

ABSTRAK

Silvia (1221040102) 2026: Peran Zikir Sebagai Upaya Mengatasi Kesepian Di Komunitas Mahatma (Penelitian Pada Anggota Komunitas Olahraga Pernapasan Maju Sehat Bersama (Mahatma) Majalaya Bandung Jawa Barat)

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat kesepian yang dialami lansia akibat penurunan fungsi fisik, berkurangnya peran sosial, kehilangan pasangan hidup, serta minimnya dukungan emosional. Kesepian yang berkepanjangan dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, sosial, dan spiritual lansia. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang mampu membantu lansia mengatasi kesepian, salah satunya melalui praktik zikir dalam Komunitas Maju Sehat Bersama (MAHATMA).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesepian pada lansia, menggambarkan pelaksanaan zikir di Komunitas MAHATMA, serta memahami peran zikir sebagai upaya mengatasi kesepian pada lansia. Kerangka berpikir penelitian ini didasarkan pada teori kesepian lansia dari Hurlock, teori perkembangan psikososial Erikson (ego integrity versus despair), teori relaxation response Herbert Benson, serta konsep zikir dan ketenangan hati menurut Imam Al-Ghazali. Melalui integrasi aktivitas fisik, sosial, dan spiritual dalam komunitas MAHATMA, lansia diharapkan memperoleh ketenangan batin, dukungan sosial, dan peningkatan makna hidup.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara Tidak Terstruktur, dan dokumentasi terhadap lima orang lansia anggota Komunitas MAHATMA Cabang Cihareyheuy Majalaya. Analisis data dilakukan melalui tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menjaga keabsahan data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian lansia muncul karena kehilangan pasangan hidup, berkurangnya interaksi sosial, rendahnya dukungan emosional, serta keterbatasan fisik yang menyebabkan perasaan sedih, hampa, dan kehilangan makna hidup. Praktik zikir di Komunitas MAHATMA berfungsi sebagai coping spiritual yang membantu lansia memperoleh ketenangan batin, mengendalikan emosi, meningkatkan rasa syukur, kesabaran, dan keikhlasan. Selain itu, keterlibatan dalam komunitas memberikan dukungan sosial, rasa memiliki, serta kesempatan untuk menjalin hubungan yang lebih bermakna. Dengan demikian, zikir yang dipadukan dengan aktivitas komunitas terbukti membantu menurunkan kesepian, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual, serta memperkuat makna hidup pada lansia.