

Pelatihan Dzikir Bagi Lansia di Desa Karangjati Wiradesa Kabupaten Pekalongan

Gigih Setianto¹, Risdiani²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email: gigihsetianto@gmail.com¹, risdiani08@gmail.com²

Abstrak

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman tata cara dzikir pada lansia di Desa Karangjati, Kecamatan Wiradesa. Kegiatan ini dilaksanakan karena dari hasil identifikasi awal bahwa tidak sedikit lansia di Desa Karangjati Wiradesa mengalami kecemasan dan stress yang disebabkan beberapa hal. Dari hasil identifikasi awal juga belum pernah mendapat bimbingan secara khusus tentang tata cara dzikir. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pelatihan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Pelatihan dzikir ini mampu secara efektif meningkatkan pemahaman lansia mengenai tata cara berdzikir yang baik dan benar dan diharapkan bisa mengatasi kecemasan dan stress yang dialami.

Kata kunci: *Pelatihan, Dzikir, Doa, Lansia*

PENDAHULUAN

Manusia hidup berproses melalui pertumbuhan dan perkembangan. Bertumbuh dikaitkan dengan perubahan kuantitatif yaitu adanya perubahan fisik, seperti perubahan berat dan tinggi badan, bayi menjadi balita, kemudian menjadi anak-anak, menjadi remaja, dewasa dan sampai lanjut usia. Sedangkan perkembangan disebut sebagai perubahan kualitatif, seperti perubahan dari yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu, dari yang sebelumnya tidak bisa menjadi bisa dan dari kekanak-kanakan menjadi dewasa. Ada beberapa siklus pertumbuhan dan perkembangan manusia dari pre-natal sampai usia lanjut. Usia lanjut atau lansia merupakan siklus terakhir dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia.

Pada usia lanjut, seharusnya seseorang memetik hasil dari apa yang diperolehnya, dan menikmatinya bersama anak dan cucunya. Dan seharusnya para lansia merasa bahagia karena telah memberikan sesuatu untuk generasinya. Namun berbeda dengan ekspektasi, banyak lansia yang mengaku gelisah, cemas, tertekan sehingga berpengaruh terhadap kesehatannya.

Zakiah Darajat menyebutkan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, ada orang yang terlihat kehidupannya tenang, suka menolong, suka berbagi walaupun kehidupannya sederhana. Ada pula orang yang selalu gelisah, cemas, suka marah-marah, perasaan tertekan, dan kecewa (Psikosomatik) walaupun kehidupannya tercukupi. Dan banyak juga orang yang kehidupannya berubah ke arah negative atau positif dengan durasi waktu yang singkat. (Darajat, 2010, 31). Banyak lansia disekitar kita yang mengalami seperti ini. Sehingga diperlukan penanganan yang salah satunya adalah melalui pendekatan keagamaan. Salah satu pendekatan keagamaan yang menjadi solusi atas permasalahan diatas adalah dzikir.

Dzikir merupakan salah satu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingatNya. Dzikir juga memiliki pengertian mengingat Allah dalam setiap waktu, takut dan berharap hanya kepadaNya, merasa yakin bahwa diri manusia selalu berada di bawah kehendak Allah dalam segala hal dan urusannya (Ash-Shiddieqy, 2001). Dzikir dapat membantu lansia mengalihkan perhatian mereka dari sumber stres dan kekhawatiran. Aktivitas dzikir dapat membantu memusatkan pikiran pada kalimat-kalimat atau kata-kata

positif, sehingga membantu meredakan ketegangan dan stres. (Abdullah AA, 2019). Dzikir secara spiritual dapat membantu lansia merasa lebih tenang dan damai dalam diri mereka. Aktivitas dzikir yang teratur dapat membantu mengurangi gejala depresi dan cemas pada lansia. (Nur Halim, 2018). Dzikir akan membuat seseorang merasa tenang sehingga kemudian menekan kerja system syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja system syaraf parasimpatetis (Yurisaldi, 2010).

Pada saat observasi awal dengan beberapa lansia di Desa Karangjati Kecamatan Wiradesa ditemukan bahwa tidak sedikit lansia yang mengeluhkan mengalami kegelisahan dan tekanan batin. Masalah ini membutuhkan penanganan dengan memberikan solusi berupa pelatihan dzikir. Pelatihan ini ditujukan supaya lansia mengetahui tata cara dzikir yang baik dan benar. Pelatihan ini bisa menjadi jalan keluar untuk mengatasi masalah yang dihadapi para lansia.

Dari hal itulah maka Tim abdimas Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan bersepakat dengan Pimpinan Ranting Aisyiyah Karangjati Wiradesa untuk mengadakan edukasi dzikir bagi lansia di Desa Karangjati Wiradesa sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan soal pretest kepada peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kompetensi awal peserta kaitan dengan Metode Dzikir, setelah peserta melakukan pretest dan hasilnya bisa dievaluasi, maka dilakukan pelatihan dzikir, setelah disampaikan pelatihan selanjutnya dilakukan posttest atau evaluasi akhir untuk mengukur efektifitas pelatihan. Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, Pimpinan Ranting Aisyiyah Karangjati sebagai mitra turut berpartisipasi diantaranya yaitu mengidentifikasi kondisi peserta, Bekerja sama dengan tim dosen dalam penyiapan administrasi, Pembuatan undangan yang disampaikan ke peserta, Memberikan fasilitas sarana dan prasarana selama kegiatan berlangsung, Mendampingi peserta selama pelatihan, Berdiskusi kendala-kendala yang dialami peserta mengenai pelaksanaan tindak lanjut dan menjalankan rencana tindak lanjut.

Evaluasi dan monitoring dilakukan untuk mengetahui sejauh mana informasi yang telah diberikan kepada peserta telah berhasil dengan memberikan *pre* dan *post test* selain itu monitoring dilakukan dengan pendampingan peserta untuk mempraktikkan pada kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sebagai berikut:

Tabel 1 Waktu, Tempat Pelaksanaan, Peserta

Jenis Kegiatan	Tempat	Hari, Tanggal	Jam	Jumlah Peserta
Pretest dan Pelatihan Dzikir setelah sholat	Mushola Aisyiyah Karangjati	Jumat, 9 Juni 2023	16.00-17.30	15
Pelatihan Dzikir pagi-petang dan Posttest	Mushola Aisyiyah Karangjati	Jumat, 23 Juni 2023	16.00-17.30	15

Jumlah peserta yang mengikuti sesuai dengan jumlah sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu sebanyak 15 peserta (100%)

Tabel 2 Karakteristik Peserta

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Pendidikan: Tamat SD	13	87

Tamat SMP	2	13
Tamat SMA	0	0
Tamat PT	0	0
Pekerjaan:		
Tidak Bekerja	10	67
Bekerja	5	33

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta pelatihan adalah tamatan SD sebanyak 13 peserta (87%), dan sebagian peserta sudah tidak bekerja sebanyak 10 peserta (67%).

Hasil kegiatan pelatihan dzikir bagi lansia di desa Karangjati Wiradesa Kabupaten Pekalongan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan kegiatan. Hasil pengetahuan peserta dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Pengetahuan Peserta

Pengetahuan	Sebelum		Setelah	
	N	%	N	%
Cukup	10	67	3	25
Baik	5	33	12	75
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pengetahuan peserta sebelum dilakukan pelatihan 67% mempunyai pengetahuan cukup dan setelah dilakukan pelatihan 75% mempunyai pengetahuan yang baik.

Karakteristik Peserta

Dari tabel 4.2 dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan yang ditempuh oleh peserta sebagian besar yaitu SD. Ini menunjukkan bahwa SDM peserta rendah, sehingga peserta butuh perhatian ekstra dalam pelatihan. Dibutuhkan metode dan strategi serta pendekatan yang tepat dalam pelatihan, sehingga pelatihan bisa berjalan secara efektif.

Pengetahuan Peserta

Indikator keberhasilan peningkatan pengetahuan peserta dalam pelaksanaan pelatihan dzikir bagi lansia desa Karangjati Wiradesa dapat diketahui dari rata-rata nilai pre test dan post test. Dalam kegiatan pelatihan ini, proses yang dilakukan adalah penyampaian materi dengan menggunakan media power point dan peserta diberikan hardcopy materi, selanjutnya dilakukan demonstrasi (praktik) sehingga dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Peserta sangat antusias dengan materi yang diberikan, hal ini terlihat dari adanya keaktifan bertanya dan menjawab saat kegiatan berlangsung. Berikut adalah gambar pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Demonstrasi Praktik Dzikir**Gambar 3. Tim pengabdian kepada masyarakat dan peserta**

Berdasarkan hasil kegiatan dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilakukan pelatihan dzikir sehingga diharapkan dengan dzikir ini bisa mengatasi kecemasan dan stress pada lansia di desa Karangjati Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Hal ini sesuai dengan penelitian olivia dwi kumala yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketenangan jiwa yang signifikan sebelum menerima pelatihan dan setelah pemberian pelatihan. (Olivia, 2017). Menurut pelaksanaan terapi dzikir pada lansia di Panti sosial Tresna Werdha Puger Jember, mampu meningkatkan self acceptance Lansia.(M. Firdausi Makani, 2020)

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini banyak memberikan manfaat bagi Lansia di Desa Karangjati Wiradesa Kabupaten Pekalongan, bentuk nyatanya adalah adanya peningkatan pengetahuan. Setelah terjadi peningkatan pengetahuan mengenai tata cara dzikir yang baik dan benarsehingga diharapkan bisa mengatasi kecemasan dan stress yang dialami oleh lansia.

Referensi

- Abdullah, A. A., Hamzah, A., & Alwi, M. N. A. (2019). Pengaruh Dzikir terhadap Penurunan Stres pada Lansia. Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Senhapis). Universitas Negeri Makassar
- Ash Shiddieqy, H., T., M. (2001). Falsafah hukum islam. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Daradjat, Zakiah. (2010). Ilmu Jiwa Agama, Jakarta: Bulan Bintang
- M. Firdausi Makani (2020), Terapi Dzikir dalam Meningkatkan Self Acceptance pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puger Jember. Jember: IAIN Jember.

- Nurhalim, D. (2018). Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental Lansia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7(2), 91-97.
- Olivia Dwi Kumala. (2017) Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi, *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*
- Yurisaldi. (2010). *Berdzikir untuk Kesehatan saraf*. Jakarta: Zaman.