

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Secara global, individu yang memasuki masa lanjut usia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang merupakan bagian dari proses penuaan alami. Perubahan tersebut meliputi penurunan kekuatan otot (*sarcopenia*), berkurangnya kepadatan tulang (*osteoporosis*), serta gangguan keseimbangan tubuh yang meningkatkan risiko jatuh pada usia lanjut. Selain itu, Lansia juga cenderung mengalami penurunan ketajaman penglihatan dan pendengaran, perubahan metabolisme tubuh, serta melemahnya sistem kekebalan yang berdampak pada meningkatnya kerentanan terhadap penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Lansia mengalami penurunan fungsi fisik yang berdampak pada berkurangnya aktivitas dan interaksi sosial, yang pada akhirnya memicu kesepian (Nader, dkk, 2022).

BMC Geriatrics Menjelaskan bahwa gejala psikologis pada tahap lanjut usia, individu di seluruh dunia umumnya mengalami berbagai perubahan psikologis yang dapat memengaruhi keseimbangan emosional dan mental. menunjukkan bahwa prevalensi gangguan psikologis pada Lansia, seperti depresi, kecemasan, dan stres, cukup tinggi secara global. Sekitar 19,2% Lansia mengalami gejala depresi dan 16,5% mengalami kecemasan. Kondisi ini biasanya ditandai dengan menurunnya motivasi hidup, gangguan tidur, mudah merasa lelah, serta berkurangnya minat terhadap aktivitas sosial. Selain itu, banyak Lansia merasakan kesepian dan kehilangan makna hidup akibat perubahan peran sosial dan penurunan kemampuan fisik. Hal tersebut menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan pendekatan psikologis yang berkelanjutan untuk membantu Lansia mencapai kesejahteraan mental yang optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesepian menjadi salah satu masalah utama yang memengaruhi kesejahteraan mental Lansia (Chris, 2024).

Populasi lanjut usia (Lansia) menjadi kelompok yang rentan terhadap kondisi ini, terutama akibat menurunnya fungsi fisik, hilangnya pasangan hidup, dan keterbatasan peran

sosial. Kesepian kronis tidak hanya menurunkan kualitas hidup Lansia, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap munculnya kecemasan sosial, perasaan terancam akan keterasingan, hingga kecemasan akan kematian. Salah satu respons umum Lansia dalam menghadapi tekanan psikologis adalah memperkuat ikatan sosial dengan keluarga, terlibat dalam komunitas, serta menekuni aktivitas relaksasi seperti meditasi dan olahraga ringan (Maryam, dkk., 2008).

Menurut Weztika Ranti dijelaskan Lansia atau usia lanjut dijelaskan sebagai “Usia lanjut adalah tahap akhir dari siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses alamiah kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Tahap usia lanjut merupakan tahap terjadinya penuaan dan penurunan, yang lebih jelas daripada tahap usia baya. Pada usia lanjut, terjadi penurunan kemampuan fisik, aktivitas menurun, sering mengalami gangguan kesehatan, dan mereka cenderung kehilangan semangat. Jadi, makna Lansia di sini adalah seseorang yang telah menjejaki usia 60 tahun yang merupakan fase akhir dari kehidupan manusia dan telah mengalami perubahan fisik maupun psikis.” (Weztika, 2021)

Hal-hal yang Terjadi pada Lansia

Pada tahap lanjut usia, individu mengalami berbagai perubahan dalam aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Secara fisik, Lansia ditandai dengan penurunan fungsi tubuh yang bersifat alamiah. Kondisi ini merupakan bagian dari proses penuaan yang tidak dapat dihindari, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa manusia akan melewati fase kelemahan setelah sebelumnya berada dalam keadaan kuat. Dari sisi psikologis, Lansia sering mengalami penurunan kemampuan kognitif, seperti melemahnya daya ingat dan konsentrasi, serta munculnya perasaan mudah cemas, sedih, atau kesepian. Mereka juga cenderung lebih banyak mengenang masa lalu dan memerlukan dukungan emosional dari lingkungan sekitar agar tetap merasa berharga dan diterima.

Perubahan juga terjadi pada aspek sosial, di mana Lansia biasanya mengalami pengurangan peran dalam keluarga maupun masyarakat. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tersisih atau

tidak dibutuhkan, terutama ketika lingkaran sosialnya mulai menyempit karena kehilangan pasangan hidup atau teman sebaya.

Sementara dari aspek spiritual, masa lanjut usia sering kali menjadi periode ketika seseorang semakin mendekatkan diri kepada Tuhan. Kesadaran akan keterbatasan diri mendorong Lansia untuk lebih banyak beribadah, berintrospeksi, dan mencari ketenangan batin. Dengan demikian, meskipun terjadi penurunan dalam beberapa aspek kehidupan, Lansia tetap memiliki peluang untuk mencapai kesejahteraan psikologis melalui peningkatan kedekatan spiritual dan dukungan sosial yang positif (Weztika, 2021)

Lansia pada tahap ini cenderung menghadapi keterbatasan aktivitas fisik, kehilangan peran sosial, serta menurunnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, diperlukan bentuk kegiatan yang tidak hanya menyehatkan secara fisik, tetapi juga mampu memperkuat aspek mental dan spiritual. *Mindfulness* melatih individu untuk hadir secara penuh dalam setiap aktivitas tanpa terbebani pikiran negatif, sedangkan coping religius membantu Lansia memperoleh ketenangan batin melalui hubungan spiritual dengan Tuhan (Cut & Yufi, 2021).

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mampu membantu Lansia menemukan kembali makna hidup, salah satunya melalui pendekatan spiritual seperti zikir.

Menurut Erikson, tahap terakhir perkembangan psikososial manusia terjadi pada masa lanjut usia, yaitu tahap integritas versus keputusasaan. Pada fase ini, individu meninjau kembali perjalanan hidupnya. Lansia yang mencapai integritas ego akan merasa hidupnya bermakna, mampu menerima masa lalu, dan memiliki ketenangan batin dalam menghadapi akhir kehidupan. Sebaliknya, kegagalan dalam tahap ini menimbulkan keputusasaan, yang ditandai dengan perasaan menyesal, kecewa, dan kehilangan harapan. Johansson (2002) menegaskan bahwa keberhasilan mencapai integritas dipengaruhi oleh penerimaan diri, dukungan sosial, dan pandangan hidup yang positif. Lansia yang mampu berdamai dengan diri sendiri dan lingkungannya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Jolene, dkk, 2022).

Menurut Havighurst dalam Formosa (2020), teori aktivitas menjelaskan bahwa Lansia akan mencapai kepuasan hidup yang tinggi jika tetap aktif secara fisik, sosial, dan mental. Lansia yang mempertahankan kegiatan atau menggantinya dengan aktivitas baru yang bermakna akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan dan kehilangan peran sosial. Aktivitas yang berkelanjutan membantu menjaga semangat hidup, kesejahteraan psikologis, serta kualitas hidup di masa tua (Marvin, 2022).

Dengan demikian, zikir dalam penelitian ini diposisikan sebagai upaya utama dalam mengatasi kesepian Lansia, dalam pandangan tasawuf, persoalan kesepian pada Lansia tidak semata-mata dipahami sebagai keterpisahan sosial, melainkan juga sebagai kegersangan batin akibat menjauhnya hati dari sumber ketenangan sejati. Dalam hal ini, zikir menempati posisi sentral sebagai jalan spiritual untuk mengatasi kegelisahan jiwa. Zikir bukan sekadar pengulangan lafaz, melainkan proses menghadirkan kesadaran ilahiah dalam hati, yang membawa manusia pada keadaan *thuma'ninah* (ketenangan batin). Sementara dalam dikajian tasawuf, aspek spiritual seperti sabar, ikhlas, dan zikir dianggap mampu menghadirkan ketenangan batin, sebagaimana dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali bahwa ikatan sosial dan cinta kasih antar sesama adalah fondasi kebersamaan dalam kehidupan bermasyarakat (Muhamad, 2023).

Sebagaimana dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali, hati manusia pada hakikatnya akan selalu gelisah ketika terputus dari mengingat Allah, dan hanya melalui zikir hati dapat memperoleh ketenangan yang hakiki. zikir melibatkan dimensi lisan, hati, dan perbuatan, yang secara keseluruhan membentuk kesadaran spiritual yang utuh. Dalam konteks Lansia, zikir menjadi sarana untuk menerima keterbatasan diri, memaknai kembali kehidupan, serta membangun hubungan transendental yang memberi rasa kedekatan dan kehadiran Ilahi. Pendekatan spiritual ini memiliki relevansi dengan praktik mindfulness dalam psikologi modern, yang menekankan kesadaran penuh terhadap momen kini. Namun, zikir dalam tradisi Islam melampaui mindfulness karena tidak hanya berfokus pada kesadaran diri, tetapi juga mengarahkan hati kepada Tuhan sebagai sumber ketenangan. Dengan demikian, zikir dapat dipahami sebagai bentuk coping religius yang efektif dalam membantu Lansia mengatasi kesepian dan kecemasan batin.

Salah satu bentuk implementasi dari integrasi antara aktivitas fisik, sosial, dan spiritual dapat ditemukan dalam Komunitas Maju Sehat Bersama (MAHATMA). Komunitas ini Sebagai wadah Atau komunitas yang mengajarkan zikir dalam satu kesatuan aktivitas yang holistik. Bagi Lansia, praktik ini tidak hanya memberikan manfaat fisik melalui peningkatan kebugaran dan relaksasi, tetapi juga menghadirkan ketenangan mental melalui penghayatan spiritual yang mendalam (Ayu, 2022) .

Lebih dari itu, pelaksanaan kegiatan secara berkelompok memberikan ruang interaksi sosial yang bermakna. Lansia tidak hanya berlatih secara individual, tetapi juga merasakan kebersamaan, dukungan emosional, serta rasa memiliki dalam komunitas. Hal ini menjadi penting, mengingat kesepian pada Lansia sering kali muncul akibat keterputusan relasi sosial. Dengan demikian, komunitas MAHATMA berperan sebagai wadah yang menghubungkan dimensi fisik, sosial, dan spiritual secara terpadu.

Fenomena ini terlihat pada Komunitas MAHATMA cabang cihareyheuy Majalaya , di mana sebagian besar anggotanya merupakan Lansia. Keterlibatan aktif dalam kegiatan komunitas ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam kondisi emosional mereka, khususnya dalam mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan ketenangan batin. Namun demikian, kajian yang secara khusus menggali pengalaman subjektif Lansia dalam memaknai zikir sebagai upaya mengatasi kesepian dalam konteks komunitas ini masih terbatas.

Dalam praktiknya, MAHATMA mengintegrasikan latihan pernapasan, gerakan tubuh, dan zikir yang bertujuan meningkatkan keseimbangan fisik dan ketenangan batin. Komponen Yang lain Dan utama Sebagai bentuk relaksasi yang menghubungkan hamba dengan tuhan NYA. adalah penerapan zikir dalam setiap rangkaian latihan. Unsur spiritual ini memberikan efek relaksasi yang lebih mendalam sehingga membantu Lansia mencapai ketenangan emosional, mengurangi stres, serta meningkatkan keseimbangan antara tubuh dan jiwa. Selain itu, MAHATMA juga dilaksanakan melalui latihan berkelompok di bawah pendampingan pelatih. Pola latihan berbasis komunitas ini memberikan manfaat sosial bagi

Lansia, seperti meningkatnya interaksi sosial, rasa kebersamaan, dan dukungan emosional, yang merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental pada masa lanjut usia.

Mahatma ini didominasi oleh Lansia sekitar 80% komunitas ini berisikan Lansia yang berda pada konsdisi atau usia madya. Menurut Fredy dkk , menejelaskan bahwa Lansia Adalah Lanjut usia (Lansia) adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Fredy, dkk, 2021).

Sebagian besar Penelitian sebelumnya masih berfokus pada aspek fisik dan kuantitatif, serta belum banyak mengkaji pengalaman subjektif Lansia dalam memaknai zikir sebagai upaya mengatasi kesepian. Padahal, pemahaman mengenai makna subjektif dan pengalaman batin Lansia sangat penting untuk melihat bagaimana zikir benar-benar berperan dalam proses penyembuhan psikologis mereka.

Dalam perspektif psikologi agama, Kenneth I. Pargament menjelaskan bahwa praktik keagamaan seperti zikir merupakan bentuk *religious coping* yang efektif dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis, termasuk kesepian, dengan menghadirkan rasa kedekatan dengan Tuhan serta makna hidup yang lebih dalam (Pargament, 1997)

Sejalan dengan itu, Herbert Benson mengemukakan bahwa pengulangan lafaz suci dalam praktik spiritual dapat memunculkan respons relaksasi yang menurunkan ketegangan fisik dan psikologis. Dalam tradisi Islam, zikir tidak hanya dipahami sebagai aktivitas verbal, tetapi juga sebagai proses kesadaran hati yang mampu menghadirkan ketenangan batin, sebagaimana dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali bahwa hati manusia akan mencapai ketenteraman melalui ingatan yang terus-menerus kepada Allah (Herbert & Carrol, 1974).

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Peran Zikir Sebagai upaya Lansia dalam mengatasi kesepian serta keterlibatan dalam komunitas terapi pernapasan Mahatma di Cabang Cihareuyheuy yang tepatnya di Kecamatan majalaya. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena mampu menangkap makna subjektif dari pengalaman para Lansia, baik dari sisi emosional, sosial, maupun spiritual. Berdasarkan uraian tersebut, penulis berasumsi bahwa zikir memiliki peranan penting sebagai upaya mengatasi kesepian pada

Lansia. Melalui zikir, Lansia tidak hanya memperoleh ketenangan batin, tetapi juga mampu meningkatkan penerimaan diri, memperkuat hubungan dengan Allah Swt., serta memaknai kembali pengalaman hidupnya secara lebih positif. Ketika zikir dilakukan secara bersama-sama dalam Komunitas Mahatma, aktivitas tersebut juga didukung oleh interaksi sosial dan rasa kebersamaan yang semakin memperkuat proses pengurangan kesepian. Oleh karena itu, komunitas Mahatma menjadi konteks pelaksanaan zikir, sedangkan fokus penelitian ini adalah memahami bagaimana peranan zikir sebagai upaya Lansia dalam mengatasi kesepian.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji peranan zikir sebagai upaya mengatasi kesepian pada Lansia yang mengikuti kegiatan di Komunitas Mahatma Maju Sehat Bersama Cabang Cihareyheuy. Penelitian ini berupaya memahami bagaimana praktik zikir membantu Lansia memperoleh ketenangan batin, meningkatkan penerimaan diri, membangun kembali makna hidup, serta mengurangi perasaan kesepian yang dialami melalui pengalaman spiritual yang dijalankan dalam konteks komunitas tersebut.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Gambaran kesepian pada Lansia di komunitas mahatma ?
2. Bagaimana Gambaran Pelaksanaan Zikir di Komunitas Mahatma?
3. Bagaimana Gambaran Peranan Zikir Sebagai Upaya Lansia Mengatasi Kesepian di Komunitas Mahatma?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui Gambaran kesepian pada Lansia di komunitas mahatma
2. Mengetahui Gambaran pelaksanaan Zikir di Komunitas Mahatma.
3. Mengetahui Peranan zikir yang dilakukan di komunitas mahatma bisa menurunkan Tingkat kesepian.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoretis / Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sederhana dalam memperkaya khazanah keilmuan, khususnya dalam bidang Psikologi dan Studi Islam, yang berkaitan dengan dinamika psikologis Lansia serta peran pendekatan spiritual dalam menghadapi kecemasan dan kesepian. Temuan yang diperoleh diharapkan dapat membuka ruang bagi pengembangan perspektif integratif antara nilai-nilai kearifan lokal, praktik spiritual, dan pendekatan psikologis dalam memahami kesejahteraan emosional Lansia. Selain itu, hasil studi ini diharapkan dapat menjadi referensi awal bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang menyoroti dimensi psikososial dan spiritual pada kelompok usia lanjut dalam konteks komunitas berbasis nilai.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat:

- Memberikan gambaran yang lebih utuh kepada keluarga, pendamping Lansia, serta masyarakat umum tentang cara Lansia mengelola kecemasan akibat kesepian, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang lebih empatik dan bermakna.
- Menjadi masukan sederhana bagi pengelola komunitas Mahatma di Kampung Gulang-Gulang dalam mengembangkan program yang semakin responsif terhadap kebutuhan emosional dan spiritual anggotanya.
- Memberikan tambahan wawasan bagi praktisi psikologi, pekerja sosial, dan konselor berbasis keagamaan dalam merancang pendekatan pendampingan Lansia yang berlandaskan pada pengalaman nyata, spiritualitas, serta nilai-nilai lokal yang hidup dalam masyarakat.

E. Kerangka Berpikir

Masa tua seringkali ditandai dengan penurunan fungsi fisik, berakhirnya masa produktif (pensiun), hingga kehilangan pasangan hidup dan berkurangnya peran sosial, yang semuanya berpotensi memicu perasaan kehilangan makna dan keterhubungan serta kesepian dapat memicu menurunnya kesejahteraan mental dan rasa tidak bermakna dalam hidup (Hifzhi Hidayatullah , 2021). Oleh karena itu, keterlibatan sosial menjadi salah satu cara penting untuk mengurangi dampak psikologis tersebut. Interaksi sosial dapat terwujud

melalui kegiatan kelompok, komunikasi terbuka, dan aktivitas yang memicu partisipasi sosial (Kusryan, dkk, 2023).

Dalam konteks komunitas Lansia, aktivitas olahraga pernapasan Mahatma yang berkembang di Majalaya Cabang Cihareyheuy , menjadi contoh menarik dari sebuah upaya yang berorientasi pada pemulihan emosional melalui pendekatan fisik, sosial, dan spiritual. Mahatma singkatan dari Maju Sehat Bersama bukan hanya menyediakan latihan pernapasan dan gerakan tubuh, tetapi juga menjadi ruang relasi sosial dan spiritual yang menciptakan ikatan emosional baru antar anggotanya Latihan pernapasan membantu menstabilkan kondisi fisiologis tubuh, sedangkan zikir memperkuat ketenangan batin dan penerimaan diri. Di sisi lain, keterlibatan dalam komunitas memberikan dukungan sosial, rasa memiliki, serta kesempatan untuk berinteraksi dan membangun hubungan yang bermakna (Prasetyo, 2018)

Menurut Elizabeth B. Hurlock, Lansia mengalami penurunan kondisi fisik, berkurangnya peran sosial, serta kemungkinan kehilangan pasangan atau orang terdekat. Kondisi tersebut menyebabkan menurunnya interaksi sosial dan munculnya perasaan tidak dibutuhkan yang dapat memicu kesepian. Kesepian pada Lansia merupakan kondisi terisolasi secara psikologis akibat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang dimiliki, yang ditandai oleh kehilangan pasangan, berkurangnya relasi dengan teman sebaya, menurunnya aktivitas sosial, serta berkurangnya perhatian lingkungan.

Selain itu, Hurlock menjelaskan bahwa pada masa lanjut usia terjadi penyesuaian terhadap perubahan fisik, sosial, dan emosional yang dapat menimbulkan kecenderungan menarik diri, merasa diabaikan, dan tidak dibutuhkan. Kesepian lebih dipengaruhi oleh kurangnya kedekatan dan makna dalam hubungan sosial, yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, serta kemampuan berinteraksi sosial (Luo,dkk, 2012).

Dalam kaitannya dengan hal tersebut, Erik Erikson (1950) menjelaskan bahwa tahap perkembangan terakhir manusia adalah integritas versus keputusasaan (*ego integrity vs despair*) Pada tahap ini, Lansia melakukan refleksi atas kehidupannya. Jika ia mampu menerima masa lalunya dengan rasa syukur, maka tercapai integritas ego rasa utuh, damai,

dan bermakna. Namun, bila gagal menemukan makna hidup dan merasa terpisah dari lingkungan sosial, muncul keputusasaan dan kesepian.

Kesepian pada Lansia merupakan bentuk kegagalan mencapai integritas ego, yang tampak melalui penarikan diri sosial, hilangnya peran, dan melemahnya dukungan emosional. Kondisi ini menyebabkan isolasi sosial dan penurunan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, menurut teori Erikson, upaya mengatasi kesepian perlu diarahkan pada pemulihan makna hidup dan penerimaan diri, agar Lansia dapat mencapai kembali integritas dan keseimbangan psikososial. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang mampu membantu Lansia menemukan kembali makna hidup, salah satunya melalui zikir (Van, dkk, 2022).

Menurut Herbert Benson, *relaxation response* adalah kondisi fisiologis dan psikologis yang berlawanan dengan respons stres (*fight or flight response*). Kondisi ini ditandai dengan keadaan tubuh yang menjadi lebih tenang, ritme pernapasan melambat, tekanan darah menurun, serta aktivitas sistem saraf simpatis berkurang. Benson mengembangkan konsep ini berdasarkan penelitian bahwa tubuh manusia memiliki kemampuan alami untuk mencapai keadaan relaksasi mendalam melalui teknik tertentu seperti pernapasan teratur, meditasi, doa, pengulangan kata atau kalimat yang bersifat menenangkan. Dalam penelitian ini, zikir diartikan sebagai proses mengingat Allah dengan penuh kesadaran melalui pengulangan kalimat-kalimat suci yang bertujuan menghadirkan ketenangan batin. Secara etimologis, zikir berasal dari kata *dzakara* yang berarti mengingat, mengenang, dan mengambil pelajaran. Menurut Al-Ghazali, zikir tidak hanya terbatas pada ucapan lisan, tetapi juga melibatkan hati dan kesadaran batin, di mana kehadiran Allah senantiasa hidup dalam diri individu sehingga seluruh pikiran, perasaan, dan perilaku terarah kepada-Nya (Nadia & Pihasnawati, 2019).

Relaksasi religius melalui zikir merupakan salah satu bentuk terapi spiritual yang dapat membantu Lansia mencapai ketenangan batin dan keseimbangan emosi. Melalui pengulangan nama-nama Allah dengan penuh kesadaran, zikir menumbuhkan rasa syukur, sabar, dan ikhlas, sehingga Lansia lebih mampu menerima kondisi kehidupannya dengan lapang dada. Kegiatan zikir mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada Lansia. Setelah melakukan zikir secara rutin, para Lansia menjadi lebih tenang, tidak mudah cemas,

lebih menghargai diri sendiri, serta mampu menjalin hubungan sosial yang lebih positif dengan orang lain. Dengan demikian, zikir dapat digunakan sebagai pendekatan nonmedis yang sederhana dan bermakna untuk membantu Lansia menghadapi tekanan psikologis akibat proses penuaan, serta memperkuat spiritualitas mereka agar tercapai kebahagiaan dan ketentraman jiwa (Ahmad, dkk., 2008) .

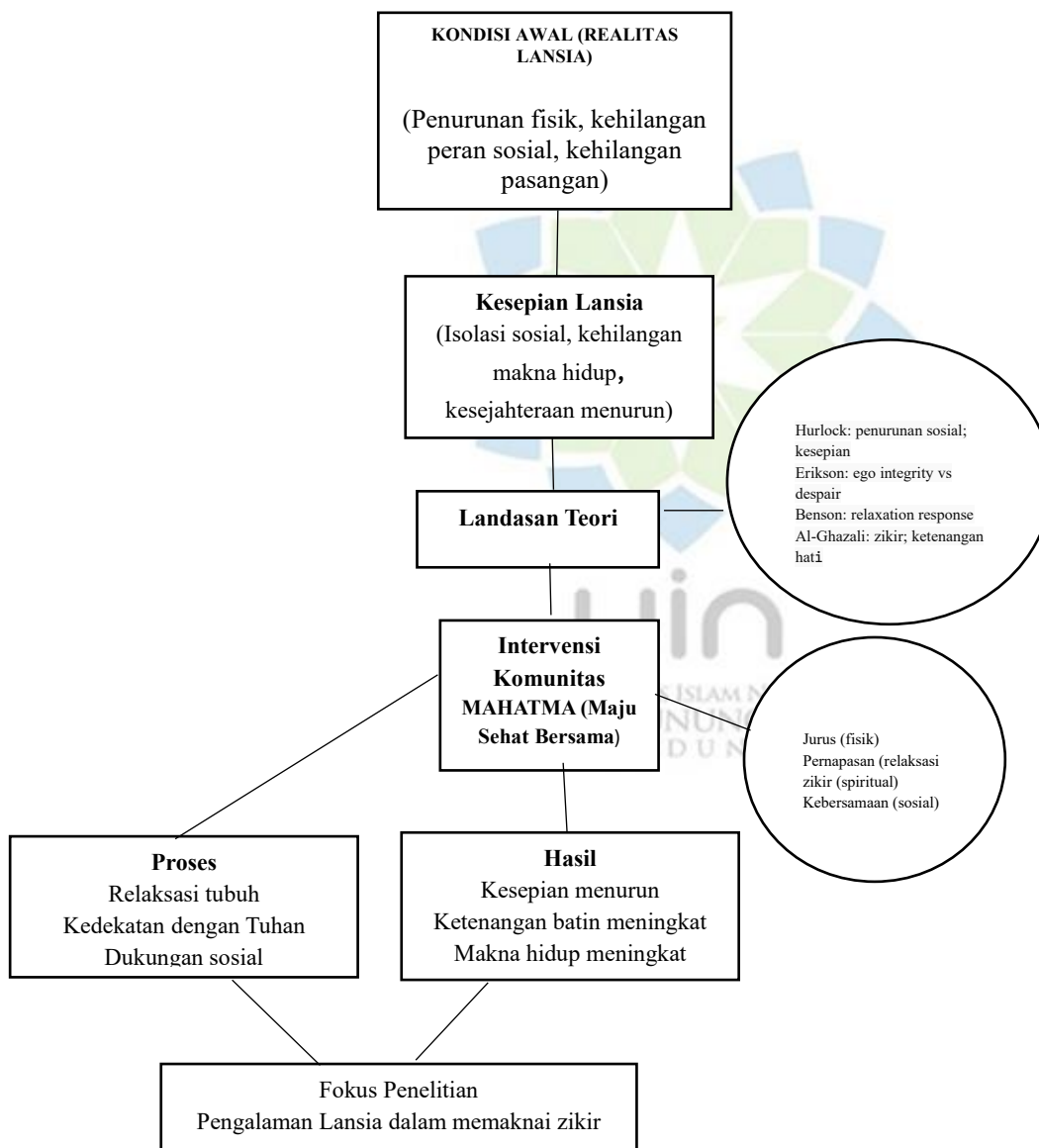
Dari perspektif tasawuf, keberadaan komunitas seperti Mahatma mengandung nilai-nilai *asshuhbah* atau kebersamaan yang menekankan pentingnya menemani, kebersamai, dan saling menjaga keharmonisan antar individu dalam kebersamaan. Ikatan emosional yang terbentuk menjadi pondasi spiritual yang mendorong munculnya ketenangan batin dan rasa diterima (Muhamad, 2023). Latihan Mahatma sendiri menggabungkan tiga kekuatan utama: jurus, napas, dan zikir. Jurus dan napas menstimulasi energi tubuh dan sistem pernapasan, sementara zikir menghadirkan ketenangan batin yang bersumber dari kesadaran spiritual (Tamimah, 2019). Gabungan elemen ini menjadikan Mahatma sebagai sarana psikospiritual yang dapat memperkuat kehadiran diri, menenangkan emosi, dan merekonstruksi makna hidup.

Dalam konteks komunitas Lansia, aktivitas olahraga pernapasan Mahatma yang berkembang menjadi contoh menarik dari sebuah upaya yang berorientasi pada pemulihan emosional melalui pendekatan fisik, sosial, dan spiritual. Mahatma singkatan dari *Maju Sehat Bersama* bukan hanya menyediakan latihan pernapasan dan gerakan tubuh, tetapi juga menjadi ruang relasi sosial dan spiritual yang menciptakan ikatan emosional baru antar anggotanya (Prasetyo, 2018). Dalam komunitas ini, Lansia tidak hanya Menjadikan zikir sebagai Intervensi ketenangan batin akan tetapi membangun komunikasi, berbagi pengalaman, dan memperkuat makna hidup secara kolektif.

Dari sini, penulis berasumsi bahwa Zikir dalam Kegiatan di komunitas Mahatma ini bukan semata-mata sebagai kegiatan rutin, tetapi merupakan bagian dari upaya sadar dan personal dalam menghadapi kesepian. Aktivitas ini menjadi ikhtiar holistik yang menyatukan dimensi fisik, sosial, dan spiritual. Dalam komunitas ini, Lansia berkesempatan membentuk kembali keterhubungan sosial, menenangkan batin melalui zikir, serta memaknai kembali hidupnya dalam perspektif yang lebih reflektif dan spiritual.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memfokuskan pada bagaimana zikir dalam komunitas Mahatma menjadi upaya Lansia dalam mengatasi kesepian melalui integrasi aspek fisik, sosial, dan spiritual.

Lebih Jelaskan bisa dilihat di Tabel Kerangka berpikir 1.1 dibawah:



Tabel 1 1Bagan kerangka berfikir

F. Permasalahan Utama

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah tingginya tingkat kesepian pada Lansia serta belum optimalnya pemahaman mengenai bagaimana praktik zikir dalam komunitas MAHATMA berperan sebagai upaya mengatasi kesepian tersebut. Kesepian yang dialami Lansia muncul akibat berkurangnya peran sosial, kehilangan pasangan hidup, minimnya interaksi bermakna, serta rendahnya dukungan emosional, yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis dan spiritual.

Meskipun komunitas MAHATMA menyediakan aktivitas yang mengintegrasikan jurus, teknik pernapasan, dan zikir, belum diketahui secara mendalam bagaimana Lansia memaknai dan mengalami zikir sebagai strategi dalam mengurangi kesepian dalam konteks kehidupan mereka sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mampu menggali pengalaman subjektif Lansia terkait peran zikir dalam komunitas tersebut sebagai upaya mengatasi kesepian.

Dengan demikian, permasalahan utama penelitian ini adalah:

Bagaimana Zikir dalam komunitas Maju Sehat Bersama MAHATMA dapat berfungsi sebagai upaya untuk mengatasi kesepian pada Lansia?"

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian oleh Kusryan Resmonicasari dkk. (2023) dalam *Borobudur Nursing Review* (hlm. 55–63). Meneliti pengaruh storytelling terhadap tingkat kesepian Lansia yang tinggal sendiri. Hasilnya menunjukkan bahwa banyak Lansia mengeluh kesepian karena tidak ada yang menemani atau diajak berbicara.

Dalam penelitian oleh Saufi Ma'ruf dkk. (2023) pada *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* (hlm. 102–111). Dijelaskan bahwa olahraga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental, seperti mengurangi depresi dan kecemasan serta meningkatkan suasana hati.

Siti Kamila Tunnisa (2018) mengkaji terapi olahraga pernapasan Mahatma dalam penyembuhan psikosomatis (hlm. 89–120). Ia menemukan bahwa zikir dalam Mahatma membantu ketenangan jiwa yang mempercepat penyembuhan fisik.

Penelitian Sri Setyowati dkk. (2024) dari *COPING Journal* mengkaji hubungan spiritualitas dan interaksi sosial dengan kualitas hidup Lansia (hlm. 134–147). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara spiritualitas dan kualitas hidup.

Sementara itu, Fuadah Fahrudiana dan Kusbaryanto (2019) meneliti berbagai intervensi teknologi untuk mengurangi kesepian Lansia, seperti penggunaan robot pendamping dan media digital (hlm. 201–215). Penelitian tersebut memperlihatkan alternatif modern-teknologis dalam meredakan kesepian.

Penelitian ini berdebat dengan penelitian sebelumnya yang membahas upaya Lansia mengatasi kesepian melalui aktivitas olahraga pernapasan dalam komunitas tertentu. Penelitian terdahulu tersebut menekankan pentingnya komunikasi dan interaksi sosial dalam menurunkan rasa kesepian, serta menggunakan pendekatan verbal seperti berbagi cerita dan dukungan kelompok. Sementara persamaannya terletak pada sama-sama mengangkat tema kesepian pada Lansia, perbedaannya muncul pada bentuk intervensi yang digunakan. Penelitian sebelumnya lebih mengandalkan aktivitas fisik, verbal, dan aspek sosial sebagai strategi coping, sedangkan penelitian ini justru menitikberatkan pada pendekatan psikospiritual dan proses kesadaran batin melalui keikutsertaan dalam komunitas Mahatma.

Selain itu, penelitian terdahulu cenderung bersifat kuantitatif dan menyoroti efek fisiologis dari olahraga pernapasan, tanpa fokus yang spesifik pada dinamika Lansia dalam komunitas spiritual. Berbeda dengan itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali pengalaman subjektif Lansia secara lebih mendalam, terutama terkait makna kesepian, kecemasan, dan proses transformasi psikologis–spiritual yang mereka alami. Beberapa penelitian lain memang beririsan dengan penelitian ini, khususnya dalam penggunaan teknik zikir dan pernapasan, tetapi penelitian tersebut tidak menempatkan kesepian dan kecemasan sebagai isu utama, serta lebih menekankan aspek fisik-psikis. Penelitian ini memperluas perspektif dengan menekankan aspek emosi sosial, spiritualitas, dan kedalaman pengalaman batin.

Dengan demikian, penelitian sebelumnya lebih bergerak dalam kerangka aktivitas fisik, komunikasi kelompok, dan penguatan sosial, sedangkan penelitian ini menekankan penguatan nilai spiritual tradisional, praktik psikospiritual, serta interaksi manusia langsung

yang terjadi dalam konteks komunitas Mahatma. Perbedaan ini menunjukkan bahwa penelitian ini tidak hanya melengkapi tetapi juga menawarkan sudut pandang baru mengenai bagaimana Lansia dapat mengatasi kesepian melalui pemaknaan spiritual yang lebih mendalam.

