

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketenangan jiwa adalah sumber bagi kebahagiaan. Seseorang tidak akan mengalami perasaan bahagia jika jiwanya tidak tenang atau gelisah. Untuk sampai kepada jiwa yang tenang, maka dari itu dzikir mempunyai peran yang sangat penting di dalam kehidupan manusia. Karena dzikir adalah sebagai suatu kebutuhan yang bersifat psikis yang menjadikan ketenangan dan kebahagiaan. Dzikir juga mampu memberi bimbingan kepada jiwa manusia untuk memberikan motivasi dalam melakukan kebaikan dan mencegah berbuat dosa, meyakinkan hati dan meningkatkan jiwa agar tidak melupakan Allah SWT.

Islam mengajarkan untuk menyeimbangkan antara kehidupan dunia dan kehidupan akhirat. Dalam artian bahwa dunia dan akhirat harus sama-sama seimbang. Untuk mencapai keseimbangan dalam hidup, yang harus diperhatikan bukan hanya kebutuhan lahiriyah saja melainkan juga kebutuhan rohaniyah (spiritual). Untuk memenuhi kebutuhan rohaniyah banyak melalui beberapa cara beribadah diantaranya adalah dzikir. Karena dzikir merupakan salah satu cara agar melatih jiwa untuk menjauhkan diri dari segala gangguan lahir maupun batin yang mengganggu pikiran. Oleh karena itu Allah SWT menganjurkan untuk selalu berdzikir.

Salah satu peran penting dalam agama adalah memberi suatu kenyamanan dalam hidup, dan peran tersebut dalam ajaran agama Islam di implementasikan dalam bentuk dzikir. Dzikir adalah sebagai salah satu cara yang dilakukan untuk

terapi terhadap situasi dalam kehidupan yang sering mengalami kegoyahan dalam kehidupannya misalkan cemas, gelisah, frustrasi, dan yang lainnya. Diantaranya manfaat yang di dapatkan dari melaksanakan dzikir adalah terdapatnya rasa ketenangan dan ketentraman bagi yang melakukannya.

Dijelaskan oleh Moh.Soleh bahwa islam sangat menganjurkan agar setiap manusia selalu melakukan dzikir kepada Allah SWT. Karena dengan berdzikir hati akan menjadi terasa lebih tenang dan damai (*Tathmainnul Qulb*). Karena dengan melakukan dzikir semua permasalahan dunia diserahkan kepada Allah SWT yaitu maha kuasa yang mengatur segalanya. Dalam peran islam tidak ada satupun permasalahan yang terlewat dalam Al-Qur'an sehingga urusan dengan jiwa adalah aspek-aspek kehidupan yang semuanya tersusun dalam kesatuan yang kompleks.¹

Segala bentuk ibadah yang dikerjakan terutama dzikir, mempengaruhi dalam tubuh yang sehat dan kuat. Apalagi jika banyak meninggalkan dzikir, tentunya akan muncul kemalasan dalam hidup dan keras hati dalam tubuh. Dengan dekatnya seorang hamba kepada Allah SWT tergantung bagaimana kepada banyaknya berdzikir yang diucapkan dan jauhnya seorang hamba kepada Allah SWT juga tergantung bagaimana pada kelalaian dzikirnya kepada Allah SWT. Dan dengan dzikir seorang hamba tidak akan melakukan perbuatan ghibah (*mengumpat*), namimah (*mengadu domba*), berdusta, dan hal buruk lainnya.

¹ Moh.Sholeh, *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar,2005) hlm.27

Dzikir merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT agar jiwa mendapatkan ketenangan dan kedamaian dalam kehidupan baik di dunia maupun di akhirat. Dzikir juga sebagai salah satu untuk mengembangkan potensi iman yang memberikan nilai positif dalam kehidupan. Sehingga dzikir yang dilakukan dengan konsentrasi yang penuh penghayatan akan tertanam jiwa yang damai dan tenang.

Islam mengajarkan dzikir kepada Allah SWT karena dzikir dapat memberikan kontribusi yang sangat besar dan dapat mengandung dalam tiga gerakan yaitu badan, hati, dan jiwa. Melaksanakan dzikir dengan khusyu, ikhlas, dan penuh ridho kepada Allah SWT maka hal tersebut akan membiasakan hati untuk selalu dekat kepada Allah SWT. Karena dengan mengingat Allah SWT maka manusia akan sadar dengan merasakan kehadiran Allah SWT.

Dzikir menurut Ibnu Athaillah As-sakandari adalah melepaskan diri dari sifat yang lalai dengan senantiasa menghadirkan kalbunya bersama Allah. Dzikir secara etimologi adalah mengingat, sedangkan secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah. Dzikir merupakan metode lain yang paling utama untuk memperoleh ilmu laduni.²

Proses menua atau lansia merupakan salah satu proses dalam kehidupan yang tidak bisa dihindari dan sudah pasti akan dialami oleh setiap individu. Lansia banyak menghadapi berbagai masalah berbagai kesehatan, seiring dengan bertambahnya usia, maka akan terjadilah penurunan fungsi dalam tubuh pada lansia, baik fisik, fisiologis, maupun psikologis. Masalah kesehatan jiwa pada

² M. Sholihin, Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2014), hlm.92

lansia adalah kecemasan,depresi,paranoid dan yang lainnya. Jika lansia mengalami masalah tersebut,maka kondisi tersebut dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lansia.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar dan berkaitan dengan perasaan tidak pasti. Salah satu gejala dalam kecemasan yang dirasakan oleh lansia adalah rasa kekhawatiran dan ketakutan terhadap kejadian yang akan terjadi, rasa tegang dan cepat marah, sering mengeluh terhadap gejala yang ringan atau rasa takut terhadap penyakit yang sangat berat dan sering membayangkan hal-hal yang menakutkan terhadap masalah yang besar.

Di zaman yang terjadi sekarang ini, banyak sekali hal-hal yang dapat dipengaruhi oleh dzikir. Khususnya bagi lansia yang seringkali mengalami kecemasan pada dirinya. Kecemasan yang dialaminya bisa terjadi karena faktor keluarga, lingkungan, bahkan dirinya sendiri. Banyak sekali contoh yang bisa dilihat dari beberapa lansia yang cemas akibat ditinggal kematian oleh suaminya, merasa jauh dari anak-anaknya yang ditinggalkan pergi merantau, merasa cemas akan kematian yang akan datang diusianya, merasakan kesepian karena dirinya tinggal sendirian.

Dengan berdzikir, lansia di Majelis Bani Rohmat ini akan merasakan ketenangan dalam hidupnya serta bisa mengurangi kecemasan yang dirasakan dalam dirinya,sehingga mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan ketika ia melakukan dzikir dengan baik dan khuyu. Selain itu,lansia yang ada di majlis tersebut akan semakin bisa membiasakan diri dalam berdzikir dan jika semakin

membiasakan dirinya untuk berdzikir semakin membantu untuk mengurangi tingkah kecemasan pada dirinya.

Jika melihat pada permasalahan sekarang ini, banyak sekali orang yang selalu melakukan dzikir tetapi masih seringkali mengalami kecemasan terhadap dirinya terutama pada lansia. Lansia yang seringkali melakukan dzikir jika dzikirnya hanya sebatas dzikir sebagai formalitas saja cenderung akan sering mengalami kecemasan dan tidak dapat mengatasi kecemasan yang akan dialami oleh dirinya dan tidak dapat mengatasinya. Tetapi jika melakukan dzikir tersebut diyakini dengan sungguh-sungguh dan dilakukan dengan rutin sepenuh hati maka lansia yang sering mengalami kecemasan akan dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh dirinya dan bisa mengatasi kecemasan yang ada pada dirinya.

Oleh karena itu, dari hasil pemaparan diatas sangat mendorong penulis untuk mengetahui adakah pengaruh dari implementasi dzikir terhadap kecemasan. Dan penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai **“PENGARUH DZIKIR TERHADAP KECEMASAN LANSIA (Penelitian di Majelis Bani Rohmat Ds. Pasirtamiang Kec. Cihaurbeuti Kab. Ciamis)**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang dipaparkan diatas, maka timbulah beberapa permasalahan yang dapat dikemukakan diantara lain sebagai berikut :

1. Bagaimana Implementasi dzikir pada lansia di Majelis Bani Rohmat?
2. Bagaimana tingkat kecemasan pada lansia di Majelis Bani Rohmat?
3. Bagaimana pengaruh dzikir terhadap kecemasan lansia di Majelis Bani Rohmat?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka ada beberapa tujuan penelitian untuk mengetahui beberapa hal diantaranya yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana implementasi dzikir di Majelis Bani Rohmat
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan lansia di Majelis Bani Rohmat
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh implementasi dzikir terhadap kecemasan lansia

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang dipaparkan diatas, maka penelitian ini sangat diharapkan akan memberikan manfaat yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian yang telah dilakukan yaitu untuk mengetahui penyelesaian permasalahan yang terjadi pada lansia dalam melaksanakan dzikir. Dan dapat

mengasah daya fikir lansia dalam menghadapi suatu permasalahan yang terjadi pada lansia. Dan mendorong lansia agar membiasakan untuk dzikir dengan tujuan agar dapat mengatasi tingkat kecemasan pada dirinya. Serta memberikan manfaat untuk program yang sudah ada agar lebih bisa mengembangkan dan menerapkan serta mendalaminya dalam berdzikir. Serta dijadikan bahan dasar bagi pelaksanaan kegiatan untuk lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Untuk dapat mengantisipasi faktor yang dapat menimbulkan kecemasan sehingga dapat mengurangi kecemasan pada lansia. Dan sebagai tolak ukur keberhasilan dzikir terhadap kecemasan dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah swt. Dan sebagai motivasi untuk menjalankan ibadah serta meningkatkan kualitas dzikir dan membina perilaku keseharian penulis.

E. Tinjauan Pustaka

Setelah meneliti beberapa hasil penelitian, baik jurnal maupun skripsi yang terkait dengan penelitian yang berkenaan dengan pengaruh dzikir terhadap kecemasan lansia di majlis bani rohmat, adapun penelitian yang penulis dapatkan adalah sebagai berikut:

Ayu Efita Sari menjelaskan pada skripsinya tahun 2015 yang berjudul *“Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majlisul Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek”* Penelitian ini menjelaskan bahwa dzikir adalah cara untuk mendekatkan diri kepada Allah agar batin mendapatkan ketenangan dan kedamaian hidup di dunia maupun di akhirat. Dzikir juga sebagai teknik untuk mengembangkan potensi iman yang memberikan nilai dalam kehidupan. Dengan

berdzikir dapat memberikan bimbingan dan motivasi hidup agar mendapatkan ketenangan jiwa yang diharapkan. Untuk mendapatkan ketentraman dalam hati yaitu dengan cara mengingat Allah. Dan dengan mengingat Allah adalah melakukan sesuatu yaitu dzikir. Dzikir dalam penelitian ini adalah yang dilakukan dalam suatu tharekat, yang di dalamnya terdapat suatu bimbingan dan konseling Islam.³

Tarwalis menjelaskan pada skripsinya tahun 2017 yang berjudul “*Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baetussalam Kabupaten Aceh Besar)*” Penelitian ini adalah istilah suatu dzikir biasanya berkaitan dengan bacaan Al-Qur’an seperti tasbeeh, tahmid, tahlil, takbir, dan mengucapkan shalawat atas Nabi Muhammad SAW juga terkait dengan do’a untuk memohon kebaikan dunia dan akhirat. Dan sebaik-baiknya dzikir adalah sama dengan membaca ayat suci Al-Qur’an Al-Karim.⁴ Dan yang beragama Islam diperintahkan oleh Allah untuk selalu berdzikir setiap waktu dengan hati, lisan, dan anggota badannya. Karena dzikir adalah salah satu cara untuk menyembuhkan kegersangan hati yang dapat melandasi suatu perilaku manusia. Membaca ayat-ayat suci Al-Qur’an juga berarti dzikir, karena membaca ayat suci Al-Qur’an mempunyai keunggulan yang sangat besar sebagai penyembuhan untuk menenangkan hati dan pikiran, membersihkan diri dan jiwa, dan dengan berdzikirlah jiwa akan semakin tangguh dan kokoh tertanam dalam hatinya

³ Ayu Efitasari, “*Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa*” (Institut Agama Islam Negeri : Tulungagung, Skripsi, 2015), hlm. 14

⁴ Ahmad Bin Abdul Isa, *Ensiklopedia Doa’ dan Wirid Shahih*, (Surabaya : Pustaka Elba, 2006), hlm. 25

keridhaan serta hati yang lapang dan ketenangan juga kelegaan dalam hati akan selalu dirasakan.⁵

Yulia Febrianita menjelaskan pada jurnalnya pada tahun 2015 yang berjudul “*Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru*” Penelitian ini adalah setiap individu mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda, baik psikis maupun fisik. Kecemasan merupakan salah satu bagian dalam kehidupan manusia sehari-hari. Bagi yang dapat menyesuaikan dengan baik, maka kecemasan akan segera teratasi dan ditanggulangi dengan baik pula. Semakin tinggi tingkat kecemasan individu, maka akan sangat mempengaruhi kondisi penyesuaian dirinya tidak akan baik pula. Maka kecemasan ini merupakan bagian yang terbesar di dalam kehidupan sehingga kecemasan dapat mempengaruhi dan memperlambat kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan respon emosional terhadap nilai-nilai tersebut. Tingkat kapasitas yang dapat menjadikan cemas sangat dibutuhkan dalam mempertahankan untuk bertahan hidup. Tetapi untuk tingkat kecemasan yang parah tidak akan bisa sejalan dengan kehidupan.⁶

Menurut penelitian yang telah diteliti, dari hasil penelitian sebelumnya di atas terdapat perbedaan dengan hasil penelitian yang diteliti oleh penulis. Penulis menemukan banyak orang yang mengalami kecemasan sehingga dirinya sendiri tidak dapat mengatasi kecemasan yang dialami oleh dirinya. Dan yang saya teliti bahwa kecemasan dapat teratasi dengan melakukan dzikir. Karena dzikir mampu

⁵ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadits Nabi*, (Jakarta:Mustaqim,2003), cet ke-1, hlm.421.

⁶ Yulia Febrianita, “*Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru*” (Institut Agama Islam Negeri : Pekanbaru, Skripsi 2015), hlm.15

memberikan ketenangan serta dapat mengatasi segala kecemasan yang dirasakan oleh dirinya. Dan jika dzikir tersebut dilakukan dengan rutin maka seseorang yang mengalami keemasan akan dapat mengatasinya dengan cepat. Karena semakin tinggi kecemasan yang dirasakan seseorang akan semakin sulit mengatasinya. Berbeda dengan sambil melakukan dzikir, jika kecemasan terjadi pada diri seseorang akan segera teratasi jika dibarengi dengan melakukan dzikir. Dzikir yang dilakukan ditempat penelitian yang diteliti itu mampu memberikan pengaruh terhadap kecemasan yang dialami oleh dirinya sendiri.

F. Kerangka Pemikiran

Dzikir berasal dari kata *dzakara yadzakuru dzikran*. Kata ini secara bahasa memiliki beragam makna yakni menyebut, menuturkan, menjaga, mengambil pelajaran, mengenal, dan mengerti.⁷ Dzikir pada awalnya berarti mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu. Menyebut dengan lidah dapat mengantarkan hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebutkannya. Dapat disimpulkan bahwa kata Dzikrullah dapat mencakup penyebutan nama Allah atau ingatan yang menyangkut perbuatan sifat-sifat atau perbuatan Allah.⁸

Menurut Ibnu Athaillah As-Sakandari dalam kitabnya, Dzikir adalah melepaskan diri dari kelalaian dengan selalu menghadirkan kalbu bersama Allah. Dzikir bisa dilakukan dengan lisan, kalbu, anggota badan, ataupun dengan ucapan yang terdengar. Orang yang melakukan dzikir dengan menggabungkan semua unsur tersebut berarti telah melakukan dzikir dengan secara sempurna.⁹

⁷ Ahmad Farisi Al-Ghafuri, “*Dzikir-dzikir Penenang Hati dan Penyejuk Jiwa*”, (Yogyakarta:Araska,2017), hlm.7

⁸ Ahmad Bangun Nasution, “*Ahlak Tasawuf*”, (Jakarta:Persada 2017), hlm.76

⁹ M.Sholihin,Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung:Pustaka Setia,2014) , hlm.91

Dzikir merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT agar jiwa mendapatkan ketenangan dan kedamaian dalam kehidupan baik di dunia maupun di akhirat. Dzikir adalah salah satu cara agar lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dzikir juga dapat memberikan juga membawa dampak yang positif bagi kehidupan. Karena dengan melakukan berdzikir maka akan membawakan manusia untuk selalu rendah hati dan dapat menahan hawa nafsunya. Dzikir dalam perspektif ilmu psikologi dapat menjadikan salah satu upaya dalam rangka untuk menyembuhkan. Ketika seseorang sedang menjalani pengobatan, selain memakai obat dan tindakan dari para medis, juga harus disertai dengan berdzikir, karena dengan melakukan berdzikir secara terus menerus, secara tidak langsung penyakit yang di deritanya akan berangsur-angsur merasa akan lebih membaik, termasuk dengan gangguan kecemasan pada lansia, harus disertai dengan keyakinan yang kuat untuk sebuah kesembuhan.

Dzikir juga membawa pengaruh dalam membuat jiwa seseorang akan menjadi lebih sehat. Yang dimaksud dengan jiwa yang sehat, seseorang akan selalu membuat suatu kebaikan. Seberapa banyak orang yang secara fisiknya sehat tetapi jiwanya belum tentu sehat. Di zaman sekarang banyak sekali orang yang mempunyai kedudukan yang sangat tinggi dan yang terlihat fisiknya sehat, tetapi jabatan itulah yang membuat lupa akan mengingat Allah yang akhirnya membuat jiwanya tidak sehat. Tetapi, sangat berbeda dengan orang yang sering melakukan dzikir dan mengingat Allah, dia menggunakan jabatannya sebagai beribadah dalam hidupnya.

Kecemasan merupakan suatu reaksi yang alami dan mempunyai peran yang berfungsi untuk mengingatkan individu terhadap sesuatu yang mengancam tentang masa depan yang harus ditangani. Freud mengatakan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa dengan tidak menyenangkan dan diikuti oleh sensasi fisik yang mengingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Kecemasan yang terjadi pada tingkat sedang dapat berfungsi secara positif. Jika kecemasan sudah dapat mengacaukan kemampuan seseorang dalam menjalankan kehidupannya, dan apabila hal tersebut terjadi maka kecemasan tersebut sudah menjadi gangguan. Gangguan cemas adalah perasaan khawatir yang tidak nyata, tidak masuk akal, tidak sesuai, dan yang berlangsung terus menerus atas dasar yang terjadi atau nyata yang dirasakan.

Menurut Freud kecemasan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi psikologis dan fisiologis. Gejala psikologis meliputi gejala yang terkait dengan kondisi emosi dan pikiran seseorang yang mengalami kecemasan seperti takut dan khawatir yang tidak terkendali, merasa tertekan, merasa tidak mudah menghadapi sesuatu yang buruk yang akan terjadi, terus menerus mengomel tentang perasaan takut terhadap masa depan, percaya sesuatu yang menakutkan akan terjadi dengan sebab yang tidak jelas, terancam dengan orang atau keadaan yang secara normal tidak diperhatikan, takut tidak bisa menghadapi permasalahan. Sedangkan gejala fisiologis adalah meliputi gejala yang menyangkut kondisi badan atau tubuh seseorang yang cemas, terutama yang menyangkut fungsi sistem syaraf yang ditunjukkan dari ekspresinya seperti gemetar, pucat, menggigit kuku, tidak dapat tidur, perut mual, keringat berlebihan,

telapak tangan berkeringat, terasa akan pingsan, sulit bicara, nafas pendek, jantung berdebar-debar, lemas, kepala pusing, tangan terasa dingin, dan sering buang air kecil. Freud juga menuliskan dalam tulisan terakhirnya yang di terbitkan yaitu teori yang tentang pengertian cemas ia tidak menekankan pengalaman yang timbul dari kejutan waktu lahir, dengan anggapan bahwa ia adalah faktor satu-satunya yang pokok bagi kecemasan. Demikian pula yang timbul dari kecemasan disamping itu bahaya yang timbul dari ancaman zat yang tinggi, ancaman seperti rasa dosa sebab mengikuti kaidah sosial.¹⁰

Perasaan cemas timbul akibat dari hilangnya makna hidup "*the meaning of life*". Makna hidup biasanya dihayati oleh para pejuang dalam bidang apapun karena pusat perhatian pejuang adalah bagaimana bisa menyumbangkan sesuatu untuk kepentingan orang lain. Orang yang merasakan kecemasan maka dirinya akan merasa kesepian dan bosan. Kesepian bersumber dari hubungan antara manusia dikalangan masyarakat yang tidak lagi tulus dan hangat. Dan rasa bosan juga timbul karena hidup merasa tak bermakna. Dan hubungan dengan manusia lain terasa hambar karena ketiadaan ketulusan hati.

Menurut *World Health Organisation* (WHO) lansia adalah seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan sekelompok umur pada manusia yang sudah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. lansia juga disebut sebagai proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk

¹⁰ Musthafa Fahmi, "*Kesehatan Jiwa*", (Jakarta : Jilid ke-2), hlm.31

memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya tidak dapat bertahan terhadap kerusakan yang di deritanya.¹¹

G. Langkah-Langkah Penelitian

Adapun langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan oleh penulis dalam penelitiannya, yaitu sebagai berikut : Lokasi penelitian, Metode Penelitian, Jenis Data, Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, serta Teknis Analisis Data yang akan ditempuh oleh penulis.¹²

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang akan dilakukan oleh penulis disebuah majlis yaitu Majelis Bani Rohmat yang berada di kelurahan Cigorowong RT/RW 001/002, di Ds. Pasirtamiang Kec. Cihaurbeuti Kab. Ciamis. Penulis memutuskan untuk memilih di majlis tersebut sebagai objek penelitian karena disana terdapat suatu kebiasaan dzikir bersama yang diadakan oleh pengurus Irema (Ikatan Remaja Mesjid) di Majelis Bani Rohmat.

2. Metode Penelitian

Pada penelitian ini penulis mendapatkan suatu informasi yang mengenai suatu keadaan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi untuk mendapatkan data dengan menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah suatu data yang dapat diukur sehingga dapat menggunakan ststistika dalam pengujiannya.¹³

3. Jenis Data

¹¹ Musthafa Fahmi, "*Kesehatan Jiwa*", (Jakarta : Jilid ke-2), hlm.38

¹² *Pedoman Penyusunan Skripsi*, (Bandung : Fakultas Ushuluddin, 2014), hlm.34

¹³ Roni Kountur, "*Metode Penelitian Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*", (Jakarta : Buana Printing, 2009), hlm.16

Jenis data yang digunakan penulis dalam penelitian adalah deskriptif, dengan pendekatan ini memiliki tujuan untuk mendeskripsikan suatu kejadian yang akan digambarkan secara sistematis, faktual, akurat mengenai fakta-fakta yang ada di lapangan.¹⁴ Dalam penelitian ini, penulis akan mencoba meneliti mengenai rutinitas dzikir yang berpengaruh terhadap kecemasan lansia yang ada di Majelis Bani Rohmat.

4. Sumber Data

Sumber data yang diambil dalam sebuah penelitian ini terdiri dari dua sumber yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang mengacu pada informasi yang diperoleh dari tangan pertama secara langsung. Data sekunder adalah data yang diperoleh oleh peneliti dari sumber yang sudah ada.

Sumber data yang dipilih dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder yang diharapkan dapat memberikan rujukan pada data-data yang diperlukan. Yang terdiri dari sumber data primer dan sekunder yaitu :

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer dari penelitian ini yaitu dari lansia yang ada di majlis bani rohmat. Disana terdapat lansia laki-laki dan lansia perempuan. Tetapi penulis hanya mengambil sampel 20 orang. 10 dari lansia laki-laki, dan 10 dari lansia perempuan.

¹⁴ Nazir, “*Metode Penelitian*”, (Bogor : Penerbit Ghalia Indonesia, 2014) hlm.43

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder dari penelitian ini yaitu pengurus Irema (Ikatan Remaja Masjid) yang ada di Majelis Bani Rohmat, buku-buku serta bahan dari internet yang berkaitan dengan pembahasan yang diteliti oleh penulis.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

a. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi dari gambaran lebih jelas tentang dzikir yang ada di Majelis Bani Rohmat yang diteliti secara langsung.

Teknik ini digunakan penulis untuk mengetahui serta mempermudah untuk objek penelitian di Majelis Bani Rohmat secara objektif. Tingkat yang lebih di prioritaskan dalam melakukan observasi ini adalah mengamati secara langsung dalam bentuk kegiatan dzikir untuk mendapatkan data-data yang diperlukan informasi se jelas mungkin.

b. Kuesioner/Angket

Angket adalah metode yang sifatnya merupakan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan secara tertulis kepada responden. Angket adalah jenis penelitian kuantitatif yang di kualitatifkan. Yang artinya angket adalah penelitian kuantitatif yang disimpulkan dalam bentuk kualitatif.

6. Teknik Analisis Data

Apabila data sudah diperoleh, maka langkah selanjutnya yang akan dilakukan oleh penulis untuk proses analisis data. Melihat data yang diperoleh berupa data

kuantitatif, maka analisis data yang dilakukan melalui prosedur perhitungan statistik, yang berdasarkan angket yang diberikan kepada pengurus ikatan remaja mesjid (Irema) di Majelis Bani Rohmat sebagai responden yang akan diolah secara sistematis dengan SPSS.20.

7. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau perkiraan sementara atau jawaban hasil sementara atas persoalan dalam penelitian yang membutuhkan data untuk menguji kebenarannya perkiraan tersebut. Hipotesis juga merupakan yang sifatnya sementara dan lemah tingkat kebenarannya. Maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

H₀ : Tidak ada pengaruh dzikir terhadap kecemasan lansia di Majelis Bani Rohmat

H₁ : Dzikir berpengaruh terhadap kecemasan lansia di Majelis Bani Rohmat

Dari pernyataan hipotesis tersebut salah satu pernyataannya dapat diterima setelah melakukan penelitian. Jika hipotesis nol yang terbukti benar, maka dikatakan H₀ diterima dan H₁ ditolak. Jika sebaliknya, maka dikatakan H₁ diterima dan H₀ ditolak.

Adapun hipotesis yang penulis ajukan pada penelitian ini yaitu : “Dzikir berpengaruh terhadap kecemasan lansia di Majelis Bani Rohmat”

8. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah suatu kumpulan menyeluruh dari suatu objek yang merupakan perhatian peneliti. Objek penelitian tersebut bisa berupa makhluk hidup, benda, fenomena, dan lain sebagainya.

Sampel adalah bagian dari populasi. Pada umumnya kita tidak bisa mengadakan penelitian kepada seluruh anggota dari suatu populasi karena terlalu banyak. Apa yang bisa dilakukan adalah mengambil dari beberapa representatif dari suatu populasi dan kemudian diteliti. Representatif dari populasi ini dinamakan sampel.

Oleh karena itu penentuan populasi bagi penulis sangat penting. Karena populasi adalah sasaran umum dalam suatu penelitian. Adapun yang terjadi populasi dalam penelitian ini adalah Lansia di Majelis Bani Rohmat yang rutin melaksanakan dzikir . Karena jumlah Lansia di Majelis Bani Rohmat berjumlah banyak, penulis hanya mengambil sampel 10 lansia dari perempuan, dan 10 lansia dari laki-laki.

