

PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG PENGELOLAAN KECEMASAN
MELALUI DZIKIR SAYYIDUL ISTIGHFAR DENGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DI
PPRSLU BUDI SEJAHTERA BANJARBARU

Yulia Shafira^{1*}, Zahratunnida², Abdus Salam³, Zahra Ramadhan Ananda
Putra⁴, Muhammad Nizar Ramadhan⁵, Ica Lisnawati⁶

¹⁻⁶Program studi sarjana keperawatan, Fakultas Keperawatan dan ilmu
kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email Korespondensi: shafirayulia91@gmail.com

Disubmit: 03 Januari 2026 Diterima: 13 Februari 2026 Diterbitkan: 01 Maret 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i3.24311>

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berpotensi menimbulkan kecemasan. Kondisi ini sering diperberat oleh keterbatasan dukungan spiritual dan interaksi sosial, terutama pada lansia yang tinggal di panti rehabilitasi sosial. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengelola kecemasan adalah terapi dzikir yang dipadukan dengan dukungan teman sebaya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia dalam pengelolaan kecemasan melalui terapi dzikir *Sayyidul Istighfar* dengan dukungan teman sebaya di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru. Metode yang digunakan adalah edukasi partisipatif melalui penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tanda vanda-vital, pengkajian HARS, serta praktik dzikir bersama dengan pendampingan. Evaluasi dilakukan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan ini diikuti oleh 30 lansia penghuni PPRSLU. Terjadi peningkatan pengetahuan lansia mengenai pengelolaan kecemasan serta penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi. Terapi dzikir *Sayyidul Istighfar* yang dikombinasikan dengan dukungan teman sebaya efektif membantu menurunkan kecemasan lansia dan layak direkomendasikan sebagai intervensi spiritual-sosial berkelanjutan di panti rehabilitasi sosial.

Kata Kunci: Dzikir *Sayyidul Istighfar*, Kecemasan, Teman Sebaya, Keperawatan Gerontik.

ABSTRACT

Old age is a phase of life marked by physical, psychological, and social changes that may increase anxiety among elderly individuals. This condition is often worsened by limited spiritual support and reduced social interaction, particularly for elderly people living in social rehabilitation centers. One non-pharmacological approach that may help manage anxiety is dzikir therapy combined with peer support. This community service activity aimed to improve elderly individuals' knowledge of anxiety management through Sayyidul Istighfar dzikir therapy supported by peer interaction at the Budi Sejahtera

Banjarbaru Elderly Social Protection and Rehabilitation Center (PPRSLU). The method used was participatory education through health counseling and assessment of vital signs, HARS assessment, as well as guided group dhikir practice with accompaniment. Evaluation was conducted using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) with a pre-test and post-test design. This activity involved 30 elderly residents of PPRSLU. The intervention showed an increase in participants' knowledge regarding anxiety management and a reduction in anxiety levels after the implementation of dzikir therapy with peer support. Sayyidul Istighfar dzikir therapy combined with peer support is effective in enhancing knowledge and reducing anxiety among elderly individuals. This approach is recommended as a sustainable spiritual and social intervention to support mental health in elderly social rehabilitation centers.

Keywords: Sayyidul Istighfar Dzikir, Anxiety, Peers, Geriatric Nursing.

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas sebagaimana dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia tahun 1998 (Jasmine, 2020) Pada tahap ini, terjadi penurunan fungsi organ akibat kemunduran sel-sel tubuh yang memengaruhi kondisi mental dan psikologis (Rona et al., 2021). Secara global, jumlah penduduk dunia berusia di atas 60 tahun akan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050, yang menandakan urgensi penanganan kesehatan jiwa lansia di seluruh dunia.

Di Indonesia, fenomena peningkatan populasi lansia mencatat angka sekitar 29 juta jiwa pada tahun 2023. Di lingkup lokal, Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin mencatat 52.083 jiwa lansia pada tahun 2020 (Lisnawati, 2024), sementara di PRSLU Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan, tercatat 120 penghuni pada Desember 2025. Peningkatan populasi ini berbanding lurus dengan kerentanan lansia terhadap masalah emosional akibat kehilangan pasangan dan penurunan kemampuan fisik yang menurunkan kualitas hidup (Badriyah, 2021).

Masa lanjut usia ditandai dengan proses degenerasi biologis yang dapat memunculkan berbagai bentuk kecemasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Purba & Prasetya, 2023). Perubahan kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas, serta ketidakpastian terhadap masa depan sering kali menimbulkan perasaan tidak nyaman dan kekhawatiran yang berkelanjutan pada lansia (Kurnia & Dewi, 2024). Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis dan sosial lansia (Hermawan & Dinardinata, 2022).

Dampak kecemasan dapat terlihat dalam bentuk penarikan diri dari interaksi sosial, menurunnya motivasi beraktivitas, hingga munculnya keluhan fisik. (Irwan et al., 2022). Dampaknya dapat terlihat dari perilaku menarik diri dari interaksi sosial hingga gejala fisik seperti tremor (Giono & Surawan, 2025). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga memperkuat dimensi psikologis dan spiritual lansia (Wulandari & Sinta, 2024).

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam membantu mengelola kecemasan adalah terapi dzikir *Sayyidul Istighfar*. Terapi ini berfungsi sebagai teknik relaksasi spiritual yang membantu individu

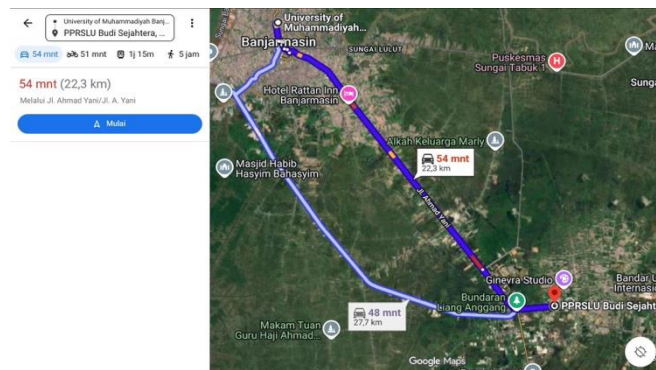
memusatkan perhatian, menenangkan pikiran, serta meningkatkan ketenangan batin (Noor, 2019). Praktik dzikir secara teratur dapat membantu lansia meningkatkan rasa pasrah, penerimaan diri, dan kestabilan emosi, sehingga beban psikologis yang dirasakan dapat berkurang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki pengaruh positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai kondisi (Fitri Amalia et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pengelolaan kecemasan melalui terapi dzikir *Sayyidul Istighfar* yang dikombinasikan dengan dukungan teman sebaya di Panti Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Banjarbaru. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis dan spiritual yang berkelanjutan bagi lansia (Rona et al., 2021), sehingga mereka mampu menjalani masa lanjut usia dengan perasaan yang lebih tenang, adaptif, dan bermakna.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kecemasan pada lanjut usia merupakan permasalahan psikologis yang dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup dan proses adaptasi lansia, khususnya bagi mereka yang tinggal di panti rehabilitasi sosial. Hasil observasi awal di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru menunjukkan bahwa sebagian lansia masih mengalami kecemasan yang belum dikelola secara optimal. Kondisi ini dipengaruhi oleh keterbatasan kemampuan lansia dalam mengelola perubahan fisik dan psikososial, serta belum adanya pendekatan spiritual yang terstruktur dan berkelanjutan dalam kegiatan pembinaan kesehatan jiwa di panti.

Selain itu, keterbatasan interaksi yang bersifat suportif antar sesama penghuni panti menyebabkan sebagian lansia merasa kurang mendapatkan dukungan emosional. Meskipun lansia telah menjalankan aktivitas ibadah secara rutin, praktik tersebut belum sepenuhnya terintegrasi dengan metode pengelolaan kecemasan yang sistematis dan melibatkan dukungan teman sebaya. Hal ini menunjukkan perlunya suatu intervensi non-farmakologis yang mengombinasikan pendekatan spiritual melalui terapi dzikir *Sayyidul Istighfar* dengan penguatan dukungan sosial antar lansia. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk menjawab beberapa pertanyaan utama, yaitu bagaimana gambaran tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan intervensi, serta bagaimana pengaruh terapi dzikir *Sayyidul Istighfar* yang dikombinasikan dengan dukungan teman sebaya terhadap tingkat kecemasan lansia setelah intervensi diberikan. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengetahui respon psikologis lansia terhadap penerapan intervensi spiritual dan sosial sebagai upaya pengelolaan kecemasan di lingkungan panti rehabilitasi.



Gambar 1. Lokasi Jarak Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Pantii Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru, Provinsi Kalimantan Selatan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada tingginya kebutuhan lansia terhadap program pengelolaan kecemasan yang bersifat holistik, serta belum tersedianya kegiatan terapi spiritual dzikir yang dipadukan secara formal dengan metode dukungan teman sebaya. Dengan demikian, lokasi ini dinilai tepat sebagai tempat pelaksanaan pengabdian untuk mengembangkan model intervensi psikologis dan spiritual yang aplikatif bagi lansia.

3. KAJIAN PUSTAKA

Teori dan Konsep Terapi Dzikir

Terapi dzikir merupakan teknik intervensi spiritual yang dilakukan dengan mengucapkan dan mengulang kalimat-kalimat pengingat kepada Allah untuk mencapai ketenangan jiwa. Secara psikologis, dzikir bekerja melalui mekanisme relaksasi religius yang mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol (Purba & Prasetya, 2023). Terapi dzikir direkomendasikan sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan psikososial pada lansia, khususnya kecemasan (Fitri Amalia et al., 2022).

Secara fisiologis, terapi dzikir memicu respons relaksasi yang ditandai dengan penurunan frekuensi napas dan denyut jantung, yang memberikan efek sedatif alami pada pikiran (Noor, 2019). Pengulangan lafaz dzikir secara ritmis membantu individu memusatkan perhatian dan meningkatkan fokus, yang pada akhirnya dapat mengalihkan pikiran dari rasa khawatir dan ketegangan emosional yang berlebihan (Kurnia & Dewi, 2024). Meskipun sederhana, dzikir memerlukan konsistensi dan penghayatan makna agar dapat memberikan dampak emosional yang mendalam bagi lansia (Pratiwi, 2020).

Keberhasilan terapi dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan keterampilan praktik. Lansia yang melaksanakan dzikir dengan bimbingan dan pendampingan terstruktur cenderung menunjukkan tingkat penerimaan diri yang lebih baik terhadap kondisi kehidupannya dibandingkan dengan lansia yang melaksanakan dzikir secara mandiri tanpa arahan (Irwan et al., 2022). Selain itu, dzikir sebagai

bentuk koping religius terbukti meningkatkan kesejahteraan spiritual yang menjadi fondasi utama dalam menjaga kesehatan mental di masa tua (Ritonga et al., 2023).

Teori dan Konsep Rencana Program

Dukungan teman sebaya merupakan sistem pemberian bantuan emosional dan praktis oleh individu yang memiliki kesamaan identitas, pengalaman, atau tantangan hidup (Maimunah et al., 2023). Lansia cenderung merasa lebih nyaman dan terbuka ketika berbagi perasaan dengan individu yang berada pada fase kehidupan yang sama, sehingga dukungan sebaya menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu mengelola kecemasan (Rona et al., 2021).

Integrasi dukungan teman sebaya dalam terapi dzikir sejalan dengan *Social Learning Theory* (SLT), yang menekankan bahwa perubahan perilaku dan penguatan mental terjadi melalui observasi dan dukungan sosial (Ibrahim et al., 2022). Ketika seorang lansia melihat rekannya mampu tenang menghadapi realitas usia tua melalui dzikir, hal itu menjadi motivasi dan isyarat untuk bertindak (*cues to action*) bagi lansia lainnya. Proses imitasi dan penguatan emosional ini meningkatkan efikasi diri lansia dalam mengelola rasa cemas (Ilham et al., 2023).

Kegiatan ini juga selaras dengan *Experiential Learning Theory* (ELT) yang menekankan pentingnya berbagi pengalaman konkret untuk menciptakan pembelajaran bermakna (Noor, 2019). Melalui diskusi kelompok sebaya setelah sesi dzikir, lansia dapat merefleksikan perasaan mereka secara kolektif, yang mengubah ketakutan individu menjadi kekuatan kelompok (Dian & Putri, 2021). Studi menunjukkan bahwa pembelajaran dan dukungan berbasis pengalaman secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam menghadapi situasi krisis emosional (Falah et al., 2024).

Berdasarkan landasan teori tersebut, penulisan ini bertujuan untuk merumuskan sebuah kerangka program yang mengombinasikan aspek spiritual melalui terapi dzikir dengan aspek sosial melalui dukungan teman sebaya guna menurunkan tingkat kecemasan lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Melalui integrasi ini, pernyataan penelitian yang diajukan adalah sejauh mana efektivitas penggabungan intervensi spiritual dan sosial tersebut dalam memperkuat koping psikologis dan stabilitas mental lansia dibandingkan dengan metode konvensional tunggal. Seluruh rangkaian kegiatan ini dirancang secara holistik untuk menjawab tantangan kesiapsiagaan mental lansia dengan memfokuskan pada penguatan aspek kognitif, emosional, dan spiritual secara berkelanjutan (Nugraha et al., 2021).

4. METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif melalui metode penyuluhan kesehatan dengan pendampingan praktik secara klasikal. Kegiatan ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan kematian pada lanjut usia melalui intervensi terapi dzikir dan penguatan dukungan teman sebaya. Intervensi dilakukan secara tatap muka dengan penekanan pada pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) untuk menciptakan ketenangan batin dan kesiapan mental bagi para lansia.

Kegiatan pengabdian ini melibatkan seluruh penghuni lanjut usia di Panti Perlindungan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru. Pemilihan peserta didasarkan pada hasil studi pendahuluan yang menunjukkan tingginya tingkat kecemasan terkait akhir kehidupan di lokasi tersebut. Pelaksanaan kegiatan pengabdian terbagi ke dalam beberapa tahap utama, yaitu:

Tahap Persiapan, meliputi perencanaan teknis kegiatan, koordinasi dengan pihak pengelola PPRSLU Budi Sejahtera sebagai mitra, serta pengorganisasian tim pengabdian. Pada tahap ini, disusun materi edukasi berbasis bukti (*evidence-based*) yang mencakup konsep kecemasan kematian, manfaat fisiologis terapi dzikir, serta pentingnya dukungan sosial antar teman sebaya di lingkungan panti untuk meminimalkan rasa kesepian.

Tahap Skrining dan Pembukaan, kegiatan dimulai dengan registrasi peserta yang disertai dengan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah untuk memastikan kondisi fisik lansia dalam keadaan stabil sebelum mengikuti sesi. Selanjutnya, dilakukan penilaian tingkat kecemasan awal menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebagai data *pre-test*. Acara kemudian dibuka secara resmi oleh moderator yang menjelaskan tujuan dan alur kegiatan kepada para audiensi.

Tahap Pelaksanaan Penyuluhan, sesi pertama diisi dengan pemberian materi edukasi mengenai manajemen kecemasan dan keutamaan terapi dzikir dalam meningkatkan kualitas hidup. Setelah penyampaian materi, tim pengabdian memberikan demonstrasi langsung mengenai tata cara terapi dzikir yang terstruktur, meliputi teknik pengaturan napas, pelafalan yang ritmis, dan pemusatan pikiran pada asma Allah. Sesi ini juga dilengkapi dengan tanya jawab interaktif untuk memberikan ruang bagi lansia berbagi keluh kesah mereka.

Tahap Praktik Bersama dan Pendampingan, setelah sesi tanya jawab, seluruh audiensi dipandu untuk mempraktikkan terapi dzikir secara bersama-sama dalam satu kelompok. Penggabungan dzikir bersama ini sekaligus menjadi wujud nyata dukungan teman sebaya, di mana lansia merasa dikuatkan oleh kehadiran rekan di sekelilingnya yang memiliki perasaan serupa. Selama praktik berlangsung, tim pengabdian berkeliling untuk memberikan bimbingan teknis dan memastikan setiap lansia dapat mengikuti proses dengan khidmat dan nyaman.

Tahap Evaluasi dan Penutup, evaluasi dilakukan melalui pengisian *post-test* menggunakan skala HARS kembali untuk mengukur efektivitas intervensi terhadap tingkat kecemasan setelah praktik dilakukan. Kegiatan kemudian diakhiri dengan pembagian snack dan suvenir sebagai bentuk apresiasi kepada peserta. Seluruh rangkaian pengabdian ditutup dengan sesi refleksi singkat, doa bersama untuk ketenangan jiwa, dan foto bersama sebagai dokumentasi penguatan kemitraan antara universitas dan pihak panti.

Tim pelaksana kegiatan terdiri atas dosen dan mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Ketua tim bertanggung jawab atas koordinasi keseluruhan, sementara anggota tim dosen berperan sebagai pemateri. Mahasiswa dilibatkan secara aktif dalam proses registrasi, pengecekan tekanan darah, pendampingan lansia saat praktik bersama, serta membantu pengisian kuesioner bagi lansia yang memiliki keterbatasan penglihatan atau membaca.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) terhadap 30 lansia di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru, diperoleh gambaran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi.

Tabel 1. Hasil *Pre-Test*

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah Peserta	Persentase
Tidak ada kecemasan	<14	13	43%
Kecemasan ringan	14 - 20	7	23%
Kecemasan sedang	21 - 27	4	13%
Kecemasan berat	28 - 41	6	20%
Kecemasan berat sekali	42 - 56	0	0%
Total		30	100%

Pada pengukuran awal (*pre-test*), sebanyak 13 lansia (43%) berada pada kategori tidak mengalami kecemasan, sedangkan 17 lansia (57%) masih menunjukkan adanya kecemasan dengan tingkat yang bervariasi. Kecemasan ringan dialami oleh 7 lansia (23%), kecemasan sedang oleh 4 lansia (13%), dan kecemasan berat oleh 6 lansia (20%). Data ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah responden masih berada pada kondisi cemas sebelum intervensi dilakukan.

Tabel 2. Hasil *Post-Test*

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah Peserta	Persentase
Tidak ada kecemasan	<14	19	63%
Kecemasan ringan	14 - 20	11	37%
Kecemasan sedang	21 - 27	0	0%
Kecemasan berat	28 - 41	0	0%
Kecemasan berat sekali	42 - 56	0	0%
Total		30	100%

Hasil pengukuran setelah intervensi (*post-test*) menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat kecemasan. Jumlah lansia yang berada pada kategori tidak mengalami kecemasan meningkat menjadi 19 orang (63%). Sementara itu, 11 lansia (37%) berada pada kategori kecemasan ringan. Tidak terdapat lansia yang berada pada kategori kecemasan sedang, kecemasan berat, maupun kecemasan berat sekali pada pengukuran *post-test*.

Tabel 3. Perbandingan

Kategori	Jumlah <i>Pre-Test</i>	Jumlah <i>Post-Test</i>
Tidak Ada Kecemasan	13	19
Kecemasan Ringan	7	11
Kecemasan Sedang	4	0
Kecemasan Berat	6	0
Kecemasan Berat Sekali	0	0
Total	30	30

Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan terjadinya pergeseran tingkat kecemasan ke kategori yang lebih ringan. Lansia yang sebelumnya berada pada kategori kecemasan sedang dan kecemasan berat tidak lagi ditemukan pada pengukuran setelah intervensi. Secara keseluruhan, data menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada lansia setelah pelaksanaan intervensi di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru.



Gambar 2. Persiapan

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PRSLU) Budi Sejahtera Banjarbaru diawali dengan tahap persiapan yang matang. Setelah persiapan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan tanda-tanda vital (TTV) dan pengkajian HARS *pre-test* untuk melihat kondisi fisik serta tingkat kecemasan awal para lansia. Proses ini sangat penting sebagai data dasar medis dan psikologis, mengingat penurunan fungsi organ pada lansia seringkali memengaruhi stabilitas emosional mereka dalam menghadapi isu-isu sensitif seperti akhir kehidupan.



Gambar 3. Peemeriksaan Tanda-Tanda Vital



Gambar 4. Pengkajian HARS



Gambar 5. Dzikir

Memasuki sesi utama, tim melaksanakan penyuluhan sekaligus praktik dzikir bersama sebagai bentuk intervensi spiritual yang terintegrasi dengan dukungan teman sebaya.



Gambar 6. Penyuluhan serta dzikir bersama

Dalam sesi ini, lansia diberikan pemahaman mengenai manfaat dzikir dalam menurunkan hormon stres dan menciptakan ketenangan batin, yang kemudian langsung dipraktikkan secara klasikal. Suasana khidmat saat dzikir bersama ini mencerminkan penerapan teori pembelajaran sosial, di mana lansia merasa dikuatkan oleh kehadiran rekan-rekan di sekelilingnya yang memiliki perasaan dan pengalaman serupa, sehingga beban psikologis yang dirasakan menjadi lebih ringan.



Gambar 7. Sesi Tanya Jawab

Setelah praktik selesai, dibuka sesi tanya jawab yang memberikan ruang bagi para lansia untuk mengekspresikan keluhan serta berbagi pengalaman spiritual mereka. Interaksi dua arah ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan sekaligus sebagai sarana dukungan emosional yang lebih personal. Untuk mengukur efektivitas kegiatan, tim kemudian melakukan post-test menggunakan skala HARS kembali. Hasilnya menunjukkan perubahan signifikan pada kondisi mental peserta, di mana kecemasan berat dan sedang yang sebelumnya ditemukan, kini bergeser menjadi tidak cemas atau hanya cemas ringan saja.



Gambar 8. Sesi *Pre-test*



Gambar 9. Foto Bersama

Seluruh rangkaian pengabdian ini ditutup dengan sesi foto bersama antara lansia, dosen, dan mahasiswa sebagai simbol penguatan kemitraan dan kepedulian sosial. Dokumentasi akhir ini menandai keberhasilan program dalam memberikan bekal kesiapan mental bagi para penghuni panti. Dengan berakhirnya kegiatan ini, diharapkan para lansia di PPRSLU Budi Sejahtera dapat terus mempraktikkan terapi dzikir secara mandiri maupun berkelompok agar dapat menjalani masa tua dengan perasaan yang lebih damai, ikhlas, dan penuh makna.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru, ditemukan fakta bahwa sebelum dilakukan intervensi, mayoritas lansia (57%) mengalami kecemasan dengan kategori ringan hingga berat. Kondisi ini memperkuat pernyataan Purba & Prasetya (2023) bahwa fase lanjut usia merupakan masa degenerasi biologis yang memicu kesadaran akan kepastian kematian, sehingga menimbulkan kecemasan mendalam. Kecemasan berat yang ditemukan pada 6 orang lansia (20%) saat *pre-test* menunjukkan adanya ketakutan terhadap proses menjelang

ajal dan ketidakpastian masa depan, yang jika tidak ditangani, berisiko menurunkan kualitas hidup mereka secara signifikan.

Intervensi berupa terapi dzikir yang dikombinasikan dengan dukungan teman sebaya terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan tersebut. Hasil *post-test* menunjukkan perubahan drastis, di mana tidak ada lagi lansia yang berada pada kategori kecemasan sedang maupun berat. Sebanyak 63% lansia masuk dalam kategori tidak cemas, dan sisanya hanya mengalami kecemasan ringan. Keberhasilan ini secara fisiologis berkaitan dengan mekanisme relaksasi religius dari dzikir yang mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan mereduksi hormon kortisol (stres), sebagaimana dijelaskan oleh Noor (2019). Pelafalan asma Allah secara ritmis memberikan efek sedatif alami yang menenangkan pikiran lansia.

Dalam hal ini, peneliti berasumsi bahwa penurunan tingkat kecemasan yang signifikan tersebut terjadi karena dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai teknik manajemen kognitif. Peneliti mengasumsikan bahwa pengulangan kalimat *thayyibah* secara konsisten mampu memutus rantai pikiran negatif lansia mengenai kematian dan menggantinya dengan perasaan aman serta kepasrahan kepada Tuhan. Asumsi ini didasarkan pada pengamatan di lapangan di mana lansia tampak lebih tenang dan memiliki kendali emosional yang lebih baik setelah memfokuskan pikiran pada aktivitas spiritual yang ritmis.

Lebih lanjut, efektivitas kegiatan ini tidak hanya bersumber dari aspek spiritual individu, tetapi juga dari kekuatan sosial melalui dukungan teman sebaya. Pelaksanaan dzikir secara klasikal menciptakan lingkungan yang saling menguatkan. Hal ini sejalan dengan *Social Learning Theory* di mana lansia mendapatkan motivasi setelah melihat rekan sejawatnya mampu bersikap tenang dan pasrah melalui dzikir. Peneliti memiliki asumsi bahwa kehadiran teman sebaya dalam sesi dzikir memberikan rasa "nasib yang sama", sehingga lansia tidak merasa berjuang sendirian dalam menghadapi masa tua. Dukungan ini diasumsikan menjadi katalisator yang mempercepat proses penerimaan diri karena adanya validasi emosional antar sesama penghuni panti. Proses berbagi pengalaman saat sesi tanya jawab juga menerapkan *Experiential Learning Theory*, yang mengubah ketakutan individu menjadi kekuatan kelompok, sehingga lansia tidak lagi merasa terisolasi dalam menghadapi kecemasan kematian.

Penurunan tingkat kecemasan dari kategori berat/sedang menjadi ringan/tidak ada kecemasan menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan ketenangan batin dan penguatan sosial berupa dukungan sebaya merupakan solusi *non-farmakologis* yang tepat. Intervensi ini berhasil meningkatkan coping religius lansia, membantu mereka mencapai penerimaan diri yang lebih tinggi, dan mempersiapkan mental mereka untuk menghadapi akhir kehidupan dengan perasaan yang lebih damai dan bermakna. Hal ini sesuai dengan tujuan utama pengabdian untuk memberikan kontribusi pada intervensi psikologis berkelanjutan di lingkungan panti rehabilitasi.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa integrasi antara terapi dzikir dan dukungan teman sebaya merupakan intervensi *holistik* yang sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. Sebelum intervensi, mayoritas lansia berada pada tingkat kecemasan ringan hingga berat yang dipicu oleh kekhawatiran akan masa depan dan proses menjelang ajal. Namun, setelah dilakukan pendampingan terstruktur, terjadi perubahan signifikan di mana kategori kecemasan sedang dan berat sepenuhnya hilang, dan sebagian besar lansia beralih ke kategori tidak cemas. Keberhasilan ini membuktikan bahwa penggabungan mekanisme relaksasi religius yang menenangkan sistem saraf secara fisiologis, dengan kekuatan dukungan sosial yang membangun motivasi kolektif, mampu meningkatkan efikasi diri serta memperbaiki coping religius lansia dalam menghadapi fase akhir kehidupan dengan lebih damai.

Untuk pengembangan keilmuan selanjutnya, disarankan agar penelitian mendatang dapat memperluas cakupan analisis dengan menggunakan metode *longitudinal* guna memantau stabilitas kondisi psikologis lansia dalam jangka waktu yang lebih lama setelah intervensi berakhir. Selain itu, penelitian berikutnya dapat memperkuat data subjektif dengan mengintegrasikan parameter klinis yang lebih objektif, seperti pengukuran kadar kortisol atau tekanan darah secara berkala, untuk membuktikan efektivitas fisiologis dzikir secara lebih akurat. Penting juga untuk mengeksplorasi pengaruh faktor moderasi lainnya, seperti latar belakang pendidikan atau durasi tinggal di panti, serta mulai mengembangkan model intervensi yang dapat diadopsi secara mandiri oleh petugas panti melalui standarisasi operasional agar manfaat dari pendekatan spiritual-sosial ini dapat dirasakan secara berkelanjutan oleh lansia.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Badriyah, M. (2021). Terapi Zikir Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399-405.
- Dian, O., & Putri, E. (2021). *Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia*. 2(4). <http://undhari.ac.id>
- Falah, M. F., Zainuddin, A., Mashuri, M. M., Ainul, M., Munir, T., & Zuhaili, W. (2024). *Metode Dzikir Sebagai Penenang Hati Perspektif Tafsir Munir Karya Wahbah Zuhaili*. 6(2).
- Fitri Amalia, R., Bachri, Y., & Putri, M. (2022). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Stroke Lansia Akhir (56-65 Tahun)*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). *Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 4(2), 393-400.
- Hermawan, E. B., & Dinardinata, A. (2022). Hubungan Antara Religiusitas Dan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Pengidap Kanker Di Komunitas CISC Suluh Hati Semarang. *Jurnal EMPATI*, 11(2), 102-108. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.34433>

- Ibrahim, J., Zulfitri, R., & Jumaini, J. (2022). Perbedaan Persepsi Diri Terhadap Proses Penuaan Antara Lansia Di Daerah Rural Dan Urban. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(2), 1-7. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol1.iss2.279>
- Ilham, R., Lasanuddin, H. V., & Abdullah, M. (2023). Penerapan Terapi Dzikir Meditasi Pada Lansia Yang Mengalami Stress. *Ventilator*, 1(2), 14-23. <https://doi.org/10.55606/ventilator.v1i2.294>
- Irwan, F., Zulfitri, R., & Jumaini, J. (2022). Hubungan Persepsi Lansia Tentang Kematian Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(1), 42-49. <https://doi.org/10.55784/jkj.vol1.iss1.130>
- Jasmine, K. (2020). *Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan*. 4(1).
- Kurnia, N. I., & Dewi, D. K. (2024). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Dewasa Madya. *Kabillah: Journal of Social Community*, 9(14), 247-258. <https://ejournal.iainata.ac.id/index.php/kabilah/article/view/345>
- Lisnawati, I. (2024). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 15(1), 1-15. <https://doi.org/10.33859/dksm.v15i1.948>
- Maimunah, S., Rusdianingseh, R., & Hasina, S. N. (2023). Metode Triple T (Tasbih, Tahmid, Takbir) Terapi Kesehatan Mental Lansia Di Panti Werdha Kebonsari Wonocolo Surabaya. *Jurnal Ilmiah Permas*, 13(3), 727-736. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.909>
- Noor, S. (2019). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 882-892. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.507>
- Nugraha, P. A., Irawan, E., & Tania, M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Menjelang Ajal Di Psrlu Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(1). <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Pratiwi, A. (2020). *Bimbingan agama dalam mengatasi kecemasan pada lansia melalui dzikir di panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur*.
- Purba, S. L., & Prasetya, B. E. A. (2023). Gambaran kecemasan akan kematian pada lansia yang sudah sayur mayur matua dalam budaya Simalungun. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 4925-4933.
- Ritonga, A. A., Daffa, M. F., & A, Y. (2023). Analisis Pengujian Hipotesis Terhadap Kesejahteraan Masyarakat. *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*, 87(1,2), 149-200.
- Rona, H., Ernawati, D., & Anggoro, S. D. (2021). *Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha*.
- Wulandari, A. N., & Sinta, F. (2024). Pengaruh terapi dzikir dalam pemulihan pasien dengan gangguan sensori persepsi: Halusinasi Pendengaran. 6, 1-9.