

**TERAPI DZIKIR UNTUK MENGATASI POST POWER SYNDROM
(STUDI KASUS PADA PENSIUNAN BHAYANGKARI BRIMOB
DEPOK JAWA BARAT)**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos.)

Disusun oleh :

Mutiara Salsabila Ochtaviani

NIM : 20102020091

Dosen Pembimbing :

Drs. Muhammad Hafium, M.Pd

NIP : 196205201989031002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

2024

SURAT PENGESAHAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-492/Un.02/DD/PP.00.9/03/2024

Tugas Akhir dengan judul : TERAPI DZIKIR UNTUK MENGATASI POST POWER SYNDROM (STUDI KASUS PADA PENSIUNAN BHAYANGKARI BRIMOB DEPOK JAWA BARAT)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUTIARA SALSABILA OCHTAVIANI
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020091
Telah diujikan pada : Kamis, 07 Maret 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Drs. Muhammad Hafid, M.Pd
SIGNED

Valid ID: 6162479171a4



Penguji I
Dr. H. Rifa'i, M.A.
SIGNED

Valid ID: 617c3f9ed992



Penguji II
Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 6172116c95a09



Yogyakarta, 07 Maret 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 617e92854c39

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:


Nama : Mutiara Salsabila Ochtaviani
NIM : 20102020091
Judul Skripsi : Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Post Power Syndrom (Studi Kasus Pada Pensiunan Bhayangkari Brimob Depok Jawa Barat)

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.


Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 04 Maret 2024

Pembimbing,


Drs. Muhammad Hafidun, M.Pd
NIP 196205201989031002

Mengetahui:
Ketua Prodi,


Slamet, S.Ag, M.Si.
NIP 19691214 199803 1 002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mutiara Salsabila Ochtaviani
NIM : 20102020091
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Post Power Syndrom (Studi Kasus Pada Pensiunan Bhayangkari Brimob Depok Jawa Barat)* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 04 Maret 2024

Yang menyatakan,


M: B:FFCALX03976766g chtaviani
NIM 20102020091

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB**SURAT PERNYATAAN BERJILBAB**


Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Mutiara Salsabila Ochtaviani
Tempat dan Tanggal Lahir	: Bekasi, 11 Oktober 2000
NIM	: 20102020091
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Alamat	: Citayam Depok Jawa Barat
No. HP	: 081389740431

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pas foto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 04 Maret 2024

Muti.  viani

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada Ayahanda Samhari dan Ibunda Titi Sumiyati tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, bantuan baik secara moral dan material. Kepada ibu tersayang wanita hebat surganya yang selalu menjadi semangat dan penguat lewat doa-doa yang selalu dipanjatkan yang tak terhingga sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.



MOTTO

1. Pelaut yang hebat tidak lahir di lautan yang tenang
2. Firman Allah dalam al-Qur'an:

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

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS ar-Ra'd



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puji serta raya syukur peneliti panjatkan kepada ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunia-Nya serta memberikan pertolongan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Terapi Zikir Untuk Mengatasi Post Power Syndrom (Study Kasus Pada Pensiunan Bhyangkari Brimob Depok Jawa Barat)”. Salawat serta salam tidak lupa peneliti limpahkan kepada junjungan kita, Nabi Agung Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, beserta para sahabatnya. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor Univeritas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Drs. H. Muhammad Hafiun, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi peneliti, yang telah sabar membimbing dan mengarahkan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I, M.Pd.I selaku dosen pembimbing akademik, yang telah membimbing peneliti dari awal hingga saat ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, khususnya Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu dan arahnya selama peneliti menempuh pendidikan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
6. Seluruh staff Bagian Akademik yang telah memberikan pelayanan dan segala keperluan peneliti dalam urusan akademik.

7. Kepada dua sosok manusia hebat kakanda Muhammad Yusuf dan Anggi Wulansari yang senantiasa menjadi penyemangat peneliti dalam menyelesaikan studi hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada Kakak-kakak tersayang saya Angga Al-Husain, Fika Al-Vionita, Hendi Nurmansyah, Lilis Maidah dan Jajang Yusuf yang senantiasa membantu peneliti dalam perkuliahan ini.
9. Kedua subjek klien Majelis Ta'lim dan Zikir ibu BA dan EK yang telah bersedia memberikan informasi dan data yang dibutuhkan sehingga informasi dan data dalam penelitian skripsi ini terpenuhi.
10. Keluarga besar Majelis Ta'lim dan Zikir Raudlatul Jannah yang telah memberikan support kepada peneliti dalam pengerjaan skripsi ini.
11. Kepada Ustazah Syarifah Siti Mamluah Assegaf selaku terapis yang telah bersedia memberikan informasi sehingga informasi dan data dalam penelitian ini terpenuhi.
12. Kepada sosok wanita penyemangat sekaligus ibu angkat penulis Almarhummah Trina Sugiarti S.Pd yang semasa hidupnya selalu menjadi penyemangat penulis dalam melanjutkan pendidikan.
13. Kepada Keluarga H. Nursalim, Ridha Krisnawati dan Zahrah Ajeng Syachputri karena sudah banyak memberikan doa, semangat dan cinta kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
14. Kepada Bapak Yudi Guntara dan Ibu Dami Hernawati orang tua kedua saya yang telah banyak memberikan doa dan semangat kepada saya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
15. Kepada sosok laki-laki hebat yang telah menjadi penyemangat penulis

sehingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.

16. Kepada sahabat sekaligus kakak saya yang selalu membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini Hanifah Chairani, Sri Eva Ningsih dan Imam Shodiq, sehingga peneliti banyak dapat informasi mengenai penelitian ini.
17. Kepada orang-orang terdekat yang selalu baik kepada peneliti Usrotul Laela, Yusuf Musthofa, Ahmad Anang Firdaus yang telah memberikan semangat dan banyak membantu selama menjalankan perkuliahan ini, selalu memberikan doa serta tawa, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
18. Teman-teman Kuliah Kerja Nyata Kolaboratif Besowo A, Agung, Misbah, Heri, Bahrul, Akmal, Ulil, Toyeb, Zam-zam, Naja, Faisal, Ala, Kamim, Dela, Novia, Retno, Salsa, Alima, Izza, Anggi. semoga silaturahmi tetap terjaga.
19. Teman-teman Prodi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 yang telah membantu memberi semangat, mengingatkan dan mendoakan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga segala doa, bantuan, dan semangat bapak/ibuk, keluarga, sahabat, dan teman-teman berikan menjadi amal ibadah dan semua kebaikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam segi keilmuan Bimbingan Konseling Islam.

Yogyakarta, 10 Februari 2024

Mutiara Salsabila Ochtaviani

ABSTRAK

MUTIARA SALSABILA OCHTAVIANI “Terapi Zikir Untuk Mengatasi Post Power Syndrom (Study Kasus Lansia pensiunan Brimob Depok Jawa Barat)”. Skripsi Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.

Latar belakang dalam penelitian ini adalah setiap manusia pasti akan mengalami masa tua, masa dimana yang tadinya memiliki kekuatan untuk selalu menjadi manusia produktif kini kekuatan itu sudah hilang karna kondisi tubuh yang sudah melemah. Meditasi sangat membantu menjernihkan pikiran dan membantu konsentrasi pada lansia, Terapi Islami yang dapat digunakan sebagai penyembuhan psikopatologi baik yang bersifat duniawi, ukhrawi, maupun penyakit manusia modern sekarang ini Terapi dzikir secara langsung akan memberikan sentuhan terhadap hati dan fikiran seseorang. Dzikir merupakan sarana meditasi yang sangat baik dengan melatih fokus hati dan fikiran untuk mengingat Allah. Meditasi yang baik akan membawa seseorang dalam ketenangan secara emosional. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan study kasus dengan mengambil subjek 2 orang lansia yang sedang menjalankan terapi dzikir lalu dengan informan 3 orang yaitu 1 orang terapi dan 2 orang anak dari lansia itu. Objek dalam penelitian ini apa saja terapi dzikir untuk lansia yang terkena post power syndrom. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik yang digunakan dalam analisis data ini adalah reduksi data, display data, menarik kesimpulan, dalam uji keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil dari teknik pengumpulan data dengan beberapa sumber yang digunakan dalam mencari informasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan ada tiga langkah terapi yang digunakan yaitu: Takhalli, Tahalli, dan Tajalli yang bermanfaat untuk perasaan, perilaku dan pikiran pensiunan. Kemudian metode yang digunakan adalah metode zikir jahr dan zikir khafi dengan hasil merubah dari segi perasaan, segi pikiran dan segi perilaku dan kelakuan penyebab post power syndrom adalah gangguan kecemasan.

Kata Kunci : *Post Power Sydnrom, Terapi Zikir*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

MUTIARA SALSABILA OCHTAVIANI " Therapy to Overcome Post Power Syndrome (Case Study of Elderly Retirees from Brimob Depok, West Java)". Yogyakarta Thesis: Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.

The background to this research is that every human being will definitely experience old age, a time when those who previously had the strength to always be a productive human being have now lost that strength because the body's condition has weakened. Meditation really helps clear the mind and helps concentrate in the elderly, Islamic Therapy which can be used as a cure for psychopathology, both worldly, ukhrawi, and current modern human diseases. Direct dhikr therapy will provide a touch to a person's heart and mind. Dhikr is an excellent means of meditation by training the focus of the heart and mind to remember Allah. Good meditation will bring a person to emotional calm. The method used is qualitative with a case study approach taking as subjects 2 elderly people who are carrying out dhikr therapy and then with 3 informants, namely 1 therapist and 2 children of the elderly. The object of this research is dhikr therapy for elderly people affected by post power syndrome. Data collection uses interview, observation and documentation techniques. The techniques used in this data analysis are data reduction, data display, drawing conclusions. In testing the validity of the data, researchers use source triangulation by comparing the results of data collection techniques with several sources used in searching for information. The results of this research show that there are three therapeutic steps used, namely: Takhalli, Tahalli, and Tajalli which are useful for the feelings, behavior and thoughts of retirees. Then the method used is the zikir jahr and zikir khafi methods with the results of changes in terms of feelings, thoughts and behavior and the cause of post power syndrome is anxiety disorders.

Keywords: *Post-Power Syndrome, Dzikir Therapy*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

SURAT PENGESAHAN SKRIPSI	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	4
C. Rumusan Masalah.....	12
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Manfaat Penelitian.....	13
F. Kajian Pustaka.....	14
G. Metode Penelitian.....	38
BAB II GAMBARAN UMUM SUBJEK PENELITIAN.....	46
A. Sejarah Majelis Talim dan dzikir.....	46
B. Subjek 1(BA).....	48
C. Subjek 2 (Fk).....	51
BAB III PENYEBAB TERJADI POST POWER SYNDROM, METODE, LANGKAH DAN HASIL TERAPI ZIKIR UNTUK MENGATASI POST POWER SYNDROM. 57	
A. Penyebab Post Power Syndrom.....	57
B. Langkah-langkah Terapi Dzikir dalam mengatasi Post Power Syndrom.....	59
C. Metode Terapi Zikir.....	70

D. Hasil Terapi Zikir Untuk Mengatasi Post Power Syndrom.....	71
BAB IV PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran-saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	84



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tabel Profil Subjek.....	54
Tabel 2.2 Tabel Profil Informan.....	56
Tabel 3.3 Bacaan Dzikir Pribadi.....	66



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Skripsi berjudul “Terapi Zikir Untuk Mengatasi Post Power Syndrom (Studi Kasus pada Pensiunan Bhayangkari Brimob Depok Jawa Barat)”. Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penafsiran judul maka peneliti akan memberi batasan makna yang terkandung pada judul tersebut sebagai berikut:

1. Terapi Zikir

Terapi zikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT secara berulang, yang disertai kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologis. Terapi zikir dalam penelitian ini terdiri dari empat pertemuan. Pertemuan pertama yaitu pemberian materi mengenai makna zikir, bacaan zikir beserta artinya, pelaksanaan zikir, dan manfaat zikir. Pertemuan kedua, ketiga, dan keempat yaitu praktik zikir bersama. Pada praktik zikir, subjek dipandu untuk mengucapkan zikir, subjek diberi pemahaman mengenai arti bacaan zikir yang diucapkan. Subjek juga diberi tugas untuk melakukan zikir setiap selesai salat dan sebelum tidur.¹

Terapi zikir merupakan salah satu dari bagian terapi spiritual yang ada, terapi zikir adalah pengucapan suatu lafaz dengan baik dan benar secara berulang dan berkala dengan tujuan selain mendekatkan diri dengan Allah SWT zikir juga dapat menjadi salah satu obat hati agar hati selalu tenang dan rileks.

¹ Tria Widyastuti and others, ‘Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia’, 5.2 (2019), 147–57 <<https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>>.

Penyembuhan dengan metode tasawuf sudah berkembang dalam waktu yang sangat panjang. Bahkan menjadi pola penyembuhan alternatif yang banyak diminati masyarakat. Zikir-zikir dan laku-laku tasawuf secara umum akan memunculkan energi positif yang datang dari Allah SWT, yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, penyembuhan dan peningkatan spiritualitas.²

Terapi zikir juga dapat diterapkan pada pasien halusinasi, karena ketika pasien melakukan terapi zikir dengan tekun dan memusatkan perhatian yang sempurna (khusyu) dapat memberikan dampak saat halusinasinya muncul pasien bisa menghilangkan suara-suara yang tidak nyata dan lebih dapat menyibukkan diri dengan melakukan terapi zikir.³

2. Post Power Syndrom

Post Power Syndrom adalah kondisi kejiwaan yang biasanya dialami lansia yang kehilangan masa keemasannya, kekuasaannya, sehingga menyebabkan dia merasa harga dirinya (*self esteem*) jatuh. Menurut Darmodjo dan Martono apabila seorang pensiun, maka akan mengalami kehilangan-kehilangan seperti, kehilangan finansial, kehilangan status, kehilangan teman/kelompok eksklusif dan kehilangan kegiatan/pekerjaan. Hilangnya hal-hal tersebut dapat dirasakan sebagai sesuatu yang mengancam dan dapat menimbulkan perasaan cemas, depresi, merasa tersisihkan, pesimis, merasa tidak berguna dan berbagai macam pikiran negatif lainnya. Semua pikiran negatif tersebut jika dibiarkan terus-menerus akan menimbulkan berbagai macam gejala baik fisik maupun psikis yang akan menyerang para pensiunan,

² Syamsul Bakri, *Sufi Healing : Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik*, 2020.

³ Akbar. A. & Rahayu, D.A (2021). *Terapi Psikoreligius Dzikir Pada Pasien Halusinasi*. (Semarang: Ners Muda, hlm 67-68

dan jika hal tersebut dibiarkan berlarut-larut maka dapat mengarahkan pada kecenderungan *post power syndrome*.⁴

Post power syndrome dipahami sebagai kumpulan gejala yang terjadi karena individu hidup dalam bayang bayang kebesaran masa lalu (jabatan, karier, kekuasaan, kecerdasan, dan kepemimpinan) individu seakan tidak mampu menerima perubahan keadaan setelah pensiun⁵. *Post power syndrome* dipahami sebagai kumpulan gejala yang terjadi karena individu hidup dalam bayang bayang kebesaran masa lalu (jabatan, karier, kekuasaan, kecerdasan, dan kepemimpinan) individu seakan tidak mampu menerima perubahan keadaan setelah pensiun menghadapi masa pensiun. Individu yang tidak mampu menerima kondisi baru setelah pensiun, maka akan merasa kecewa, stres, kecemasan dan pesimis sehingga dapat menimbulkan konflik batin dan emosi negatif seperti ketakutan, putus asa dan rasa rendah diri.⁶

Pada dasarnya *post power syndrom* adalah gangguan kejiwaan yang disebabkan hilangnya kekuatan atau hilangnya seseorang yang dia miliki atau cintai (hilangnya objek cinta), akibat dari kehilangan itulah yang menyebabkan hilangnya keseimbangan emosional sehingga muncul berbagai macam keluhan sakit pada fisik (somatik) hingga kecemasan depresi⁷.

3. Pensiunan Bhayangkari Brimob Depok Jawa Barat

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) pensiunan adalah orang yang sudah tidak bekerja lagi. Rosanti dan Krisnansari (2010)

⁴ Istiqomah Nurhayati and Yeniari Indriana, 'Syndrome Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil', *Jurnal Empati*, 4.1 (2015), 94–99.

⁵ Azizah, L.M (2011) . *Keperawatan Lanjut Usia*.(Yogyakarta : Graha Ilmu), hlm 102

⁶ Arvita Prasetyanti and Yeniari Indriana, 'Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecenderungan Post Power Syndrome', *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 5.2 (2016), 241–45.

⁷ Prasetya & Indriana. (2016). *Hubungan Religiuslitas Dengan Kecenderungan Post Power Syndrom*. Undip: Jurnal Karya Ilmiah.

mengatakan bahwa pensiunan adalah putusnya hubungan antara karyawan dengan suatu tempat kerja pada saat karyawan sudah mencapai usai tertentu.⁸

Bhayangkari merupakan organisasi istri anggota Polri yang lahir atas gagasan Ny. HL. Soekanto pada tanggal 17 Agustus 1949 di Yogyakarta, dan sebagai Ketua Pengurus besar dijabat oleh Ny. T. Memet Tanumijaya. Pada tanggal 19 Oktober 1952 dilaksanakan konferensi Istri Polisi yang dihadiri oleh 27 perwakilan daerah, dimana telah diputuskan untuk bersatu dalam gerak perjuangan melalui wadah tunggal organisasi persatuan istri Polri Bhayangkari dan tanggal tersebut ditetapkan pula sebagai Hari Anak-anak Kepolisian.⁹ Pensiunan bhayangkari adalah istri anggota polri yang sudah tidak menjalani masa baktinya atau purnatugas sebabnya bisa karna sudah mencapai umurnya hingga harus diberhentikan secara terhormat atau juga bisa pensiun secara mandiri karna alasan tertentu dan berhak mendapatkan uang pesangon (uang pensiun) selama hidupnya.

B. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Sosial Lansia dinyatakan bahwa yang dimaksud lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun. Penduduk lansia (usia 60 tahun ke atas) tumbuh dengan sangat cepat bahkan tercepat dibanding kelompok usia lainnya. Tahun 2025 diperkirakan akan terdapat 1,2 milyar lansia dan ditahun 2050 akan menjadi 2 milyar (21% total

⁸ B A B li, 'T1_212010090_Bab li', 19, 2013, 6-9.

⁹<https://polair.kalteng.polri.go.id/page/98/tentang-bhayangkari>. Diakses 01 September 2023 Pukul 20.00 WIB.

penduduk). Sekitar 80% lansia hidup di negara berkembang dan wilayah Asia-Pasifik merupakan bagian dunia yang tercepat pertumbuhan lansianya.¹⁰

Setiap manusia pasti akan mengalami masa tua, masa dimana yang tadinya memiliki kekuatan untuk selalu menjadi manusia produktif kini kekuatan itu sudah hilang karna kondisi tubuh yang sudah melemah. Lansia merupakan salah satu bagian dari masyarakat yang sangat rentan dengan kondisi kesehatan baik secara fisik maupun kesehatan mentalnya, dan salah satu kondisi gangguan mental yang kerap dialami para lansia adalah *post power syndrom* biasanya lansia yang dahulunya semasa muda memiliki karir yang bagus, ekonomi yang memadai, yang senang dihargai dan dihormati, senang dilayani dan seseorang yang melihat makna hidupnya dalam menghargai posisinya dan kemampuannya mengendalikan orang lain.

Bukan hanya lansia yang dulunya memiliki karir yang bagus saja yang sangat rentan terkena *post power syndrom*, lansia yang dahulunya IRT (Ibu Rumah Tangga) pun bisa terkena *post power syndrom* seperti dahulunya dia menjaga dan merawat anak-anaknya dengan baik berharap kelak anak-anaknya menjadi anak yang membanggakan. Begitu anak-anaknya sudah dewasa mungkin anaknya tumbuh dan sibuk bekerja diluar kota sehingga lansia mengalami kesepian

Pensiun bisa dialami siapa saja yang usianya sudah melebihi batas kerja yang telah di tentukan oleh perusahaan atau lembaga tersebut, atau yang secara sadar meminta lebih awal menghentikan aktivitas rutinya. Saat itulah orang akan mulai timbul rasa kecemasan sebab dia mulai kehilangan lingkungannya perlahan berubah dia mulai kehilangan rekan, teman, dan aktivitasnya, termasuk kehilangan kekuasaan dan otoritasnya.

¹⁰ Indonesia, R (1997). WWW.BPHN.go.id. Diakses 01 September 2023 Pukul 21:05 WIB

Rasa ketakutan dan kecemasan serta kekhawatiran yang berlebihan akan saat-saat diluar zona nyaman seseorang akan mengacaukan jiwa seseorang jika tidak dipersiapkan secara matang sejak awal. Faktanya khawatir terhadap masa pensiun adalah hal yang sangat lumrah, tidak peduli siapa kita karena ketika pensiun pendapatan tunai tidak lagi beredar secara normal pasti akan ada pengurangan yang *signifikan*, tetapi pensiun juga berarti dia tidak memiliki kekuatan dan kemampuan untuk memerintahkan orang lain. Ketika gejala ini menyebar dan mendominasi dirinya, ketakutan dan kecemasan bukan hanya akan merusak dirinya tetapi juga akan *mendistorsi* anggota keluarga.

Pensiun seringkali dianggap sebagai titik awal kemunduran individu dalam kehidupannya. Individu akan merasa cemas karena tidak mengetahui kehidupan seperti apa yang akan dialami pasca pensiun. Individu yang memasuki masa pensiun sering dianggap sebagai individu yang tuna karya (tidak dibutuhkan lagi tenaga dan pikirannya). Ketakutan menghadapi masa transisi pasca pensiun, membuat banyak orang mengalami problem serius baik dari sisi kejiwaan maupun fisik, terlebih individu yang memiliki ambisi yang besar serta sangat menginginkan posisi yang tinggi dalam pekerjaannya. Hal ini akan sangat rentan bagi individu untuk mengalami guncangan ketika pensiun yang biasa di kenal sebagai *Post-power syndrome*.¹¹

Post-Power Syndrome adalah gejala ketidakstabilan psikis seseorang yang muncul pada dirinya setelah hilangnya jabatan atau kekuasaan. Gangguan ini terjadi pada orang yang merasa dirinya sudah tidak dianggap dan tidak dihormati lagi. Schwartz dalam Hurlock berpendapat bahwa pensiun merupakan akhir pola hidup atau transisi ke pola hidup baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan

¹¹ Power, P., Lansia, S., Pns, P., Surabaya, K., Studi, P., Sosial, P., Ushuluddin, F., Universitas, F., Negeri, I., & Ampel, S. (2018). *Post-power Syndrome Lansia Pensiunan PNS di Kota Surabaya*. VII(1), 16-34.

keinginan dan nilai, serta perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup setiap individu. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa pensiunan adalah seseorang yang mengalami masa transisi menuju ke hidup baru karena kondisi fisik dan batasan usia, setelah sekian lama mengabdikan dirinya kepada perusahaan.¹²

Post power syndrom adalah kumpulan gejala atau “purna kuasa” adalah reaksi somatosasi dalam bentuk sekumpulan synton penyakit. Post power syndrom itu suatu gejala-gejala pasca kekuasaan. Gejala ini umumnya terjadi pada orang dulunya memiliki kekuasaan atau menjabat suatu jabatan, namun ketika sudah ketika sudah tidak menjabat lagi seketika itu terlihat gejala-gejala kejiwaan atau emosi yang kurang stabil.

Dukungan sosial yang diterima oleh seseorang akan sangat mempengaruhi cara individu menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya. Individu yang menerima dukungan sosial memadai lebih memungkinkan untuk berhasil dalam penyesuaian diri terhadap masa pensiunnya. mendefinisikan dukungan sosial sebagai jaringan sosial yang menyediakan sumber materiil maupun psikis yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi situasi sulit. Dukungan sosial yang diperoleh dari pasangan, anak, kerabat akan menjadi hal yang sangat penting untuk pensiunan agar memiliki pola hidup yang adaptif. Ketika pensiunan menerima perhatian, dan respon yang positif terhadap masa pensiunnya, maka pensiunan akan mengembangkan sikap positif dan merespon dengan baik masa pensiunnya. Pensiunan akan merasa berharga, dihormati dan disayangi. Sebaliknya ketika pensiunan tidak cukup mendapat dukungan sosial dari lingkungan terdekatnya tentang

¹²<https://quadrasinergi.wixsite.com/quadrasinergi/post/post-power-syndrom>. Diakses 03 September 2023 Pukul 07.00 WIB

masa pensiunnya, maka dia akan mengembangkan perilaku-perilaku *mal adaptif* seperti: menyendiri, merasa dikucilkan, merasa tidak berhasil dan tidak berharga.¹³

Stress yang alami lansia dapat mempengaruhi kehidupan mereka karena dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan, hilangnya keinginan untuk berbicara atau sampai menarik diri secara berlebihan, munculnya kemerahan pada wajahnya atau gemetar tubuh karena kedinginan dan banyak lagi. Stress dapat berdampak negatif seperti pusing terus menerus, tekanan darah tinggi, emosi yang bergojak. Selain itu stress juga dapat membuat lansia lebih rentan terkena *depresi*, *virall accident*, serangan jantung bahkan kanker. Singkatnya aging stress adalah kondisi ketidakseimbangan yang terjadi diseluruh tubuh dan muncul ketika penderita mengalami dan merasakan adanya konflik antara keadaan dan sumber daya biologis, psikologis dan sosial, yang akibatnya berkurangnya kemampuan untuk melanjutkan hidupnya dan akhirnya mati.

Usaha terapi dan pencegahan stres pada prinsipnya ada tiga jenis, yaitu psikologis, melalui kepribadian untuk mengubah pengertian (persepsi) dan pandangan hidup, latihan relaksasi, serta psikoterapi. Yang kedua yaitu obat (medis), melalui pemberian obat anti cemas dan yang terakhir yakni melalui faktor lingkungan, dengan cara penciptaan lingkungan hidup yang damai. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dan mencegah stres itu sendiri, terutama yang terjadi pada lansia, misalnya yaitu minum air putih, makan, tidur, seks, dan bisa juga melakukan meditasi.¹⁴

Meditasi sangat membantu menjernihkan pikiran dan membantu konsentrasi pada lansia. Telah terbukti bahwa meditasi 15 menit setara dengan satu jam istirahat, Dari

¹³ <https://quadrasinerji.wixsite.com/quadrasinerji/post/post-power-syndrom>. Diakses 03 September 2023 Pukul 17.00 WIB

¹⁴ Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>

beberapa penelitian yang telah dilakukan bahwa terapi non farmakologis menjadi pilihan karena biayanya lebih murah dan lebih relatif dibandingkan dengan terapi farmakologis. Terapi non farmakologis juga tidak menimbulkan efek ketergantungan. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi zikir. Gejala *insomania* dapat dikurangi dengan cara terapi zikir dikarenakan terapi ini paling mudah, tidak banyak membutuhkan persyaratan yang sulit, dan dapat dilakukan dimanapun serta posisi apapun, Hampir setiap agama memiliki ritual keagamaan tertentu begitu pula di dalam Islam. Ritual Islam telah banyak dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW salah satunya adalah zikir. Zikir tidak hanya bermanfaat dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT namun dapat membuat jiwa merasa nyaman dan tenteram.¹⁵

Ini memiliki alasan fisiologis dan *tarapeutik* zikir atau spiritual dapat menyebabkan otak bekerja, saat otak bekerja menerima rangsangan dari luar maka otak memproduksi *neurotransmitter* atau hormon *beta-endorfin*. Setelah otak menghasilkan zat kemudian zat ini mengalir dan menempel dengan reseptor di otak dan diserap yang kemudian memberikan efek timbal kembali dalam bentuk kesenangan dan kenyamanan. Mungkin juga ada beberapa faktor yang berperan dalam terapi zikir ini keyakinan pasien yang dapat menciptakan meredakan gangguan mental orang tersebut mencapai keadaan sehat dan terapi zikir ini dapat mengurangi resiko stress.

Terapi Islami yang dapat digunakan sebagai penyembuhan *psikopatologi* baik yang bersifat duniawi, ukhrawi, maupun penyakit manusia modern sekarang ini, sebagaimana ungkapan Ali bin Abi Thalib yaitu: membaca al-Qur'an sambil mencoba

¹⁵ Fitriani, A., Arief, F., & Shahib, N. (2021). Scoping Review : Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia. *Spesia: Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 7(1), 367-374.

memahami artinya, melakukan salat malam, bergaul dengan orang baik dan saleh, puasa dan zikir malam hari yang lama.

Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an:

فَلَوْلَا أَنَّهُوَ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ ﴿١٤٣﴾

Artinya: *Maka sekiranya dia tidak termasuk orang yang banyak berzikir (bertasbih) kepada Allah. (Q.S As-Saffat ayat-143).*¹⁶

Rasullah SAW bersabda :

مِائَةً يَوْمٍ فِي وَبِحَمْدِهِ اللَّهُ سُبْحَانَ: قَالَ مَنْ: قَالَ -وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى- النَّبِيِّ عَنِ اللَّهِ رَضِيَ- هُرَيْرَةَ أَبِي عَنِ
«الْبَحْرِ زَبْدٍ مِثْلَ كَأَنَّتْ وَإِنْ خَطَايَاهُ عَنْهُ حُطَّتْ مَرَّةً».

*Abu Hurairah juga melaporkan bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda, "Barangsiapa membaca , 'Subhan-Allahi wa bihamdih' seratus kali ketika pagi, dosa-dosanya akan dilenyapkan bahkan jika mereka sama dengan luasnya buih di laut. (Al-Bukhari dan Muslim).*¹⁷

¹⁶ <https://kalam.sindonews.com/avat/143/37/as-saffat-ayat-143>. Diakses 20 September 2023. Pukul 21.00 WIB

¹⁷ <https://islamic-content.com/hadeeth/1019> Diakses 20 September 2023. Pukul 23.00 WIB

Ayat dan hadis di atas menegaskan bahwasanya zikir adalah sebuah upaya penyembuhan yang berasal dari Tuhan. Allah SWT memuji hamba-Nya yang selalu berzikir kepada-Nya dan Rasulullah SAW juga selalu mendoakan umatnya yang senantiasa bersalawat kepadanya. Zikir disini di posisikan sebagai nyawa Qalbu mampu menenangkan gejala psikologis manusia.

Musfir bin Said Az-Zahrani dalam bukunya *Konseling Terapi* mengemukakan bahwa indikasi kesehatan mental menurut Islam dapat diketahui dengan beberapa hal, salah satunya dapat dilihat pada aspek spiritualitasnya, hubungan antara hamba dengan Tuhannya, konsisten dalam beribadah, menerima takdir, merasa dekat dengan Allah, hidup dengan harta yang halal, dan selalu berzikir kepada Allah. Melakukan zikir sama nilainya dengan melakukan terapi relaksasi (*relaxation therapy*) beristirahat, bersantai, melalui pengurangan ketegangan dan tekanan psikologis.¹⁸

Bhayangkari Brigade Mobil Depok Jawa Barat memiliki beberapa kegiatan keruhanian untuk mengisi waktu luang para istri-istri anggota yang tinggal dilingkungan kompleks Brimob. Salah satunya adalah kajian dan zikir bersama yang di fokuskan untuk para lansia yang sudah pensiun dari kegiatan-kegiatan di Bhayangkari.

Awalnya para lansia yang sudah pensiun hanya berdiam diri dirumah saja tidak memiliki kegiatan ini yang menjadi penyebab utama timbulnya stress, sehingga ada yang terkena *post power syndrom* mereka mengalami kehidupan yang berubah secara signifikan yang awalnya hidup mereka sibuk dengan beberapa kegiatan di Bhayangkari, selalu bersosial kini mereka hanya berdiam diri dirumah dan dari

¹⁸ Luluk Khoirunnisa. (2020). *Terapi Zikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Panti Rehabilitasi Tetirah Zikir*. Skripsi : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

beberapa lansia juga yang mengalami kesedihan, kesepian mendalam akibat di tinggalkan oleh suami mereka dan anak-anak mereka yang sibuk dengan pekerjaan dan dunianya masing-masing.

Pendekatan secara rohani inilah yang menjadi salah satu obat untuk menanggulangi stress yang dialami oleh para lansia, yaitu terapi zikir dimana setiap harinya para lansia akan melakukan terapi zikir bersama-sama merupakan satu cara untuk penyembuhan segala penyakit atau gangguan jiwa yang nantinya tidak akan menimbulkan efek samping untuk lansia itu sendiri justru nantinya akan membuat lansia semakin dekat dengan sang penciptanya Allah SWT, sehingga menimbulkan rasa keimanan yang kuat.

Terapi zikir secara langsung akan memberikan sentuhan terhadap hati dan pikiran seseorang. Zikir merupakan sarana meditasi yang sangat baik dengan melatih fokus hati dan pikiran untuk mengingat Allah. Meditasi yang baik akan membawa seseorang dalam ketenangan secara emosional, dalam meditasi tersebutlah seseorang dapat menjernihkan hati dan pikiran untuk meningkatkan kesehatan mentalnya yang selama ini dipenuhi dengan masalah-masalah yang mengganggu hati dan pikirannya.¹⁹

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas pokok permasalahan penelitian ini adalah:

1. Faktor apa yang menyebabkan terjadi post power syndrum pada pensiunan Bhayangkari di Brimob Depok Jawa Barat ?
2. Bagaimana langkah dan metode yang digunakan dalam terapi zikir

¹⁹ Luluk Khoirunnisa. (2020). Terapi Zikir untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Panti Rehabilitasi Tetirah Zikir. Skripsi : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

bagi pensiunan Bhayangkari yang terkena post power syndrom di Brimob Jawa Barat ?

3. Bagaimana hasil pelaksanaan Terapi Zikir bagi pensiunan Bhayangkari yang terkena Post Power Syndrom di Brimob Depok Jawa Barat ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, menganalisis dan mendeskripsikan faktor yang menyebabkan terjadi post power syndrom pada pensiunan Bhayangkari, langkah dan metode yang digunakan dalam terapi zikir, serta hasil pelaksanaan terapi zikir bagi pensiunan Bhayangkari yang terkena Post Power Syndrom di Brimob Depok Jawa Barat.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik itu secara teoritik atau praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritik

Menambahkan informasi keilmuan dan kepustakaan bagi bimbingan konseling islam terutama dalam bidang pendekatan secara kerohanian yaitu salah satunya adalah terapi zikir.

2. Manfaat Praktis

Kegunaan praktis dalam penelitian ini adalah meningkatkan penyembuhan melalui pendekatan religi yaitu melalui terapi zikir dan memberikan gambaran bagaimana bentuk atau langkah langkah memberikan terapi zikir untuk lansia pensiunan bhayangkari yang terkena *post power syndrom* di Bhayangkari Brimob Depok Jawa

Barat.

F. Kajian Pustaka

Beberapa penelitian terdahulu yang menjadi kajian pustaka dalam skripsi ini adalah:

1. Skripsi karya Luluk Khoirunnisa (2020) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “ Terapi zikir untuk meningkatkan kesehatan mental di panti rehabilitasi pondok tetirah zikir yogyakarta” subjek penelitiannya adalah 1 orang pengasuh pondok, 1 orang pembimbing dan 1 orang santri penyandang masalah kejiwaan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pengumpulan datanya adalah wawancara dan observasi. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa terapi zikir efektif dalam penyembuhan santri yang mengalami gangguan jiwa akibat NAPZA sehingga santri lebih tenang dan senantiasa ingat akan larangan Allah SWT. Adapun perbedaan dari penelitian yang penulis kerjakan adalah subjeknya pada penelitian ini subjeknya adalah santri yang mengalami gangguan mental dan fokus pembahasannya penelitian yang penulis kerjakan adalah berfokus pada *post power syndrome* dengan subjek lansia pensiunan Bhayangkari Brimob Depok Jawa Barat.
2. Jurnal karya Annisya Fitriani, Fahmi Arif, Nurhalim Shahib Fakultas Kedokteran Prodi Pendidikan Dokter Universitas Islam Bandung yang berjudul “ Pengaruh Terapi Zikir terhadap tingkat insomnia pada lansia” penelitian ini memakai metode *scoping review* dan mengumpulkan data yang digunakan yaitu

sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 artikel penelitian dari jurnal nasional yang berkaitan dengan Pengaruh Zikir Terhadap Tingkat Insomnia pada lansia sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pencarian data melalui sumber database, yaitu PubMed, Portal Garuda, Neliti, dan Google Scholar yang sifatnya resmi yang disesuaikan dengan judul penelitian, abstrak dan kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel.²⁰ Hasil dari penelitian ini adalah Berdasarkan pembahasan dari penelitian mengenai pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat insomnia pada lansia dengan hasil lima artikel yang telah direview sesuai dengan kriteria eligible, maka dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir dapat menurunkan skor tingkat insomnia pada lansia yang signifikan secara efektif, mudah dilakukan dimanapun dan tidak memerlukan biaya yang tinggi.²¹

3. Jurnal karya Arvita Prasetyanti dan Yeniar Indriana Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan judul “ Hubungan antara religiusitas dengan kecenderungan post power syndrom” penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampling berdasarkan teknik *purposive insidental sampling*. Subjek penelitian adalah lansia pensiunan pegawai PT “X” dengan jumlah 60 orang. Alat pengumpulan data penelitian menggunakan dua buah skala psikologi²². Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan PT “X” wilayah Kota Semarang. Semakin positif religiusitasnya maka akan semakin rendah kecenderungan *post power syndrome* pada wilayah

²⁰ Fitriani, A., Arief, F., & Shahib, N. (2021). Scoping Review : Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia. *Spesia: Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 7(1), 367–374

²¹ Fitriani, A., Arief, F., & Shahib, N. (2021). Scoping Review : Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia. *Spesia: Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 7(1), 367–374

²² Prasetyanti, A., & Indriana, Y. (2016). Hubungan Antara Religiusitas Kecenderungan Post Power Syndrome. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 5(2), 241-245.

Kota Semarang maka semakin tinggi kecenderungan *post power syndrome*.²³

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama berfokus pada pembahasan *post power syndrom* dan adapun perbedaanya adalah penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sedangkan penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif.

4. Jurnal karya Istiqomah Nurhayati dan Yeniari Indriana Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang berjudul “ Harga diri dan kecenderungan *post power syndrom* pada pensiunan negeri sipil anggota PWRI cabang kota Cirebon” yang menggunakan metode Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *non-probability sampling* dengan tipe *quota sampling*, dan jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang terdiri dari skala kecenderungan *Post Power Syndrome* (40 aitem) dan Skala Harga Diri (30 item)²⁴. Dan hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan *post power syndrom*.
5. Penelitian yang diterbitkan oleh Universitas Islam Indonesia Yogyakarta yang berjudul “ Efektivitas Pelatihan Zikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi” penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan model rancangan *pretest* dan *posttest*. Pelatihan dilaksanakan sebanyak 7 pertemuan. Pengukuran dilakukan sebelum pelatihan (*pretest*) dan setelah pelatihan berakhir (*posttest*). Data dianalisis dengan *wilcoxon rank test* menggunakan SPSS 16. Berdasarkan hasil analisis data

²³ Prasetyanti, A., & Indriana, Y. (2016). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecenderungan *Post Power Syndrome*. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 5(2), 241-245

²⁴ Nurhayati, I., & Indriana, Y. (2015). *Syndrome Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil*. *Jurnal Empati*, 4(1), 94–99.

penelitian diperoleh skor $Z = -2,627$ dan $p = 0,008$ ($p < 0,05$).²⁵ Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa perbedaannya sangat signifikan ketenangan yang dirasakan lansia tersebut ketika lansia tersebut mengikuti pelatihan terapi zikir dan sebelum mengikuti terapi zikir.

6. Jurnal yang diterbitkan oleh Universitas Muhammadiyah Gorontalo membahas “Penerapan Meditasi Terapi Zikir pada Lansia yang Mengalami Stress” penelitian ini menggunakan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan penelitian ini yaitu wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi.²⁶ Hasil penelitian ini adalah cukup efektif dari yang pasien yang mengalami stress berat berjumlah 4 setelah dilakukan meditasi terapi zikir ini pasien yang mengalami stress berat turun hanya tersisa 1 pasien saja.

Adapun perbedaannya dalam penelitian ini terdapat beberapa perbedaan seperti pada metode dan pendekatan yang digunakan beberapa penelitian atas ada yang menggunakan metode eksperimen ada juga yang menggunakan *scoping review* sedangkan metode yang digunakan oleh penulis pada skripsi ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan jenis penelitiannya adalah study kasus, lalu fokus pada penelitiannya berbagai macam penelitian diatas ada yang berfokus ada untuk menangani stress, tingkat insomnia dan memiliki subjek yang berbeda juga seperti santri rehabilitasi contohnya sedangkan fokus yang dikerjakan oleh penulis adalah berfokus pada *post power syndrom* dengan subjek pensiunan Bhayangkari Brimob Depok Jawa Barat.

²⁵ Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, and Universitas Negeri Jakarta, ‘HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG SEDANG’, 2017.

²⁶ Ilham, R. (2023). *PENERAPAN TERAPI DZIKIR MEDITASI PADA LANSIA YANG*. 1(2), 14–23.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Terapi Zikir

a. Pengertian Zikir

Zikir dalam konteks spiritual Islam mengacu pada amalan mengingat dan memuji Allah secara berulang-ulang. Dalam beberapa tahun terakhir terapi zikir muncul sebagai salah satu bentuk terapi alternatif yang menarik perhatian para peneliti dan praktisi kesehatan mental. Terapi zikir merupakan metode yang memadukan aspek spiritual dan psikologis untuk meningkatkan kesehatan diri. Terapi zikir ini bertujuan untuk menghilangkan stress, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya melalui penggunaan zikir sebagai alat mencapai ketenangan pikiran dan spiritual yang lebih dalam, konsep dasar terapi zikir adalah zikir dapat membantu individu merasa lebih dekat dengan Allah, menciptakan rasa nyaman damai pada batin seseorang dan meringankan gejala psikologis yang mengganggu. Zikir secara bahasa berasal dari kata *zakara-yazkuru-zikran* yang memiliki arti mengingat, mengenang, menuturkan dan mengerti. Sedangkan menurut istilah membasahi lidah dengan lafal-lafal pujian kepada Allah SWT. Menurut Syaikh Ahmad Fathani, zikir diartikan sebagai bersih, wadahnya *al-Wafa*, syaratnya *hudhur*, harapannya lahirnya amal saleh, dan hasiatnya terbukanya tirai rahasia atas kedekatan seorang hamba kepada Allah SWT.²⁷

Kata zikir dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 267 kali dengan beberapa variasi makna. Salah satu ayat yang membahas kata zikir adalah surat ar-Ra'd ayat 28:

²⁷ Ilmu Hadis, 'Minaret Journal of Religious Studies', 1 (2023), 81–86.

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

Artinya: *Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.* (QS ar-Ra'd; 28).

Dalam tafsir al Azhar, zikir berarti mengingat, dan lawan kata zikir adalah ghaflah (melupakan). Hamka menjelaskan asal muasal makna zikir adalah mengingat Allah di dalam hati, ingatan itu juga diikrarkan dengan lidah yang penuh kesadaran. Didalam tafsir ini dijelaskan rincian cara mengingat Allah yakni pertama mengingat dengan hati, kedua dengan cara merendahkan diri, ketiga hendaknya dengan rasa takut, dengan keagungan *Rububiyah* dan kebesaran *Uluhiyah-Nya*, keempat janganlah berzikir dengan bersorak atau suara keras.²⁸

Al-Maraghi menafsirkan ayat tersebut bahwa Allah memberikan petunjuk pada orang-orang yang beriman agar hati mereka merasa tenang dengan cara mengingat Allah, bertasbih, bertahmid kepada Allah dan membaca atau mendengar kitab-Nya. Bahwa ketenangan hati itu diimplementasikan dengan cara mengingat Allah pada setiap saat. Apabila hati mereka merasa tenang dan tenteram, maka akan muncul rasa cinta kepada-Nya, sehingga nama mereka

²⁸ Hamka, *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1998), Jilid 9, hlm. 233-234

disebut oleh Allah.²⁹

Banyak manfaat zikir bagi yang mengamalkannya dengan sungguh-sungguh (*istiqamah*) karena zikir merupakan amalan yang sangat mudah dilakukan dan juga dapat dilakukan dimana saja. Tetapi saat ini masih banyak yang meremehkan zikir padahal dampaknya sangat baik bagi kehidupan. Bagi orang yang melakukan zikir dan tidak sangat terlihat perbedaannya, mereka yang melakukan zikir memiliki hati yang selalu dipenuhi perasaan optimis, tenang dan nyaman dalam menghadapi setiap tantangan dalam menjalani kehidupan, karena didalam hati mereka mendapatkan petunjuk dari Allah, dan orang yang tidak suka berzikir, maka mereka akan selalu merasa was-was lelah dan putus asa ketika mendapatkan kesulitan dan terlena dengan urusan duniawi dan tidak diimbangi dengan rasa ketakwaan.

Secara istilah terdapat perbedaan pendapat terkait pengertian zikir. Menurut Syaikh Muhammad bin Ali Al-Khird disebabkan untuk memaknai hakikat. Zikir itu tergantung tingkatan *zauq* ulama yang mendefinisikan dan tingkat *musyahadahnya* kepada Allah SWT. Menurutnya zikir itu terbagi menjadi tiga macam, yaitu:³⁰

- 1) Zikir lisan yang disertai dengan hadirnya hati, seperti membaca tasbih, berdoa, memuji Allah dan semacamnya.
- 2) Zikir hati dengan penuh keikhlasan, tenang, memahami wirid yang dibaca dalam hati dan menetapi dengan betul-betul, menghadirkan Allah dalam hatinya.
- 3) Menghilangkan wujud zikir dari dalam diri orang yang berzikir karena

²⁹ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*,

³⁰ Abdul Hafidz, , 6, 2019.

tenggelam dalam samudra *musyahadah* pada Allah Swt.

Terapi zikir merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dilakukan dengan membaca doa. Terapi zikir dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh dengan menstimulus *hipotalamus* untuk mempengaruhi kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan fungsi imun dan meningkatkan *melatonin*. *Sekresi melatonin* diperantai oleh stimulus gelombang alfa yang dihasilkan ketika melafalkan zikir dalam keadaan yang tenang. Rasa tenang akan memunculkan efek positif bagi tubuh dan *mentransmisikan* ke *system limbik* untuk memberi umpan balik. Umpan balik akan menghasilkan keseimbangan *neurotransmitter*, seperti GABA (*Gamma Amino Butiric Acid*), *dopamine*, *norepinefrin* dan *serotonin*. Selain itu *menyekresi antagonist* GABA (*Gamma Amino Butiric Acid*) menghasilkan *asetilkolin* dan *endorphine* yang bersifat alami untuk menenangkan tubuh, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.³¹

b. Macam-Macam Dzikir

- 1) *Zikir Lisani* (zikir lidah), dengan cara menyebutkan nama Allah dengan lidah, bunyinya berupa kalimat *tasbih*, *tahlil*, *tahmid*, *salawat*, *istighfar*, *asmaul husna*, dan kalimat-kalimat lain yang memuji keagungan Allah. Zikir ini merupakan tingkatan zikir yang paling rendah dari macam-macam zikir lain.
- 2) *Zikir Qalbi* (zikir hati), menyebut nama Allah dengan hati dengan kalimat yang memuji keagungan Allah seperti kalimat *tasbih*, *tahlil*, *tahmid*, *istighfar*, *asmaul husna* dan kalimat lain yang menunjukkan keagungan Allah. Zikir ini pahalanya bisa mencapai 70 kali lipat atau lebih dibandingkan dengan zikir lisan, karena zikir qalbi tidak dapat diketahui orang lain, sehingga keikhlasan dalam berzikir kepada

³¹ Fitriani, A., Arief, F., & Shahib, N. (2021). Scoping Review : Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Spesia: Seminar Penelitian sivitas Akademika Unisba*, 7(1), 367-374

Allah dapat terjaga.

- 3) *Zikir Aqli* (zikir pikiran), memikirkan makna, arti, maksud yang terkandung dalam kalimat-kalimat zikir. Zikir ini disebut juga *tafakkur* (memikirkan) dan *tadabur* (merenungkan), yaitu merenungkan keesaan Allah dan kekuasaan Allah yang tersirat dalam kalimat-kalimat zikir.
- 4) *Zikir Ruhi* (zikir ruh), kembalinya fitrah atau asal kejadiannya saat berada dalam arwah, menyaksikan dan membuktikan wujud makrifat, ini merupakan tingkatan zikir yang paling tinggi.³²

c. Keutamaan dan Manfaat Zikir

Keutamaan zikir secara umum menurut Saiful Ghofur dalam karyanya *Rahasia zikir dan doa*, yaitu:

- 1) Terlindung dari bahaya godaan setan. Setan tak pernah berhenti untuk menggelincirkan manusia dari rida Allah. segala bentuk godaan akan diumpamakan kepada manusia agar lalai dan terlena. Karena itu, dengan berzikir kita memohon kepada Allah supaya terlindung dari godaan setan yang terkutuk.
- 2) Tidak mudah menyerah dan putus asa, hidup di dunia penuh dengan permasalahan. Adanya permasalahan ini sejatinya untuk menguji sejauh mana tingkat keimanan seseorang. Bagi yang tidak kuat menanggung permasalahan tersebut, acap kali cenderung berputus asa. Padahal, berputus asa adalah perbuatan yang dilarang oleh Islam.
- 3) Memberi ketenangan jiwa dan hati segala gundah dan resah bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan. Jika hati lemah dan tak kuat menanggung beban hidup, besar kemungkinan yang muncul adalah suasana resah dan gelisah.

³² Ahmad Bangun Nasution & Rayani Hanum Siregar, *Akhlaq Tasawuf*, (Jakarta: Rajawali Press, 2003), hlm. 77-76.

Artinya, tidak tenang. Ketidaktenangan juga bisa timbul akibat perbuatan dosa. Hati ibarat cermin dan dosa adalah debu. Semakin sering berbuat dosa, semakin memupuk debu yang mengotori cermin. Karena itu, untuk meraih ketenangan jiwa dan hati kita dianjurkan untuk memperbanyak zikir.

- 4) Mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah Allah memiliki sifat *Ar-Rahman* dan *Ar-Rahim*. Kedua kata ini berasal dari suku kata *ar-rahmah* yang berarti kasih sayang. Kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya begitu luas. Oleh sebab itu, kasih sayang Allah harus kita raih dengan memperbanyak zikir.
- 5) Tidak mudah terpengaruh dengan kenikmatan dunia yang melenakan hidup di dunia hanya sementara. Begitu juga segala hal yang diraih dalam kehidupan dunia. Kenikmatan dunia adalah fana. Jelas, segala kesenangan dan kenikmatan dunia bisa melenakan jika tidak disikapi dengan bijaksana. Dengan kejernihan hati dan senantiasa mengingat Allah melalui zikir, kenikmatan dunia itu bisa menjadi perantara untuk meraih kebahagiaan akhirat.³³

Masih banyak keutamaan zikir dalam kehidupan ini. Dengan zikir akan terbuka kemudahan dalam memahami suatu hal, terhindar dari segala macam penyakit hati, terhindar dari segala macam penyakit ruhani maupun jasmani, terhindar dari rasa takut, cemas dan gelisah serta merasa aman dari segala macam gangguan. Bahkan, zikir bisa membuat kita mendapatkan kedudukan yang mulia di sisi Allah dan memperoleh kemudahan dalam melewati titian *Shirath al-Mustaqim*.³⁴

Zikir juga bermanfaat sebagai pembersih hati, zikir merupakan bentuk pengembalian diri seseorang dari yang abai. Jika manusia mengingat Allah dalam keadaan apapun dan menyadari bahwa dirinya berada dihadapan zat Ilahi, maka

³³ Samsul Amin Ghofur, *Rahasia Dzikir dan Doa*. (Yogyakarta: Darul Hikmah, 2010), hlm.143-147.

³⁴ B A B li and A Dzikir', 11-47.

tentunya akan menahan diri dari hal-hal yang tidak pantas sesuai dengan kehendak-Nya dan akan mengendalikan dirinya, untuk tidak bertindak tidak patuh dan menyadari segala sesuatu seperti musibah dan penderitaan yang disebabkan oleh hawa nafsu dan setan disebabkan melupakan tuhan dan akan terus ingat bahwa Allah mampu menyucikan hati dan jiwa, yaitu dengan cara berzikir kepada Allah.

Berzikir merupakan salah satu amalan yang dianjurkan dalam agama Islam. Berzikir memiliki banyak keutamaan dan manfaat bagi kehidupan manusia, baik dari segi spiritual maupun psikologis. Berikut ini adalah beberapa keutamaan berzikir yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang:³⁵

1) Menenangkan hati dan pikiran

Berzikir adalah salah satu cara untuk menenangkan hati dan pikiran. Saat seseorang berzikir, dia akan fokus pada kalimat zikir yang diucapkannya, sehingga dapat membantu menghilangkan kecemasan dan stres yang dirasakan. Dengan begitu, seseorang akan merasa lebih tenang dan damai.

2) Mendekatkan diri pada Allah

Berzikir juga merupakan cara untuk mendekatkan diri pada Allah. Dalam Islam, Allah memerintahkan umatnya untuk senantiasa berzikir kepada-Nya. Dengan berzikir, seseorang dapat memperkuat hubungannya dengan Allah dan merasa lebih dekat pada-Nya.

3) Meningkatkan kualitas ibadah

³⁵ <https://baznas.ioqjakota.go.id/detail/index/26755>. Diakses 29 September 2023 Pukul 23.00 WIB

Berzikir juga dapat meningkatkan kualitas ibadah seseorang. Saat seseorang berzikir, dia akan lebih fokus dan khusyuk dalam menjalankan ibadahnya. Hal ini dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kualitas ibadahnya, sehingga lebih diterima oleh Allah.

4) Menjaga keimanan

Berzikir juga dapat membantu seseorang dalam menjaga keimanan. Saat seseorang senantiasa berzikir, dia akan lebih mudah untuk mengingat Allah dan menjaga keimanan dalam dirinya. Dengan begitu, seseorang akan menjadi lebih kuat dalam menghadapi godaan dan cobaan yang datang dalam hidupnya.

5) Meningkatkan kebahagiaan

Berzikir juga dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang. Saat seseorang berzikir, dia akan merasa lebih dekat pada Allah dan merasa lebih tenang dan damai. Hal ini dapat membantu seseorang dalam mencapai kebahagiaan yang lebih bermakna dan abadi.

Dari beberapa keutamaan tersebut, dapat disimpulkan bahwa berzikir memiliki banyak manfaat bagi kehidupan seseorang. Oleh karena itu, sebaiknya kita senantiasa mengingat Allah dan berzikir kepada-Nya dalam setiap kesempatan yang ada, baik dalam keadaan suka maupun duka. Manfaat zikir juga bisa menjadi alat penenang hati dan pikiran ketika seseorang sedang berzikir dia akan cenderung fokus pada kalimat zikir yang dia ucapkan, sehingga dapat membantu mengurangi rasa cemas, stress yang dirasakannya makan dengan berzikir seseorang akan lebih tenang dan damai dalam menjalani kehidupannya. Dan perlu diingat juga bahwa manfaat zikir tidak hanya sebatas pada aspek spiritual saja tetapi juga berdampak positif pada

kesehatan mental dan emosional seseorang. Bagi umat Islam zikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang mengungkapkan kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Metode Zikir

Zikir adalah amalan mengingat Allah dan juga kekasih-kekasih Allah, memujinya atau mengungkapkan kalimat-kalimat yang mengandung rasa hormat dan mengingat-Nya. Ada berbagai macam metode zikir yang dapat digunakan oleh umat Islam sebagai berikut:

- 1) Zikir dengan tasbeih (hitungan): Dalam metode ini, kita menggunakan tasbeih (kalung mutiara kecil bertahakan mutiara) untuk menghitung jumlah pengulangan zikir tertentu. Contohnya adalah mengucapkan “*Subhallah*” (Maha Suci Allah), “*Alhamdulillah*” (Puji Allah) dan “*Allahu Akbar*” (Allah Maha Besar) beberapa kali.
- 2) Zikir dengan jari: Ada sebagian orang yang menghitung zikir dengan jari. Setiap jari mewakili jenis zikir tertentu, misalnya jari telunjuk untuk mengucapkan “*Subhallah*”, jari tengah untuk “*Alhamdulillah*”, jari manis untuk “*Allahu Akbar*”, dan jari kelingking untuk “*La ilaha illallah*” (Tidak ada Tuhan selain Allah).
- 3) Zikir dengan kegunaan mala: Mala adalah sejenis manik yang digunakan untuk menghitung jumlah pengulangan zikir. Biasanya terdiri dari 99 atau 33 poin dan digunakan untuk mengingat Allah.
- 4) Zikir berkelompok: zikir juga bisa dilakukan secara berkelompok. Individu berkumpul untuk mengingat Allah dengan suara keras atau diam-diam.

- 5) Zikir Tunggal: Seseorang dapat melakukan zikir sendiri dengan suara keras atau diam-diam, tergantung pada kesukaan pribadinya.
- 6) Zikir adalah bagian dari salat: zikir juga merupakan bagian penting dari salat (salat) dalam Islam, seperti pada saat *tahajjud*, *tasyahud* dan setelah selesai salat.
- 7) Zikir setelah bangun tidur dan sebelum tidur: Ada zikir yang dianjurkan dibaca saat bangun tidur dan sebelum tidur, seperti "*Bismillah*" dan "*Alhamdulillah*".
- 8) Zikir dalam keadaan khusyuk: zikir juga harus dilakukan dengan hati yang khusyuk, yaitu dengan sepenuh hati dan dengan kesadaran akan maknanya. Dalam keadaan khusyuk, seseorang lebih fokus dan merasakan hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan.

Menurut Abd. Rahman dalam bukunya yang berjudul *Terapi Sufistik* memaparkan bahwa metode zikir adalah sebagai berikut:³⁶

- 1) *Zikir Jahr* (keras) awalnya diajarkan oleh tarekat *Qadiriyyah*. *Zikir Jahr* dilakukan secara *kommunal* (bersama-sama) setiap hari setelah salat, ritme zikir *jahr* dilagukan dengan cara tertentu yaitu dimulai dari ritme lamban dan kemudian semakin lama zikir dilafalkan dengan ritme yang semakin cepat dan diakhiri dengan kembali ke ritme lamban. Zikir lisan dilakukan dengan cara mengucapkan lafal-lafal tertentu baik dengan suara keras maupun dengan suara yang hanya dapat didengar oleh orang yang berzikir.
- 2) *Zikir Khafi/Sirr* (tersembunyi) juga disebut dengan zikir di dalam hati (*zikir qalbi*). Zikir ini pertama diajarkan oleh tarekat Naqsabandiyah. *Zikir khafi/sirr*

³⁶ Abd Rahman , Gusti, *Terapi Sufistik Untuk Menyembuhkan Gangguan Kejiwaan*. (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012), hlm 70

adalah menyebut nama Allah dengan hati dengan kalimat yang memuji keagungan Allah seperti kalimat *tasbih, tahlil, tahmid, istighfar, asmaul husna* dan kalimat lain yang menunjukkan keagungan Allah.³⁶ Di dalam psiko-sufistik, terdapat konsep *Lataif* yang dikembangkan sebagai metode berzikir dalam hati. *Lataif* adalah esensi yang lembut dan halus yang terdapat dalam kalbu manusia agar dia tetap lembut dalam fitrah asalnya (suci dan bersih) maka tetap diperlukan perawatan/ pemeliharaan melalui dzikir dan perjuangan spiritual (*mujahadah*).

e. Langkah Terapi Zikir

Terapi zikir merupakan suatu metode spiritual yang dapat membantu seseorang mengatasi permasalahan psikis, emosional, dan spiritual melalui latihan zikir. Berikut merupakan langkah-langkah dasar dalam melakukan terapi zikir:

1. Identifikasi masalah Anda: Langkah pertama dalam terapi zikir adalah mengidentifikasi masalah atau tantangan yang ingin Anda atasi. Ini bisa berupa stres, kecemasan, depresi, ketidakbahagiaan, atau masalah lainnya.
2. Pilihlah zikir yang sesuai: Pilihlah zikir yang tepat untuk situasi atau masalah Anda. Misalnya jika Anda merasa stres, Anda bisa memilih zikir yang menenangkan seperti "*Hasbiyallahu, La ilaha Illallah*" (Cukuplah Allah bagiku, tidak ada Tuhan selain Allah). Jika Anda mencari kebahagiaan, Anda bisa memilih zikir untuk mengingatkan Anda akan nikmat Allah.
3. Ciptakan lingkungan yang tenang: Carilah tempat yang tenang dan nyaman dimana anda dapat berkonsentrasi penuh dalam berzikir. Matikan gangguan seperti panggilan telepon atau pesan teks untuk menciptakan suasana tenang.
4. Awali dengan niat ikhlas: Sebelum memulai zikir, niatkan berzikir dengan niat

ikhlas yaitu dengan niat mendekati diri kepada Allah dan memohon pertolongan-Nya.

5. Memulai zikir: Mulailah berzikir dengan hati yang khusyuk. Ucapkan kata-kata zikir dengan penghayatan dan kesadaran penuh akan maknanya. Anda dapat mengulang zikir sebanyak yang Anda inginkan.
6. Membaca Al-Quran: Selain berzikir, membaca Al-Quran juga bisa menjadi salah satu bentuk terapi spiritual yang efektif. Membaca ayat-ayatnya membawa ketenangan, kebijaksanaan dan kenyamanan. Luangkan waktu untuk memikirkan arti kalimat-kalimat ini.
7. Luangkan waktu untuk merenung: Setelah berzikir, luangkan waktu untuk merenungkan perasaan dan pikiranmu. Cobalah untuk mengidentifikasi perubahan pada diri Anda atau ide-ide baru setelah berzikir.
8. Terapi rutin: Terapi zikir yang efektif sering kali memerlukan konsistensi. Lakukan zikir secara rutin, misalnya setiap hari pada waktu yang sama, agar manfaatnya lebih terasa jelas.
9. Syukur dan permohonan: Akhiri sesi zikir dengan bersyukur kepada Allah yang telah meluangkan waktu bagi Anda untuk mendekati diri kepada-Nya dan dengan doa memohon bantuan dan bimbingan-Nya untuk mengatasi masalah Anda.
10. Konsultasikan dengan dokter spesialis: Jika Anda merasa masalah Anda terlalu rumit atau memerlukan perhatian medis atau spesialis, penting untuk berkonsultasi dengan spesialis atau konselor kesehatan mental. Terapi zikir dapat menjadi pelengkap yang baik untuk pengobatan ini, namun tidak selalu merupakan pengganti pengobatan profesional.

Terapi zikir merupakan salah satu cara yang dapat membantu seseorang menemukan ketenangan batin dan mengatasi permasalahan kehidupan sehari-hari dengan cara yang lebih spiritual. Yang terpenting adalah melakukannya dengan niat ikhlas dan kesadaran penuh akan makna zikir yang dilakukan.

Dadang Hawari dalam bukunya Do'a dan Zikir mengatakan bahwa terapi medis tanpa do'a dan zikir, tidak lengkap. Doa dan zikir tanpa terapi medis tidak efektif.³⁷ akan tetapi untuk melakukan terapi zikir terhadap pensiunan Bhayangkari harus dengan langkah-langkah atau prosedur yang tepat dikarenakan mengingat pensiunan Bhayangkari rata-rata sudah lanjut usia ruang gerak, berpikir mereka pun sangat terbatas dan juga emosi mereka terkadang akan sangat susah ditebak. Untuk itu kalimat zikir-zikir walaupun ringan tetapi jika dilakukan secara berkala akan menjadi dampak positif bagi mereka para lansian karna memang pada dasarnya zikir atau doa adalah obat yang tidak memiliki efek samping dan menjadi tameng untuk orang-orang yang beriman Allah SWT berfirman dalam (Q.S. Al-Isra':82):³⁸.

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ
إِلَّا خَسَارًا

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

³⁷ Dadang hawari, *Dzikir Dan Doa Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Jakarta: Dana Bhakti Pri mayasa, 1997), hlm. 1

³⁸ <https://quran.nu.or.id/al-isra'/82>. Diakses 01 Oktober 2023 Pukul 21.00 WIB

Artinya: Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.

Dalam hal ini terapi zikir menjadi salah satu alat untuk menyucikan diri dan jiwa, terutama dengan cara menyucikan hati. Metode penyucian jiwa dalam dunia tasawuf disebut dengan metode tasawuf. Menurut Hamdani Bakhran Adz-Dzaky, pendekatan tasawuf merupakan perpaduan antara sifat, kepribadian dan tindakan yang menyimpang dari kehendak dan arahan Tuhan. Terapi zikir menggunakan pendekatan tasawuf yang meliputi beberapa tahapan. Adapun langkah-langkah terapizikir dengan pendekatan tasawuf tersebut dibagi menjadi tiga langkah yaitu langkah *Takhalli*, *Tahalli*, *Tajalli*.

- 1) Langkah *Takhalli* merupakan langkah pengosongan diri dari kedurhakaan dan pengingkaran dosa terhadap Allah dengan cara melakukan taubat sesungguhnya (taubat nasuha). Pada langkah *Takhalli* manusia mulai mengosongkan jiwa dari perbuatan dosa dan meninggalkan lingkungan yang membawanya dalam permasalahan, pada langkah ini disebut dengan pensucian jiwa kembali.
- 2) Langkah *Tahalli* merupakan langkah pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, mengaplikasikan ajaran tauhid dan mengupayakan akhlak terpuji dan mulia sebagai seorang hamba Allah dan manusia. Al-Ghazali, dalam *Ihya' Ulum ad Diin* menjelaskan bahwa cara penyembuhan penyakit hati yaitu dengan melalui dua cara yang disebut dengan "*Tzkiyat al-Nafs*". Pembahasan tentang *Riyadhah* (latihan kejiwaan) Al-Ghazali mengartikan *Tazkiyat al-Nafs* sebagai usaha untuk mengobati penyakit jiwa (*asqam an-Nufus*), sebab-sebab munculnya

penyakit jiwa serta cara untuk mengobati dan cara pembinaan terhadap kesehatan jiwa (kesehatan mental). Imam Ghazali menjelaskan penyakit jiwa dan cara pengobatannya dengan ilmu syariat, yaitu bentuk pengimplementasian syariat berupa ibadah dan akhlak.

- 3) Langkah *Tajalli* dalam makna bahasa *Tajalli* berarti tampak, terbuka, menampakkan atau menyatakan diri. Langkah *Tajalli* merupakan langkah penyingkapan diri, setiap *Tajalli* melimpahkan cahaya demi cahaya sehingga seseorang yang menerimanya akan tenggelam dalam keabadian Tuhan.³⁹

Tahap ini adalah tahap dimana seseorang telah mengalami perubahan yang baik dan menjadi orang yang telah menemukan makna hidupnya. Seseorang mulai menerima kebaikan atas apa yang telah dia usahakan pada masa *takhalli* dan *tahalli* sebagai bentuk *riyadhah*. Penerimaan dan keterbukaan terhadap hal-hal yang baik membuat seseorang merasa menjadi pribadi yang utuh, mampu mengendalikan diri dalam menghadapi permasalahan hidup dan mengoptimalkan fungsi jiwa dengan menyadari kedudukannya sebagai pelayan.

1. Tinjauan Post Power Syndrom

a. Pengertian Post-Power Syndrome

Post-power syndrome" atau "post-power syndrome" mungkin mengacu pada suatu kondisi atau sindrom yang dialami oleh seseorang setelah mereka kehilangan posisi atau kekuasaan yang mereka miliki sebelumnya. Kondisi ini bisa berkaitan dengan perasaan kehilangan, frustrasi, depresi, atau bahkan

³⁹ Hamdani Bakhran Adz-Dzaky,

perubahan dalam kesehatan mental seseorang setelah kehilangan posisi atau pengaruh yang signifikan dalam kehidupan mereka, seperti kehilangan jabatan penting dalam pekerjaan, jabatan politik, atau kekuasaan sosial. Post-power syndrome dapat mencakup gejala seperti kehilangan rasa identitas, merasa tidak dihargai, stres, dan perasaan hampa. Seseorang yang mengalami sindrom ini mungkin kesulitan beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan mereka dan mungkin memerlukan dukungan psikologis untuk mengatasi gejala-gejala tersebut.

Namun, penting untuk diingat bahwa "post-power syndrome" bukanlah istilah medis resmi dan lebih merupakan konsep yang bisa berbeda dalam penggunaan dan penafsiran. Jika Anda menginginkan informasi lebih lanjut atau perlindungan yang lebih tepat terhadap penyakit ini, Anda harus berkonsultasi dengan ahli kesehatan mental atau psikolog yang berkualifikasi.

Post power syndrome atau sindrom “purna kuasa” ialah reaksi somatisasi dalam bentuk sekumpulan symptom penyakit, luka-luka dan kerusakan fungsi-fungsi jasmaniah dan rohaniah yang progresif sifatnya disebabkan oleh karena pasien sudah pensiun atau sudah tidak mempunyai jabatan dan kekuasaan lagi.⁴⁰ Kecemasan serta depresi keduanya merupakan emosi negatif yang dapat membuat individu terkena *post power syndrome*. Perlunya sikap serta perasaan dan pemikiran positif untuk menangkal penyebab *post power syndrome* tersebut. Segereston menyatakan bahwa individu yang memiliki sikap optimis adalah cara berpikir yang positif, dengan adanya optimisme dalam diri individu dapat menghindari gejala-gejala *post power*

⁴⁰ Post Power and others, 'Post-Power Syndrome Lansia Pensiunan PNS Di Kota Surabaya', VII.1 (2018), 16–34.

syndrome.⁴¹

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa individu yang mempunyai sikap optimisme yang tinggi maka akan memandang segalanya dengan hal yang positif sehingga mampu menghadapi permasalahan penyakitnya yang kronis dan tidak membuatnya putus asa. Kondisi tersebut menjadi motivasi individu untuk tetap berusaha, sehingga akan berpengaruh terhadap perilakunya. Individu tersebut akan berusaha semaksimal mungkin walaupun mengalami kegagalan sehingga tetap mampu mengatur dirinya dengan baik terutama kesehatannya. Usaha-usaha perilaku sehat yang dilakukan oleh individu tersebut merupakan manifestasi kemampuan regulasi diri untuk mencapai kesehatan. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan regulasi diri dengan kecenderungan *post power syndrome* pada pensiunan Bhayangkari.⁴²

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Post-Power Syndrome

Sindrom pascakekuasaan, atau sindrom pascakehilangan kekuasaan, dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor berbeda. Faktor-faktor ini mungkin berbeda-beda pada setiap individu dan beberapa di antaranya meliputi:

- 1) Kondisi kepribadian: Ciri-ciri kepribadian seseorang, seperti ketahanan terhadap stres, kepercayaan diri, dan kemampuan beradaptasi, dapat memengaruhi seberapa rentan Anda terkena sindrom ini.

⁴¹ Uki Herani and Yeni Indriana, 'Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecenderungan Post Power Syndrome Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal', *Jurnal EMPATI*, 4.2 (2015), 139–45 <<https://doi.org/10.14710/empati.2015.14906>>.

⁴² Herani and Indriana.

- 2) Waktu dan tingkat kehilangan kekuasaan: Semakin lama kehilangan jabatan atau kekuasaan, semakin tinggi kemungkinan terjadinya sindrom ini.
- 3) Dukungan sosial: Dukungan dari keluarga, teman atau kolega dapat berperan penting dalam membantu seseorang melalui perubahan ini. Kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko sindrom pasca-pencacatan.
- 4) Persepsi identitas: Hilangnya jabatan atau kekuasaan dapat menyebabkan perubahan persepsi seseorang. Orang-orang yang sangat teridentifikasi dengan peran atau jabatannya mungkin mengalami kesulitan untuk kehilangan peran atau jabatan tersebut.
- 5) Faktor lingkungan: Faktor lingkungan, seperti tekanan media, opini publik, atau ekspektasi sosial, juga dapat mempengaruhi perasaan seseorang setelah listrik padam.
- 6) Kesehatan mental sebelumnya: Riwayat kesehatan mental seseorang, seperti kecenderungan depresi atau kecemasan, dapat mempengaruhi cara seseorang mengatasi kehilangan kekuatan.
- 7) Strategi coping: Cara seseorang menghadapi perubahan ini dan strategi coping yang mereka gunakan juga dapat berdampak pada sejauh mana sindrom pasca kehilangan kekuasaan berkembang.
- 8) Kondisi fisik: Kondisi kesehatan fisik seseorang juga dapat memainkan peran. Kesehatan fisik yang buruk dapat memperburuk gejala psikologis.
- 9) Terlibat dalam aktivitas pemahaman diri: Berfokus pada aktivitas

dan minat yang positif dan memahami diri sendiri setelah kehilangan kekuasaan dapat membantu mengurangi risiko sindrom pasca-pemberdayaan.

10) Lingkungan kerja atau sosial: Faktor-faktor seperti dukungan supervisor, struktur organisasi, dan budaya kerja juga dapat mempengaruhi cara seseorang menangani kehilangan posisi atau kekuasaan dalam konteks profesional atau sosial.⁴³

c. Tinjauan Tentang Terapi Zikir dan Post Power Syndrom

Kajian mengenai terapi zikir (pengulangan kalimat atau doa yang mencerminkan ketaatan kepada Tuhan dalam Islam) dan kaitannya dengan sindrom pasca pemberdayaan (*disempowerment syndrome*) merupakan topik yang penting, dengan pokok bahasan yang kompleks karena melibatkan aspek agama, spiritualitas, dan spiritualitas kesehatan mental. Terapi zikir mungkin bermanfaat bagi penderita post-power syndrome dengan cara sebagai berikut:

- 1) Mengurangi stres dan kecemasan: Zikir dapat membantu manusia merasa lebih tenang dan menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Merenungkan nama Allah atau mengulang kalimat tertentu dapat memberikan ketenangan pikiran.
- 2) Memperkuat rasa identitas: Kehilangan kedudukan atau kekuasaan seringkali mempengaruhi rasa identitas seseorang. Zikir dapat membantu individu memperkuat rasa jati dirinya sebagai hamba

⁴³ SHOFIANASYAM, 'Pengaruh Efektifitas Dan Efisiensi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Kecamatan Banggae Timur', *Jurnal Ilmu Manajemen Profitability*, 4.2 (2020), 128–52 <<https://doi.org/10.26618/profitability.v4i2.3781>>.

Tuhan dan mengingatkan mereka akan tujuan akhir hidup.

- 3) Dukungan Sosial dan Komunitas: Zikir sering dilakukan di lingkungan komunitas atau di masjid, yang dapat memberikan dukungan sosial dan perasaan terhubung dengan orang lain. Hal ini dapat membantu orang-orang dengan sindrom pasca-pemberdayaan merasa lebih terhubung dan didukung oleh komunitas mereka.
- 4) Fokus pada hal-hal positif: Zikir dapat membantu individu fokus pada hal-hal positif dalam hidup daripada mengeluh kehilangan tenaga. Hal ini dapat berperan dalam membangun rasa optimisme dan harapan.⁴⁴

Namun perlu diingat bahwa terapi dzikir tidak selalu menjadi jawaban atau solusi yang tepat bagi setiap orang yang menderita sindrom pasca pemberdayaan. Setiap orang adalah unik dan pengobatan yang efektif mungkin berbeda-beda. Penting untuk diketahui bahwa sindrom pasca-pemberdayaan dapat dikaitkan dengan masalah kesehatan mental yang kompleks dan dalam beberapa kasus, memerlukan perhatian khusus dari terapis atau penasihat kesehatan, psikiater terlatih. Selain terapi dzikir, terapi kognitif, terapi perilaku kognitif, terapi bicara dan pendekatan lain di bidang kesehatan mental mungkin perlu dipertimbangkan, terutama jika terdapat sindrom berikut: Kehilangan tenaga mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang.

Kombinasi dukungan emosional dan kesehatan mental dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk menangani sindrom pasca pemberdayaan. Doa dan dzikir dari sudut ilmu kedokteran jiwa/kesehatan jiwa merupakan terapi psikiatrik, setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Hal ini dikarenakan

⁴⁴ Rosmin Ilham, 'PENERAPAN TERAPI DZIKIR MEDITASI PADA LANSIA YANG', 1.2 (2023), 14–23.

doa dan dzikir mengandung unsur spiritual kerohanian/ keagamaan/ keTuhanan yang dapat membangkitkan harapan (*hope*), rasa percaya diri (*self compident*) pada diri seseorang yang sedang sakit, yang pada gilirannya kekebalan tubuh (imunitas) meningkat, sehingga mempercepat proses penyembuhan.⁴⁵

G. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah pendekatan atau metode sistematis yang digunakan untuk mengumpulkan data, menganalisis informasi, dan lebih memahami suatu topik penelitian. Metode penelitian digunakan peneliti untuk merancang dan melakukan penelitian untuk mencapai tujuan penelitiannya secara sistematis dan ilmiah. Lalu metode yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian lapangan dengan menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati.⁴⁶ Metode ini digunakan untuk memaparkan langkah-langkah terapi zikir untuk pensiunan Bhayngkari Brimob Depok Jawa Barat.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah individu, kelompok atau organisasi yang menjadi subjek penelitian. Topik penelitian dapat berbeda-beda tergantung pada jenis penelitian dan tujuan penelitian ini. Penentuan subjek sebagai sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu suatu teknik

⁴⁵ Abd Rahman , Gusti, *Terapi sufistik untuk menyembuhkan gangguan kejiwaan*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm.3

pengambilan sampel subjek data dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut dianggap sebagai orang yang paling mengetahui tentang hal-hal yang diharapkan penulis.⁴⁷

Subjek penelitian ini adalah Ketua Majelis Ta'lim, yang mengurus atau memimpin kegiatan Majelis Ta'lim, yaitu ustazah Syarifah Siti Mamluah sekaligus guru Majelis Ta'lim Miftahus Sa'adah dan ibu pensiunan Bhayangkari Brimob.

Untuk menentukan subjek dari ibu pensiunan Bhayangkari Brimob, peneliti menggunakan kriteria:

- 1) Ibu pensiunan Bhayangkari Brimob yang terkena post power syndrum, yang berjumlah 35 orang.
- 2) Ibu pensiunan Bhayangkari Brimob yang terkena post yang menjadi jama'ah Majelis Zikir, berjumlah 15 orang.
- 3) Ibu pensiunan Bhayangkari Brimob yang terkena post power syndrum yang mengikuti dengan istiqamah program terapi zikir majlis Ta'lim Raudlatul Jannah, berjumlah 2 orang, yaitu ibu BA dan ibu EK

b. Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah faktor yang penyebab terjadi post power syndrom ibu pensiunan Bhayangkari Brimob Depok Jawa Barat, langkah dan metode terapi zikir yang digunakan dalam terapi zikir bagi pensiunan Bhayangkari yang terkena post power syndrom di Brimob Jawa Barat serta hasil terapi zikir yang dilaksanakan di majelis Ta'lim Raudlatul Jannah.

⁴⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm.4-5

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data mengacu pada cara atau metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data yang diperlukan untuk suatu penelitian. Pemilihan teknik pengumpulan data sangat bergantung pada jenis penelitian, pertanyaan penelitian, subjek penelitian, dan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang akan dilakukan oleh penulis sebagai berikut:

a. Observasi

Peneliti mengamati perilaku, situasi, atau objek secara langsung tanpa campur tangan. Observasi bisa dilakukan dengan atau tanpa partisipasi penulis. Observasi sering digunakan dalam penelitian lapangan dan eksperimen. Alasan penggunaan metode observasi non partisipan adalah karena penulis tidak dapat berpartisipasi langsung dalam aktivitas sehari-hari yang diamati. Fungsi observasi adalah mengamati secara langsung kegiatan di majlis talim zikir pada saat ustadzah melakukan terapi zikir pada jamaah. Selain itu, observasi berguna untuk mengamati tingkah laku jamaah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Saat melakukan proses observasi, penulis tidak mengamati secara utuh dari awal hingga akhir. Penulis memberikan komentar mengenai tahapan-tahapan terapi dzikir, baik dari ustadzah yang mengarahkan pelaksanaan dzikir, serta sikap dan ketertiban jamaah selama menjalani terapi dzikir. Dan hal-hal yang dapat menjadi bahan observasi penulis adalah bagaimana bentuk terapi dzikir yang dilakukan apa saja langkah-langkahnya dan apa saja perubahan yang dialami oleh lansia yang mengikuti terapi dzikir ini kemudian observasi ini menggunakan observasi non partisipan melihat penulis tidak bisa

berpartisipasi langsung sepanjang hari dalam mengamati kegiatan sehari-hari ke dua subjek.

b. Wawancara

Ini melibatkan pertanyaan dan jawaban langsung antara peneliti dan responden. Wawancara dapat terstruktur (pertanyaan yang telah ditentukan) atau tidak terstruktur (pertanyaan bersifat fleksibel). Wawancara dapat dilakukan secara langsung atau melalui telepon. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur atau tidak terstruktur dan dapat dilakukan secara langsung atau melalui telepon. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur. Wawancara untuk menanyakan pertanyaan kepada ustadzah majlis zikir tentang langkah terapi zikir yang digunakan di majlis zikir Miftahus Saadah. Pertanyaan selanjutnya tentang metode terapi zikir. Sekaligus dari wawancara kepada jamaah diperoleh data mengenai perubahan dan semangat mereka dalam menjalankan rangkaian amalan pada setiap tahapan terapi zikir.

b. Dokumentasi

Proses pencatatan, penyimpanan dan pelacakan semua informasi dan data yang berkaitan dengan proyek penelitian. Tujuan utama dokumentasi penelitian adalah untuk menjaga keandalan, keakuratan, dan transparansi sepanjang siklus penelitian serta membantu orang penulis memahami, mereproduksi, atau memverifikasi penelitian ini. Data diperoleh dari dokumen-dokumen yang berkaitan dengan gambaran umum majlis talim dan zikir miftahussaadah, kalender kegiatan amaliyah untuk jamaah ,

metode pelatihan, visi dan misi, petunjuk ibadah dan kedudukan struktur organisasi majlis Talim Zikir Miftahusaadah.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah ini adalah analisis deskriptif kualitatif, dimana peneliti selain mengolah dan menyajikan data, juga melakukan analisis data kualitatifnya. Hal ini dimaksudkan agar dapat mensinergikan antara beberapa data yang telah didapatkan dengan berbagai literatur maupun data-data lain yang telah dipersiapkan. Sistem atau rangkaian analisis deskriptif kualitatif dalam penggunaannya tidak mempunyai pedoman yang jelas, namun pada prinsipnya setiap unsur permasalahan yang diajukan dalam analisis data perlu direspon dengan cara menghubungkannya satu sama lain atau dengan kata lain ada saling mendukung hubungan. Data tersebut kemudian akan dianalisis untuk menghasilkan beberapa kesimpulan dan hasil berdasarkan upaya penelitian.⁴⁸ Dengan metode analisis tersebut peneliti mencoba mendeskripsikan serta menganalisis secara deskriptif hasil penelitian yang dilakukan, termasuk mendeskripsikan kondisi pensiunan Bhyangkari Brimob dalam mengikuti terapi zikir. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan tiga tahapan yaitu :

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan suatu proses pemilihan dan pemusatan perhatian pada suatu penyederhanaan, pengabstrakan, dan juga transformasi mengenai data kasa yang muncul dari catatan tertulis lapangan. Data yang telah direduksi akan

⁴⁸ Anselm Strauss, 'Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif', 2016, XVIII+309.

memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah penulis melakukan pengumpulan data selanjutnya.⁴⁹

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka selanjutnya ialah menyajikan data yaitu sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan untuk menarik kesimpulan serta mengambil tindakan. Tujuan dari penyajian data adalah untuk memudahkan membaca dan menarik kesimpulan.⁵⁰

Dalam tahap analisis data penelitian ini, langkah kedua melibatkan penyajian data, yang mencakup membuat rangkuman temuan penelitian secara sistematis dan terstruktur untuk dapat disampaikan secara komprehensif.

c. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan langkah ketiga dan terakhir dari kegiatan analisis data. Dalam tahap ini berguna untuk menjawab rumusan masalah yang akan dirumuskan sejak awal dan didukung oleh bukti atau data yang valid dan konsisten sehingga data yang diperoleh dapat dijadikan sebagai kesimpulan yang dapat dipertanggung jawabkan.⁵¹

5. Uji Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan konsep yang penting diperbarui dari konsep kesahihan (validitas) dan kendala (realibilitas) yang disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria dan paradigmanya sendiri.⁵² Untuk melihat atau memeriksa keabsahan data mengenai terapi zikir untuk mengatasi post power syndrom pada

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 336

⁵⁰ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 209.

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 336

⁵² Moleong, *Metodelogi Penelitian...*, hal. 330

lansia pensiunan Bhayangkari Brimob Depok Jawa Barat berdasarkan data yang ditemukan, selanjutnya akan menggunakan beberapa teknik uji keabsahan data.

Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu.

1) Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.

2) Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.

3) Triangulasi Waktu

Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara dipagi hari pada sumber masih segar, belum banyak masalah, akan memberi data yang lebih valid sehingga lebih kredibel.⁵³

Dalam penelitian ini penulis menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi waktu yaitu lebih dari satu informan untuk memperoleh informasi yang sama. Penulis memperoleh informasi mengenai fokus penelitian dengan melakukan wawancara kepada beberapa anak dari ibu pensiunan Bhayangkari Brimob dan satu terapis Majelis Ta'lim dan Zikir Raudlatul Jannah Depok Jawa Barat. Penulis

⁵³ Sugiyono, *Metodelogi Penelitian...*, hal. 273-274

juga menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu teknik wawancara dan observasi untuk mengkaji informasi tentang bagaimana langkah dan metode terapi zikir yang digunakan untuk pensiunan Bhayangkari Brimob Depok Jawa Barat.



BAB IV

PENUTUP

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan dan saran-saran yang berhubungan dengan hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Penyebab Post Power Syndrom adalah stress karena perubahan lingkungan dan rutinitas, keterbatasan fisik dan kesehatan, stress finansial dan kurang tertanam jiwa keimanan.
2. Tahap-tahap terapi zikir bagi Pensiunan Bhayangkari yang terkena Post Power Syndrom di Brimob Depok Jawa Barat, adalah Takhalli, yaitu teknik pengendalian diri, teknik pembersihan diri. Tahalli, yaitu pemahaman makna berdzikir dan Tajalli, yaitu memperkuat atau memperbaiki hubungan dengan Allah SWT. Sedangkan tahap pelaksanaannya adalah: niat, menjalankan dengan konsisten zikir yang diberikan terapis, terapis memantau perkembangan klien lewat keluarga dan penutup (majelis rutin membaca ratib lalu doa).
3. Metode terapi yang digunakan adalah metode zikir jahr zikir dengan mengeluarkan suara dengan ritme lambat menjadi ritme yang cukup cepat kemudian metode zikir khafi atau qalbi tetapi pada metode khafi ini bukan dalam hati melainkan dibaca dengan liris dan zikir dengan hitungan dengan menggunakan alat bantu tasbih mutiara atau tasbih digital.
4. Hasil yang diperoleh dalam mengatasi Post Power Syndrom melalui terapi zikir adalah segi perasaan, segi pikiran dan segi perilaku dan kelakuan. Zikir dapat merubah lansia yang semula mengalami rasa

kecemasan dan kebingungan secara terus menerus dan berakibatkan kesulitan tidur sehingga karna dzikir mandatkan rasa tenang kemudian dapat menumbuhkan rasa keimanan sehingga memunculkan rasa penerimaan diri akan takdir dan tetap melanjutkan hidup. Terapi zikir juga memiliki potensi memberikan dampak positif pada kesejahteraan lansia dengan merangsang aktivitas mental dan emosional mereka. Zikir yang melibatkan pengulangan kata-kata positif atau zikir dapat memiliki efek menenangkan pada pikiran, mengurangi tingkat stres, serta menciptakan suasana hati yang lebih damai. Selain itu, kegiatan ini dapat berfungsi sebagai bentuk meditasi ringan, membantu lansia fokus pada aspek positif dan memperkuat ikatan spiritual, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

B. Saran-saran

1. Bagi Majelis Ta'lim dan Zikir Raudlatul Jannah

Peneliti menyarankan supaya program terapi zikir ini terus dikembangkan, karena sangat membantu penyembuhan bagi pensiunan, sehingga dapat membawa kembali kepada kehidupan yang ideal dan makin mendekati diri kepada Allah SWT.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sangatlah penting bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik ini untuk memperluas cakupan penelitian, tidak hanya terfokus pada runag lingkup terapi saja tetapi juga mempertimbangkan aspek yang lebih luas. Ini akan membantu memperkaya pemahaman kita tentang hal ini secara menyeluruh

Psikologi, Program Studi, Fakultas Pendidikan Psikologi, and Universitas Negeri Jakarta, 'HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG SEDANG', 2017

SYAM, SHOFIANA, 'Pengaruh Efektifitas Dan Efisiensi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Kecamatan Banggae Timur', *Jurnal Ilmu Manajemen Profitability*, 4.2 (2020), 128–52 <<https://doi.org/10.26618/profitability.v4i2.3781>>

Widyastuti, Tria, Moh Abdul Hakim, Salmah Lilik, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Negeri Yogyakarta, 'Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia', 5.2 (2019), 147–57 <<https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>>

luluk khoirunnisa. (2020). Terapi dzikir untuk meningkatkan kesehatan mental di panti rehabilitasi tetirah dzikir. Skripsi : Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta

Anselm Strauss, 'Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif', 2016, XVIII+309

Bakri, Syamsul, *Sufi Healing : Integrasi Tasawuf Dan Psikologi Dalam Penyembuhan Psikis Dan Fisik*, 2020

Hadis, Ilmu, 'Minaret Journal of Religious Studies', 1 (2023), 81–86

Hafidz, Abdul, 'كُفْرَ اَوْ يَلِ وَاوِنَ اَذْ رُو وَاوِنُو (تقريباً: ٢٥١) كَرِي فَرِي', 6, 2019

Herani, Uki, and Yeniar Indriana, 'Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecenderungan Post Power Syndrome Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil Anggota Paguyuban Pensiunan Pendidikan Kabupaten Tegal', *Jurnal EMPATI*, 4.2 (2015), 139–45 <<https://doi.org/10.14710/empati.2015.14906>>

Ii, B A B, 'T1_212010090_Bab II', 19, 2013, 6–9

Ii, B A B, and A Dzikir, ... 'اَفَ كُ قُ كُ مَ وَاوِنَ اَذْ رُو وَاوِنُو (تقريباً: ٢٥١) كَرِي فَرِي', 6, 2019

Ilham, Rosmin, 'PENERAPAN TERAPI DZIKIR MEDITASI PADA LANSIA YANG', 1.2 (2023), 14–23

- Mutholingah, Siti, and Basri Zain, 'Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam', *Journal TA'LIMUNA*, 10.1 (2021), 69 <<https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>>
- Nurhayati, Istiqomah, and Yeniari Indriana, 'Syndrome Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil', *Jurnal Empati*, 4.1 (2015), 94–99
- Power, Post, Syndrome Lansia, Pensiunan Pns, Kota Surabaya, Program Studi, Patologi Sosial, and others, 'Post-Power Syndrome Lansia Pensiunan PNS Di Kota Surabaya', VII.1 (2018), 16–34
- Prasetyanti, Arvita, and Yeniari Indriana, 'Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecenderungan Post Power Syndrome', *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 5.2 (2016), 241–45
- Psikologi, Program Studi, Fakultas Pendidikan Psikologi, and Universitas Negeri Jakarta, 'HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG SEDANG', 2017
- SYAM, SHOFIANA, 'Pengaruh Efektifitas Dan Efisiensi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Kecamatan Banggae Timur', *Jurnal Ilmu Manajemen Profitability*, 4.2 (2020), 128–52 <<https://doi.org/10.26618/profitability.v4i2.3781>>
- Widyastuti, Tria, Moh Abdul Hakim, Salmah Lilik, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Negeri Yogyakarta, 'Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia', 5.2 (2019), 147–57 <<https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>>
- Abd Rahman , Gusti, *Terapi sufistik untuk menyembuhkan gangguan kejiwaan*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012
- Dadang hawari, *Dzikir Dan Doa Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Jakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1997), hlm. 1
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm.3
- Ismail Hasan, "Tasawuf : Jalan Rumpil Menuju Tuhan", *Jurnal an-nuha* 1, no:1 (2014)
- Al-Halaj, Q.M.I. (2014). Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia. Retrieved From

[Http://Respository.Uinjkt.Ac.id/Dspace/Biststream/123456789/25630/1/Qoys](http://Respository.Uinjkt.Ac.id/Dspace/Biststream/123456789/25630/1/Qoys)
Iqbal Al-Halaj-Fkik.Pdf

Muhammad

Dewi, P. A., & Ardani, I. G. A. I. (2013). Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali

Angraieni, W. N., & Subandi, S. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(1), 81–102.

Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi.4, 55-66

Hamka, *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1998), Jilid 9, hlm. 233-234

<https://polair.kalteng.polri.go.id/page/98/tentang-bhayangkari>. Diakses 01 September 2023 Pukul 20.00 WIB.

Indonesia, R (1997). WWW.BPHN.go.id. Diakses 01 September 2023 Pukul 21:05 WIB

<https://quadrasinerji.wixsite.com/quadrasinerji/post/post-power-syndrom>. Diakses 03 September 2023 Pukul 07.00 WIB

<https://quadrasinerji.wixsite.com/quadrasinerji/post/post-power-syndrom>. Diakses 03 September 2023 Pukul 17.00 WIB

<https://kalam.sindoneews.com/ayat/143/37/as-saffat-ayat-143>. Diakses 20 September 2023. Pukul 21.00 WIB

<https://islamic-content.com/hadeeth/1019> Diakses 20 September 2023. Pukul 23.00 WIB

<https://baznas.jogjakota.go.id/detail/index/26755>. Diakses 29 September 2023 Pukul 23.00 WIB

<https://quran.nu.or.id/al-isra/82>. Diakses 01 Oktober 2023 Pukul 21.00 WIB