi ketegangan psikologis, meningkatkan rasa pasrah kepada Tuhan, serta menurunkan gejala kecemasan ringan hingga berat.

Kata Kunci: terapi dzikir, kecemasan, lansia, spiritualitas, systematic literature review.

ABSTRACT

Anxiety is one of the psychological issues frequently experienced by older adults due to physical, social, and psychological changes during the aging process. One of the most widely used nonpharmacological interventions for addressing anxiety is dzikir therapy. This study aims to analyze the effectiveness of dzikir therapy in reducing anxiety among the elderly using the Systematic Literature Review (SLR) method. The literature search was conducted through the Google Scholar database and various national and international journals published between 2016 and 2026. Article selection was performed using the PRISMA guidelines based on predefined inclusion and exclusion criteria. The search yielded 10 articles that met the criteria for analysis. The results of the review indicate that dzikir therapy consistently has a positive effect on reducing anxiety levels in the elderly help inner peace, reduce psychological tension, increase a sense of surrender to God, and alleviate symptoms of anxiety ranging from mild to severe.

Keywords : dzikir therapy, anxiety, older adults, spirituality, systematic literature review.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai perubahan. Lansia adalah kelompok usia yang mudah terpengaruh oleh berbagai perubahan yang terjadi secara fisik, mental, sosial, dan spiritual yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka (Widyastuti dkk., 2019). Kondisi ini menjadi perhatian penting, terutama dengan semakin meningkatnya jumlah penduduk lansia. Berdasarkan informasi dari World Health Organization, jumlah lansia di seluruh dunia diprediksi akan mengalami kenaikan signifikan dalam beberapa dekade ke depan, sehingga isu mengenai kesehatan mental lansia menjadi salah satu titik fokus penting dalam kesehatan global. Lonjakan harapan hidup yang tidak diimbangi dengan kondisi kesehatan mental yang baik dapat memicu berbagai masalah psikososial yang memengaruhi kesejahteraan lansia secara keseluruhan. Salah satu tantangan psikologis yang sering dihadapi oleh lansia adalah kecemasan yang muncul akibat menurunnya kondisi kesehatan, pembatasan dalam aktivitas, kehilangan pasangan, serta kekhawatiran tentang masa depan dan kematian (Anggraini, 2024). Kecemasan yang berkepanjangan dapat mengakibatkan gangguan tidur, penurunan fokus, menurunnya interaksi sosial, serta deteriorasi kesehatan fisik dan mental lansia (Mawardi, 2024).. Oleh karena itu, ada kebutuhan akan intervensi yang efektif dan praktis untuk membantu mengurangi kecemasan di kalangan lanjutan usia.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang banyak digunakan dalam perspektif psikologi Islam adalah terapi dzikir. Terapi dzikir merupakan aktivitas mengingat dan menyebut nama Allah SWT secara berulang yang bertujuan untuk meningkatkan ketenangan batin dan kedekatan spiritual individu kepada Allah SWT (Widyastuti dkk., 2019). Dalam kajian psikologi Islam, dzikir dipandang sebagai bentuk psikoterapi spiritual yang mampu membantu individu mengelola emosi, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan kesejahteraan mental (Mawardi, 2024). Selain itu, dzikir juga berfungsi sebagai bentuk religious coping yang membantu individu menghadapi berbagai permasalahan kehidupan melalui pendekatan keagamaan. Konsep religious coping yang dikemukakan oleh Pargament (2013) menjelaskan bahwa aktivitas keagamaan dapat menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres dan kecemasan. Oleh karena itu, terapi dzikir memiliki relevansi yang tinggi dalam membantu lansia menghadapi berbagai perubahan dan tantangan kehidupan pada masa tua.

Secara psikologis, terapi dzikir membantu individu mengalihkan fokus dari pikiran-pikiran negatif menuju kesadaran spiritual yang lebih positif dan menenangkan (Widyastuti dkk., 2019). Pengulangan lafaz dzikir secara teratur

dapat meningkatkan konsentrasi, memperkuat keyakinan, dan menumbuhkan rasa aman dalam diri individu. Selain itu, dzikir juga dapat meningkatkan penerimaan diri (*self-acceptance*) dan sikap tawakal sehingga lansia lebih mampu memaknai berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya secara positif. Dari aspek fisiologis, terapi dzikir mampu menekan aktivitas sistem saraf simpatik yang berkaitan dengan respons stres serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik yang berhubungan dengan kondisi relaksasi (Mawardi, 2024). Respons tersebut ditandai dengan menurunnya ketegangan otot, stabilnya denyut jantung, dan munculnya perasaan nyaman yang berkontribusi terhadap penurunan kecemasan (Mawardi, 2024).

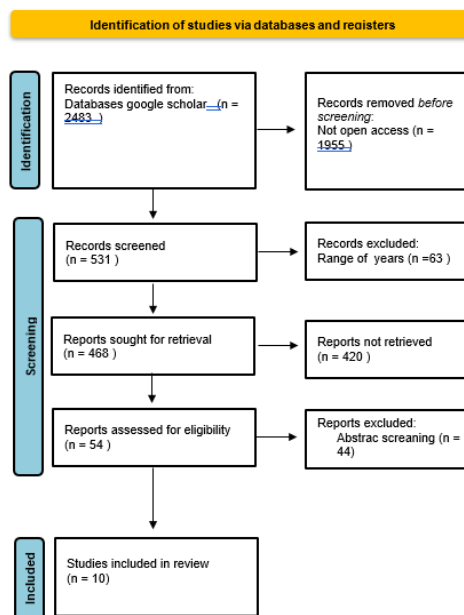
Efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan telah dibuktikan melalui berbagai penelitian empiris. Penelitian Widyastuti, Hakim, dan Lilik menunjukkan bahwa terapi dzikir secara signifikan mampu menurunkan skor kecemasan pada lansia yang tinggal di panti werdha (Widyastuti dkk., 2019). Penelitian Anggraini dan Kartinah juga menemukan bahwa mayoritas lansia mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mengikuti terapi dzikir secara teratur (Anggraini dkk., 2024). Hasil penelitian Mawardi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi dzikir pada lansia dengan nilai signifikansi 0,000 (Mawardi, 2024: 2707). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Rahmawati, Fitriah, dan Nurani yang menyimpulkan bahwa terapi dzikir berpengaruh positif terhadap penurunan kecemasan lansia yang mengalami kekhawatiran terhadap penyakit yang dideritanya (Rahmawati dkk., 2024).

Meskipun berbagai penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan manfaat positif dari terapi dzikir, mayoritas studi tersebut masih terjebak pada keterbatasan metodologis. Penelitian-penelitian yang ada umumnya menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan ukuran sampel yang relatif kecil dan ruang lingkup geografis yang terbatas pada satu lokasi tertentu (lokal). Keterbatasan ini mengakibatkan hasil penelitian sulit untuk digeneralisasikan secara luas (*low generalizability*) dan rentan terhadap bias kontekstual. Oleh karena itu, terdapat celah krusial (*research gap*) untuk melakukan studi yang mampu mengintegrasikan, mensintesis, dan menganalisis berbagai data literatur yang telah ada secara sistematis. Penelitian dengan pendekatan meta-analisis atau tinjauan sistematis (*systematic review*) sangat diperlukan saat ini guna menghasilkan kesimpulan yang lebih kuat, valid, dan komprehensif mengenai efektivitas terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada populasi lansia.

Penelitian ini dilakukan dengan metode Tinjauan Pustaka Sistematis (*Systematic Literature Review/SLR*) sesuai dengan pendekatan PRISMA. Artikel-

artikel diperoleh melalui pencarian di Google Scholar, yang awalnya menghasilkan 2.483 artikel. Dari jumlah ini, 1.955 artikel dihapus karena tidak dapat diakses secara terbuka, sehingga tersisa 531 artikel. Proses seleksi kemudian dilakukan dengan menetapkan batas waktu publikasi dalam kurun waktu 10 tahun terakhir, yang menghasilkan 468 artikel. Sebanyak 63 artikel dibuang karena sudah melebihi waktu yang ditentukan. Proses seleksi dilanjutkan dengan mengevaluasi kelayakan berdasarkan abstrak, yang menghasilkan 54 artikel yang memenuhi syarat dari total 468, setelah 420 artikel dihilangkan karena tidak sesuai. Tahap terakhir dari seleksi dilakukan dengan membaca seluruh artikel untuk menilai kesesuaian dan kelayakan isinya. Dari proses ini, 44 artikel dianggap tidak memenuhi kriteria yang ditetapkan, sehingga dihasilkan 10 artikel yang relevan untuk analisis lebih lanjut.

Melalui analisis terhadap sepuluh artikel tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis spiritual yang mudah diterapkan, ekonomis, dan sesuai dengan karakteristik masyarakat Indonesia yang religius.



Gambar 1. PRISMA diagram flowchart

LANDASAN TEORITIS

Landasan teoritis dalam penelitian ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman mengenai pentingnya terapi dzikir sebagai intervensi spiritual dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia akibat berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang terjadi pada masa lanjut usia. Menurut Pargament, Exline, dan Jones (2013), aktivitas keagamaan dan spiritual dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan hidup melalui mekanisme coping religius yang positif. Pargament menjelaskan bahwa praktik spiritual mampu memberikan makna, harapan, dan ketenangan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan sehingga dapat mengurangi stres dan kecemasan (Pargament dkk., 2013). Dalam perspektif psikologi Islam, dzikir dipahami sebagai aktivitas mengingat Allah SWT yang tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai psikoterapi spiritual yang membantu individu memperoleh ketenangan batin dan keseimbangan emosi (Mujib & Mudzakir, 2017). Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

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

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Surah Ar-Ra'd ayat 28 menekankan pentingnya dzikir (mengingat Allah) sebagai sarana spiritual utama bagi manusia untuk mencapai ketenangan batin dan kestabilan emosi dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Nilai spiritual ini sejalan dengan konsep coping religius (mekanisme coping keagamaan), karena mendorong setiap individu untuk mengalihkan perhatian dari kecemasan duniawi menuju kesadaran transendental demi tercapainya ketenangan jiwa dan kesejahteraan mental.

Mengenai mekanisme pencapaian ketenangan jiwa ini, M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah (2002) menjelaskan bahwa mekanisme pencapaian ketenangan jiwa berkaitan dengan kata *tumaininah* yang terdapat dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28. Kata tersebut menggambarkan keadaan tenang jiwa setelah mengalami gejolak, kecemasan, atau kegoncangan emosional. Ayat ini menggunakan struktur kalimat penegasan (*qashr*) untuk menegaskan bahwa tidak ada alternatif psikologis lain di dunia ini yang dapat memberikan ketenangan batin yang sejati selain dengan mengingat Allah (*dzikirullah*). Dalam konteks

psikogeriatri, penafsiran ini mendasari bagaimana aktivitas dzikir baik melalui pengucapan lisan yang berulang maupun perenungan makna berfungsi sebagai alat kognitif yang mengalihkan perhatian lansia dari kecemasan eksistensial, seperti penurunan fungsi fisik dan ketakutan akan kematian, menuju kesadaran transendental yang menenangkan. Oleh karena itu, dzikrullah tidak hanya berfungsi sebagai penenang emosi sementara, tetapi juga sebagai poros spiritual yang secara kuratif menghilangkan kegelisahan dalam hati lansia dan menggantinya dengan stabilitas psikologis yang kuat.

Dapat disimpulkan bahwa pengurangan kecemasan pada lansia melalui terapi dzikir tidak hanya terkait dengan aspek ketenangan spiritual, tetapi juga meliputi kemampuan untuk mengelola emosi negatif, beradaptasi dengan penurunan fisik, serta mempertahankan stabilitas psikologis dan sosial di usia lanjut. Purwanto (2019) menyatakan bahwa efektivitas terapi spiritual seperti dzikir dipengaruhi oleh faktor intrinsik, seperti tingkat keimanan, ketulusan, dan kesadaran diri lansia, serta faktor ekstrinsik, seperti dukungan dari lingkungan panti werdha atau keluarga dan konsistensi jadwal bimbingan terapi yang diterapkan. Dalam konteks adaptasi perilaku, Saleh (2018) menambahkan bahwa pemulihan kesehatan mental, termasuk pengurangan kecemasan, terjadi melalui tiga tahap utama, yaitu peningkatan pengetahuan (*knowledge*) mengenai makna lafaz dzikir, pembentukan sikap (*attitude*) yang lebih tenang dan optimis, serta pengamalan (*practice*) yang berupa internalisasi dzikir dalam tindakan dan helaan napas nyata sehari-hari. Dengan demikian, pengurangan kecemasan pada lansia dapat dicapai secara optimal melalui proses intervensi psikoreligius yang konsisten dan pengalaman spiritual yang nyata yang mendorong ketenteraman jiwa secara mendalam.

Dalam hubungan dengan layanan bimbingan dan perawatan psikospiritual, kecemasan pada lansia dapat reda melalui terapi dzikir secara kelompok. Yalom (2020) menyatakan bahwa terapi kelompok adalah proses interaksi sosial yang dinamis, di mana para anggota berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, serta belajar melalui interaksi yang terjadi. Melalui interaksi dalam kelompok, lansia tidak hanya mendapatkan wawasan baru, tetapi juga kesempatan untuk melatih perilaku yang baik, termasuk ketenangan dan coping religius. Hawari (Nurkhayati, 2024) menekankan bahwa teknik pengulangan lafaz dalam terapi dzikir kelompok memungkinkan lansia untuk mengekspresikan emosi, sikap, dan nilai-nilai mereka melalui situasi yang dihadirkan, sehingga mereka dapat memahami perspektif orang lain dan melatih kemampuan beradaptasi. Al-Ghazali (2018) menambahkan bahwa prinsip fundamental dzikir jama'ah terletak pada partisipasi aktif lansia dalam pengalaman belajar yang menyerupai realitas, di mana mereka bisa belajar secara langsung dari pengalaman spiritual. Selain itu, Anwar

(2025) mencatat bahwa peran fasilitator atau konselor sangat vital dalam melaksanakan sesi terapi (baik individu maupun kelompok), bimbingan spiritual, simulasi, atau relaksasi agar lansia bisa berlatih menghadapi respons positif dalam situasi konflik atau tekanan mental. Dia berpendapat bahwa konselor tidak hanya berperan sebagai pendengar dan mediator, melainkan juga sebagai pendidik, fasilitator, serta agen perubahan yang membantu lansia memahami dan mengatasi kecemasan yang mereka alami. Dengan pendekatan yang tepat, dukungan yang memadai, serta kolaborasi yang efektif dari berbagai pihak, diharapkan lansia yang mengalami kecemasan negatif bisa mengalami transformasi positif yang berkelanjutan, sehingga mereka dapat berkontribusi secara konstruktif di dalam masyarakat.

Terapi dzikir dalam kelompok memiliki hubungan yang signifikan dalam psikoterapi Islam karena memberikan kesempatan bagi orang tua untuk memperoleh ketenangan melalui pengalaman langsung, bukan sekadar saran. Dengan melakukan zikrullah, para lansia dapat menyadari dampak dari perilaku cemas yang berlebihan, melatih rasa empati terhadap rekan kelompok, serta mengembangkan kesadaran spiritual. Langkah berikutnya adalah refleksi kelompok, di mana para lansia menganalisis perasaan dan sikap mereka, yang memungkinkan pemahaman yang lebih dalam dan konsisten tentang nilai kedamaian batin. Dalam karya Mursiyam (2020), Koenig menyebutkan bahwa coping religius dapat membantu individu mencari makna pribadi dalam konteks sosial mereka, sambil menyelesaikan masalah pribadi dengan dukungan kelompok. Larson (dalam Setiawan, 2019) juga menegaskan bahwa inti dari intervensi spiritual terletak pada keterlibatan peserta dalam situasi nyata untuk menemukan solusi dengan damai. Maka dari itu, penerapan terapi dzikir dalam kelompok dianggap sebagai metode efektif untuk mengembangkan ketenangan yang tidak hanya bersifat relaksasi sementara, tetapi juga berakar pada kesadaran dan pembiasaan perilaku positif yang berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, peneliti memaparkan hasil analisis komprehensif mengenai efektivitas terapi dzikir dalam mereduksi tingkat kecemasan pada populasi lanjut usia. Data yang disajikan merupakan saripati dari tinjauan pustaka sistematis (*systematic literature review*) terhadap sepuluh artikel ilmiah terpilih yang telah lolos uji kriteria inklusi dan eksklusi secara ketat. Eksplorasi terhadap kesepuluh dokumen tersebut dilakukan secara multidimensi, mencakup pemetaan desain metodologi yang digunakan, karakteristik demografis dan lokasi penelitian, artikulasi definisi konseptual terapi dzikir, hingga artikulasi teknis mengenai bentuk serta modalitas pelaksanaan intervensi dzikir di lapangan.

Melalui proses sintesis data yang mendalam tersebut, peneliti berhasil mengidentifikasi sejumlah temuan krusial yang secara empiris mampu menjawab rumusan masalah dan urgensi penelitian yang telah dicanangkan sebelumnya. Temuan-temuan ini tidak hanya memetakan konsistensi efektivitas dzikir sebagai psikoterapi spiritual, melainkan juga menyingkap variasi dosis intervensi dan respons neurofisiologis lansia yang belum banyak diintegrasikan dalam studi-studi parsial terdahulu. Oleh karena itu, guna memberikan pemahaman yang terstruktur dan memudahkan komparasi data, ringkasan eksekutif dari seluruh artikel yang dianalisis tersebut didokumentasikan secara rinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik dan Hasil Penelitian yang Dianalisis dalam *Systematic Literature Review*

| Penulis & Tahun | Lokasi Penelitian/Inisiatif | Desain & Sampel | Karakteristik Intervensi (Lafaz, Durasi, Frekuensi) | Temuan / Hasil Utama |
|---|--|--|---|--|
| Dewi Rahmawati, Lailatul Fitriah, dan Putri Nurani (2024) | UPT PSTW Jombang (Pare)/ IAIN Kediri | Eksperimen kuantitatif pada populasi lansia | Terapi dzikir terfokus untuk kecemasan terhadap penyakit kronis | Terapi dzikir efektif secara signifikan dalam mengurangi kecemasan lansia terhadap penyakit yang dideritanya |
| Rika Nor Afipah, Ica Lisnawati, dan Nor Afni Oktavia (2024) | Panti Rehabilitasi Sosial Budi Sejahtera / UM Banjarmasin | <i>Quasi-experiment</i> pada Populasi Lansia | Terapi dzikir spesifik untuk mengatasi ketakutan akan kematian (<i>death anxiety</i>) | Intervensi dzikir memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan kematian pada lansia di panti. |
| Agustina, Handayani, & Nurjanah (2024) | STIKES Muhammadiyah Klaten | <i>Quasi-experiment</i> pada populasi lansia | Membaca lafaz Asmaul Husna spesifik (<i>Ya Rahman</i> dan <i>Ya Rahim</i>) | Pembacaan lafaz <i>Ya Rahman</i> dan <i>Ya Rahim</i> memberikan efek bermakna terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia. |
| Refina Anggraini, dan Kartinah (2024) | Panti Sosial Tresna Werdha Abiyos/Universitas Muhammadiyah Surakarta | Studi Kasus pada populasi lansia | Implementasi terapi dzikir terstruktur untuk mereduksi kecemasan umum | Penerapan terapi dzikir terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok lansia. |
| Ana Yuliani, Yorisa Rahmawati, Mutia Nabila | Universitas Negeri Padang | <i>Systematic Literature Review</i> (SLR) / | Sintesis data dari berbagai artikel eksperimen | Analisis literatur mengonfirmasi secara konsisten bahwa terapi dzikir merupakan |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Putri, Muhammad Al Zikra, dan Rahmadiani Aulia (2024) | | Studi Literatur | dzikir pada lansia | intervensi efektif untuk mengatasi kecemasan lansia. |
| Derista Hartati, Umi Romayati, Eka Trismiyana (2023) | Desa Penunangan Tulang Bawang Barat / Universitas Malahayati | Studi Kasus / Eksperimen Lapangan pada populasi lansia | Penerapan terapi dzikir di komunitas/desa secara langsung | Terapi dzikir yang diterapkan di tingkat desa efektif untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh lansia. |
| Rosa Fitri Amalia, Yasherly Bachri, Marizki Putri (2023) | RSUD Padang Panjang/UM Sumatera Barat | <i>Quasi-experiment</i> pada Lansia Akhir (56-65 tahun) penderita stroke | Terapi dzikir yang diberikan kepada lansia penderita pasca-stroke | Terapi dzikir berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien stroke kategori lansia akhir. |
| Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim, Salmah Lilik (2019) | Panti Werdha Surakarta/Universitas Negeri Yogyakarta & Universitas Sebelas Maret | <i>Quasi-experiment</i> pada populasi lansia di Panti Werdha | Terapi dzikir kelompok sebagai intervensi psikospiritual | Terapi dzikir kelompok efektif digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan lansia |
| Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashori (2017) | Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta | <i>Quasi-experiment</i> Lansia Penderita Hipertensi | Pelatihan dzikir terstruktur fokus pada peningkatan ketenangan jiwa (<i>peace of mind</i>). | Pelatihan dzikir terbukti efektif secara signifikan dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. |
| Rosa Isnaini Putri dan Tri Nurhidayati (2024) | Universitas Muhammadiyah Semarang | Eksperimen kombinasi pada lansia penderita hipertensi | Kombinasi teknik fisik <i>slow deep breathing</i> (napas dalam) dan terapi dzikir | Penerapan kombinasi <i>slow deep breathing</i> dan dzikir efektif menurunkan tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia |

Sumber: Hasil *Systematic Literature Review*

Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan pada lansia adalah kondisi psikologis yang kompleks dan sering muncul dan penyebabnya dapat berasal dari berbagai faktor. Kecemasan yang dialami oleh populasi lanjut usia tidak terjadi secara spontan, melainkan dipicu oleh berbagai faktor multidimensional yang saling berkelindan. Faktor utama yang menyebabkan kecemasan pada kelompok ini berasal dari penurunan

fungsi fisiologis tubuh dan munculnya diagnosis penyakit kronis. Proses penuaan yang disertai dengan akumulasi penyakit degeneratif menjadikan lansia berada dalam posisi rentan, di mana mereka terus menerus merasa cemas mengenai prognosis dan dampak jangka panjang dari kondisi medis yang mereka alami (Dewi Rahmawati dkk., 2024: 45). Stres fisik akibat gangguan sirkulasi darah kronis seperti hipertensi juga menciptakan siklus negatif, di mana keluhan fisik yang berulang semakin meningkatkan kecemasan, dan kecemasan tersebut pada gilirannya memperburuk kondisi tekanan darah mereka (Kumala dkk., 2017: 112). Kondisi ini semakin krusial pada kelompok lansia akhir, di mana serangan penyakit berat yang mendadak seperti stroke memicu kecemasan yang sangat tinggi akibat hilangnya kemandirian fisik secara drastis serta adanya ketakutan mendalam akan terjadinya serangan berulang yang fatal (Amalia dkk., 2023: 89).

Selain penurunan kondisi fisik, faktor lingkungan tempat tinggal dan isolasi sosial juga memiliki peranan yang sama pentingnya dalam mempengaruhi tingkat kecemasan umum di kalangan lansia. Lansia yang tinggal di panti jompo atau institusi sosial sering kali merasakan kecemasan yang timbul akibat proses penyesuaian dengan lingkungan baru yang tidak dikenal, perasaan ditinggalkan atau diabaikan oleh keluarga, serta kurangnya interaksi sosial yang hangat dan bermakna (Anggraini, 2024; Widyastuti dkk., 2019). Di sisi lain, lansia yang hidup mandiri di komunitas atau daerah pedesaan umumnya lebih merasakan kecemasan yang berasal dari keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan, penurunan kondisi keuangan setelah pensiun, serta perasaan kesepian akibat ditinggal anak-anak yang merantau ke tempat yang lebih jauh (Hartati dkk., 2023).

Faktor terakhir yang menjadi pemicu utama adalah dimensi eksistensial yang sangat terkait dengan tahap akhir kehidupan orang lanjut usia. Kesadaran akan waktu yang semakin terbatas, yang biasanya semakin terasa akibat kehilangan teman-teman sebayanya di sekitar, secara khusus menimbulkan kecemasan eksistensial berupa ketakutan mendalam terhadap proses kematian, ketakutan akan azab setelah mati, serta kekhawatiran mengenai keadaan keluarga yang ditinggalkan (Afipah dkk., 2025). Secara keseluruhan, seluruh faktor pemicu ini saling berkaitan dan menciptakan keadaan kecemasan sistemik yang dihadapi oleh lansia secara umum, seperti yang telah disokong oleh berbagai penelitian sebelumnya (Yuliani dkk., 2024). Pemahaman yang mendasar mengenai penyebab kecemasan ini menegaskan pentingnya intervensi psikospiritual, seperti pembacaan lafaz yang memberikan ketenangan jiwa untuk menghentikan siklus kecemasan tersebut (Agustina dkk., 2020).

Bentuk Pelaksanaan Terapi Dzikir

Berdasarkan hasil analisis sistematik terhadap sepuluh jurnal terpilih, pelaksanaan terapi dzikir yang diterapkan pada kelompok usia lanjut menunjukkan keberagaman dalam metode, mulai dari pendekatan tradisional hingga yang lebih komprehensif. Secara keseluruhan, intervensi ini dapat diklasifikasikan berdasarkan jenis lafaz yang digunakan, cara penyampaian, serta penggabungannya dengan teknik klinis modern. Banyak peneliti menerapkan dzikir dalam bentuk intervensi psikospiritual yang terstruktur dan berfokus pada ketenangan jiwa (Kumala dkk., 2017). Dalam praktiknya, dzikir tidak hanya menggunakan lafaz-lafaz umum, tetapi juga melibatkan lafaz yang telah dikhususkan secara teologis seperti ucapan Asmaul Husna Ya Rahman dan Ya Rahim untuk meneguhkan emosi para lansia agar merasakan kasih sayang dari Tuhan (Agustina dkk., 2020). Selain itu, terdapat juga penerapan terapi dzikir yang lebih terfokus, yang dirancang untuk mengatasi kecemasan tertentu, seperti kecemasan yang muncul akibat penyakit kronis (Rahmawati dkk., 2024) atau ketakutan akan kematian atau anxiety terhadap kematian (Afipah dkk., 2025).

Dalam penerapan praktisnya, stimulasi verbal-spiritual ini tidak hanya sekedar memanipulasi lafaz-lafaz zikir yang bersifat umum. Beberapa penelitian terbaru mulai menyelidiki penggunaan lafaz yang secara teologis dikhususkan, seperti pengulangan nama-nama agung Tuhan dalam Asmaul Husna, khususnya pada kalimat *Ya Rahman* (Yang Maha Pengasih) dan *Ya Rahim* (Yang Maha Penyayang). Pemilihan lafaz ini dirancang secara sengaja untuk membangun penguatan afektif dan afirmasi emosional yang mendalam pada diri lansia, sehingga mereka dapat menginternalisasi rasa aman, ketenteraman, serta perasaan dicintai dan dilindungi oleh kekuatan transendental (Agustina dkk., 2020). Selain itu, desain terapi dzikir di lapangan kini disesuaikan secara klinis agar dapat menasar kluster gangguan psikologis tertentu dengan lebih terfokus. Modifikasi ini terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan situasional akut yang disebabkan oleh penurunan fungsi fisik akibat penyakit kronis (Dewi Rahmawati dkk., 2024). serta sangat berhasil dalam mengintervensi kecemasan eksistensial yang muncul sebagai ketakutan mendalam menghadapi fase sakaratul maut atau kecemasan kematian yang sering dialami oleh individu di fase akhir kehidupan (Afipah dkk., 2025).

Apabila ditinjau dari sudut pandang sosiologis dan dinamika interaksi antarpribadi, pengorganisasian praktik dzikir untuk lansia dapat dibagi secara dikotomis menjadi dua pendekatan utama, yaitu pendekatan komunal-kelompok dan pendekatan personal-individu. Pelaksanaan terapi dzikir yang berbasis kelompok menunjukkan tingkat implementasi yang sangat tinggi di lingkungan institusi formal seperti panti jompo, panti werdha, atau panti rehabilitasi sosial.

Pilihan ini didasarkan pada argumen bahwa sifat komunal dari aktivitas dzikir bersama dapat mengaktifkan sistem dukungan sosial dan menciptakan perasaan senasib-sepenanggungan di antara penghuni panti selama proses intervensi berlangsung (Widyastuti dkk., 2019). Sinergi antara ketenangan batin individu dan penguatan kelompok sosial ini terbukti secara empiris sangat efektif dalam mengurangi manifestasi gangguan kecemasan umum yang sering dialami oleh lansia yang terpisah dari keluarga mereka (Anggraini, 2024).

Sebaliknya, karakter terapi dzikir yang sangat adaptif dan tidak memerlukan ruang khusus memungkinkan penerapannya secara mandiri di luar institusi formal. Hal ini dapat dilihat dari keberhasilan berbagai eksperimen lapangan yang dilaksanakan langsung di tengah komunitas masyarakat atau daerah pedesaan. Pendekatan sentralisasi ini terbukti efektif dalam menjangkau kelompok lansia yang memilih untuk tinggal mandiri di rumah, namun tetap memerlukan penanganan psikologis preventif (Hartati dkk., 2023). Konsistensi daya reduksi yang dihasilkan dari berbagai variasi bentuk, pengaturan tempat, dan model pengorganisasian sosial ini semakin memperkuat posisi teoritis terapi dzikir sebagai modalitas intervensi non-farmakologis yang sangat fleksibel, dengan risiko efek samping yang minimal, serta relevan untuk diterapkan pada berbagai karakteristik demografi usia lanjut (Yuliani dkk., 2024).

Salah satu inovasi terbaru yang tercatat dalam literatur intervensi modern adalah munculnya model psikoterapi spiritual yang menggabungkan dengan berani hukum sains fisik-biologis dan dimensi transendental. Inovasi ini terwujud dalam bentuk penggabungan antara terapi dzikir tradisional dan teknik modifikasi perilaku barat yang dikenal sebagai *slow deep breathing* atau latihan regulasi pernapasan dalam (Putri & Nurhidayati, 2022). Di bawah bimbingan instruktur, para lansia dilatih untuk mengontrol, memperlambat, dan memperdalam ritme siklus ventilasi paru-paru mereka, yang kemudian disinkronkan secara tepat dengan pelafalan kalimat dzikir yang dilakukan dengan khusyuk dan berulang.

Dampak dari integrasi multidimensi ini tidak hanya terbatas pada pemulihan mental dan spiritual, tetapi juga memberikan stimulasi biofisiologis yang secara langsung bertujuan pengaktifan saraf vagus (*Nervus Vagus*) dalam sistem saraf parasimpatis. Aktivasi otonom ini telah terbukti secara klinis mampu menekan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang pada pasangannya menyebabkan penurunan tekanan darah sistemik dan frekuensi denyut jantung secara signifikan (Putri & Nurhidayati, 2022). Daya tarik dari modalitas integratif ini terletak pada landasan desainnya yang dapat dimodifikasi agar tetap ramah dan mudah diakses oleh kelompok lansia yang mengalami keterbatasan fisik atau kerusakan saraf yang parah. Aplikasi taktis ini terlihat jelas dalam penanganan pasien lanjut usia pasca-serangan stroke, di mana aktivitas

dzikir yang disinkronkan dengan napas dalam menjadi satu-satunya instrumen pertolongan pertama psikologis (*psychological first aid*) yang efektif dalam mengendalikan histeria, kepanikan akut, dan kecemasan berat yang muncul akibat trauma kelumpuhan organ gerak yang alami mereka (Amalia dkk., 2023).

Secara keseluruhan, analisis mendalam terhadap sepuluh artikel ilmiah dalam kajian literatur sistematis ini dengan tegas menegaskan bahwa terapi dzikir merupakan intervensi non-farmakologis yang memiliki tingkat keefektifan yang sangat tinggi, adaptif, dan komprehensif dalam mengurangi berbagai spektrum kecemasan pada populasi lanjut usia. Keberhasilan dari modalitas psikospiritual ini tidak hanya tercermin dari penurunan skor kecemasan subjektif dan peningkatan ketenangan jiwa secara pribadi, tetapi juga terbukti secara empiris mampu memutus siklus umpan balik biologi yang merugikan melalui perbaikan indikator klinis-fisiologis tubuh seperti stabilitas tekanan darah dan penurunan hormon stress. Fleksibilitas dalam penerapannya baik melalui spesifikasi lafaz teologis yang menyentuh akar kecemasan eksistensial, pendekatan komunal yang mengaktifkan dukungan sosial di panti jompo, hingga model integratif-multidimensi yang bersinergi dengan teknik sains barat menegaskan bahwa terapi dzikir layak diposisikan sebagai pilar intervensi klinis dan spiritual yang solutif untuk mewujudkan masa tua yang berkualitas, tangguh, dan sejahtera secara holistik.

Evektifitas Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Lansia

Hubungan kausalitas antara timbulnya kecemasan yang terjadi pada populasi lansia dan keberhasilan intervensi psikospiritual yang berlandaskan terapi dzikir menunjukkan gambaran ilmiah yang sangat konsisten, mendalam, dan penting dalam konteks literatur modern. Saat seseorang memasuki fase lansia, mereka tidak hanya menghadapi kemunduran fisik, tapi juga sering kali terjerat dalam lingkaran distorsi kognitif, perasaan putus asa, dan kecemasan yang beragam yang secara signifikan merusak keseimbangan emosional serta tingkat kualitas hidup mereka sehari-hari. Kondisi tersebut semakin kompleks ketika lansia mengalami perubahan peran sosial, berkurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar, serta meningkatnya ketergantungan kepada orang lain. Akumulasi berbagai tekanan tersebut dapat memperbesar kerentanan psikologis sehingga lansia membutuhkan strategi koping yang mampu memberikan ketenangan sekaligus makna hidup yang positif.

Melalui pendekatan analisis sistematis terhadap berbagai penelitian eksperimental, ditemukan bukti empiris bahwa penerapan dzikir sebagai bentuk stimulasi kognitif dan spiritual secara berulang dapat secara signifikan memutus rantai kecemasan. Terlihat dari pada penelitian hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliani dkk. (2024) pengurangan skor kecemasan yang signifikan pada berbagai instrumen pengukuran klinis. Efektivitas intervensi ini berfungsi dengan

menetapkan kembali pandangan para lansia terhadap penderitaan dan kelemahan fisik mereka, terutama bagi kelompok lansia yang mengalami ketakutan yang mendalam akibat diagnosis penyakit kronis yang belum sembuh (Rahmawati dkk., 2024).

Proses pengulangan kalimat tayyibah dengan penuh konsentrasi membangun jangkar emosional baru yang mengalihkan perhatian lansia dari rasa sakit fisik kepada penerimaan yang lebih tinggi, sehingga kecemasan yang mereka alami dapat diturunkan hingga ke tingkat yang paling rendah. Selain itu, aktivitas dzikir yang dilakukan secara konsisten membantu membentuk pola pikir yang lebih adaptif sehingga lansia mampu memandang kondisi kesehatannya secara lebih realistis dan tidak berlebihan dalam mengantisipasi kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi.

Dampak penyembuhan dari efektivitas dzikir ini telah terbukti dapat menjangkau lapisan kecemasan terdalam dan paling rumit dalam diri manusia, yaitu kecemasan eksistensial yang berupa ketakutan menghadapi akhir hidup. Di dalam lingkungan panti rehabilitasi sosial, para lansia sering kali terjebak dalam kesepian yang mendalam serta mengalami kecemasan yang luar biasa terkait kematian yang semakin mendekat seiring bertambahnya usia dan kehilangan teman-teman di panti. Dalam keadaan psikologis yang rentan ini, penerapan terapi dzikir yang terarah telah terbukti berhasil secara signifikan untuk membawa rasa aman, mengalihkan orientasi ketakutan menjadi kesiapan spiritual yang tenang, serta memandu para lansia menuju tahap penerimaan diri yang tulus (*ego integrity*) (Afipah dkk., 2025). Melalui proses tersebut, lansia memperoleh kesempatan untuk membangun kembali hubungan spiritual dengan Tuhan sehingga muncul perasaan damai, harapan, dan keyakinan bahwa setiap fase kehidupan memiliki makna yang dapat diterima dengan lapang dada.

Keberhasilan dalam mengurangi kecemasan ini menjadi lebih signifikan ketika dzikir dilakukan dalam suasana kelompok yang terorganisir di panti werdha. Selain membawa ketenangan batin secara individu, pendekatan komunal ini juga menggerakkan jaringan dukungan sosial dan memicu perasaan berbagi pengalaman. Kegiatan bersama ini secara kolektif mengurangi kecemasan umum yang kerap dialami oleh para lansia yang tinggal di institusi (Widyastuti dkk., 2019). Interaksi yang terbangun selama kegiatan berlangsung turut memperkuat rasa memiliki terhadap kelompok, mengurangi perasaan terisolasi, serta meningkatkan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh lansia dalam menghadapi berbagai perubahan pada masa tua.

Lebih lanjut, penjelasan mengenai efektivitas terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan pada populasi lanjut usia tidak hanya terlihat pada perbaikan aspek psikologis, tetapi juga berdampak langsung pada pemulihan

indikator klinis-fisiologis tubuh yang bersifat objektif dan dapat diukur. Pada lansia yang mengalami komorbiditas kardiovaskular kronis seperti hipertensi, manifestasi efektivitas fungsi dzikir secara holistik melalui sistem psikosomatik yang mempengaruhi fungsi otonom tubuh. Penurunan tingkat kecemasan subyektif pada kelompok ini sejalan dengan munculnya ketenangan jiwa yang mendalam, yang pada gilirannya berdampak langsung pada stabilitas tekanan darah sistemik secara konstan (Kumala dkk., 2017).

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa dzikir dapat memutus siklus umpan balik negatif antara kecemasan psikologis dan reaktivitas vaskular. Ketika beban pikiran lansia berkurang melalui fokus spiritual, resistensi pembuluh darah perifer menurun, sehingga memberikan efek terapeutik ganda yang sangat bermanfaat bagi lansia dengan riwayat penyakit jantung dan pembuluh darah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental dan kesehatan fisik pada lansia saling berkaitan erat, sehingga intervensi yang menyentuh aspek spiritual berpotensi menghasilkan manfaat yang lebih luas dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada gejala fisik semata.

Efek terapeutik ganda ini menjadi jauh lebih kuat dan destruktif terhadap kecemasan ketika mekanisme spiritual dalam dzikir diintegrasikan secara klinis dengan teknik psikosomatik barat seperti pernapasan dalam yang lambat (Putri & Nurhidayati, 2022). Melalui sinergi integratif yang menghubungkan metode klinis modern dan intervensi spiritual ini, pengucapan lafaz dzikir yang disinkronkan secara ritmis dengan pernapasan yang lambat, konstan, dan dalam berfungsi sebagai stimulator alami yang kuat bagi saraf vagus (*Nervus Vagus*).

Stimulasi pada saraf otonom parasimpatis tersebut secara langsung mengirimkan sinyal ke otak untuk menghentikan sekresi hormon-hormon stres yang merusak, seperti kortisol, epinefrin, dan adrenalin, sekaligus mempersiapkan tubuh untuk memasuki fase relaksasi total (Putri & Nurhidayati, 2022). Dampak langsung dari penurunan hormon stres ini adalah penurunan frekuensi denyut jantung (*heart rate*) dan normalisasi tekanan darah, yang menjelaskan mengapa teknik kombinasi ini memiliki efektivitas klinis yang jauh lebih cepat dalam meredakan serangan cemas akut pada lansia di lapangan. Integrasi antara pendekatan spiritual dan teknik relaksasi modern tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan kecemasan pada lansia dapat dilakukan secara multidimensional dengan memanfaatkan potensi biologis, psikologis, dan spiritual secara bersamaan.

Kedalaman dan resiliensi efektivitas ini tetap menunjukkan pengaruh yang sangat positif dan stabil, bahkan ketika diuji pada kelompok lansia akhir yang mengalami keterbatasan saraf berat akibat serangan pasca stroke. Dalam kondisi fisik yang mengalami kelumpuhan sebagian (*hemiparesis*) atau gangguan fungsi

motorik lainnya, lansia sering kali mengalami distress psikologis yang ekstrem akibat kehilangan kemandirian hidup secara tiba-tiba. Dalam situasi kritis ini, terapi dzikir terbukti efektif sebagai salah satu bentuk pertolongan pertama psikologis (*psychological first aid*) yang mampu mengendalikan ketakutan, histeria, depersonalisasi, dan kecemasan akut yang dipicu oleh trauma kelumpuhan organ gerak mereka (Amalia dkk., 2023).

Secara keseluruhan, analisis deskriptif ini menyatakan bahwa terapi dzikir bukan sekadar bentuk pemulihan spiritual yang pasif, penghilang emosi, atau efek plasebo. Sebaliknya, dzikir merupakan intervensi non-farmakologis aktif yang memiliki tingkat keefektifan (efikasi) yang sangat tinggi, adaptif terhadap keterbatasan fisik, serta komprehensif dalam menyembuhkan berbagai spektrum kecemasan dan sekaligus memperbaiki kualitas hidup populasi lanjut usia secara holistik. Dengan karakteristik yang fleksibel, mudah diterapkan, dan tidak memerlukan biaya besar, terapi dzikir berpotensi menjadi salah satu alternatif intervensi psikospiritual yang relevan untuk dikembangkan secara lebih luas dalam pelayanan kesehatan maupun pendampingan sosial bagi lansia.

PENUTUP

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review terhadap sepuluh artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir merupakan intervensi psikospiritual yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Kecemasan pada lansia muncul sebagai akibat dari berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi penurunan kondisi fisik, munculnya penyakit kronis, keterbatasan aktivitas, perubahan lingkungan sosial, perasaan kesepian, hingga kecemasan eksistensial terkait kematian. Berbagai kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup lansia dan berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis mereka apabila tidak ditangani secara tepat.

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa terapi dzikir mampu memberikan pengaruh positif yang konsisten terhadap penurunan kecemasan pada berbagai karakteristik lansia, baik yang tinggal di panti sosial, komunitas masyarakat, maupun yang mengalami penyakit tertentu seperti hipertensi dan stroke. Efektivitas terapi dzikir terlihat melalui meningkatnya ketenangan batin, berkurangnya ketegangan emosional, meningkatnya rasa tawakal kepada Allah SWT, serta tumbuhnya penerimaan diri terhadap kondisi kehidupan yang sedang dijalani. Pengulangan lafaz dzikir secara teratur membantu lansia mengalihkan fokus dari pikiran negatif menuju kesadaran spiritual yang lebih positif sehingga mampu menekan gejala kecemasan yang dialami.

Selain memberikan dampak psikologis, terapi dzikir juga menunjukkan manfaat fisiologis. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa praktik dzikir dapat membantu menciptakan kondisi relaksasi melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatik dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatik. Kondisi tersebut ditandai dengan menurunnya ketegangan otot, stabilitas denyut jantung, serta munculnya rasa nyaman yang mendukung penurunan kecemasan. Efektivitas ini menjadi semakin optimal ketika terapi dzikir dikombinasikan dengan teknik relaksasi lain, seperti slow deep breathing, yang mampu memperkuat respons relaksasi tubuh dan meningkatkan kesejahteraan lansia secara menyeluruh.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki fleksibilitas yang tinggi dalam pelaksanaannya. Terapi dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, menggunakan berbagai bentuk lafaz dzikir sesuai kebutuhan, serta diterapkan dalam berbagai setting pelayanan kesehatan maupun bimbingan konseling Islam. Keunggulan tersebut menjadikan terapi dzikir sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan, ekonomis, aman, serta sesuai dengan karakteristik masyarakat Indonesia yang religius.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang dianalisis masih menggunakan desain quasi eksperimen dengan jumlah sampel yang relatif terbatas dan cakupan wilayah penelitian yang sempit. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan jumlah responden yang lebih besar dan lokasi penelitian yang lebih beragam agar diperoleh hasil yang lebih representatif. Selain itu, penelitian mendatang dapat mengkaji efektivitas terapi dzikir dalam jangka panjang serta mengombinasikannya dengan pendekatan psikologis atau spiritual lainnya untuk menghasilkan model intervensi yang lebih komprehensif dalam meningkatkan kesehatan mental lansia. Dengan demikian, terapi dzikir berpotensi menjadi salah satu strategi penting dalam pengembangan layanan kesehatan mental dan bimbingan konseling Islam bagi populasi lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Kemenag.* (2022). Kementerian Agama Republik Indonesia. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. <https://quran.kemenag.go.id/> (Q.S. Ar-Ra'd: 28).
- Afipah, R. N., Lisnawati, I., & Oktavia, N. A. (2025). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Kematian Pada Lansia di Panti Perlindungan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera.* (2).
- 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), 012049. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1517/1/012049>
- Amalia, R. F., Bachri, Y., & Putri, M. (t.t.). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Stroke Lansia Akhir (56-65 Tahun)*.
- Anggraini, R. (2024a). *The Effectiveness Of Implementing Dzikir Therapy To Reduce Anxiety Levels In The Elderly*. 6(6).
- Dewi Rahmawati, Lailatul Fitriah, & Putri Nurani. (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>
- Hartati, D., Romayati, U., & Trismiyana, E. (2023). Penerapan Terapi Dzikir untuk Mengurangi Cemas pada Lansia di Desa Penunangan Tulang Bawang Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3276–3281. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10458>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Pympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Mawardi, M. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5), 2699–2710. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i5.4466>
- Pargament, K. I., Exline, J. J., & Jones, J. W. (2013). *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality*. American Psychological Association.
- Putri, R. I., & Nurhidayati, T. (2022). Penerapan slow deep breathing dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8302>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 6). Lentera Hati. <https://pustakadigital.id/tafsir-al-misbah-6/>
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>

World Health Organization. (2023). *Ageing: Global population*, diakses tanggal 13 Juni 2026, dari <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/population-ageing>

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy (6th ed.)*. New York: Basic Books.

Yuliani, A., Rahmawati, Y., Putri, M. N., Zikra, M. A., & Aulia, R. (t.t.). *Efektivitas Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Pada Lansia: Studi Literatur Sistematis*.