



**METODE TRIPLE T (TASBIH,TAHMID,TAKBIR) TERAPI KESEHATAN MENTAL LANSIA DI PANTI WERDHA KEBONSARI WONOCOLO SURABAYA**

**Siti Maimunah\*, Rusdianingseh, Siti Nur Hasina**

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Raya Jemursari No.57, Jemur Wonosari, Wonocolo, Surabaya, Jawa Timur 60237, Indonesia

\*[maimunah@unusa.ac.id](mailto:maimunah@unusa.ac.id)

**ABSTRAK**

Kesehatan mental sangat berhubungan dengan pikiran akal, dan ingatan. Seperti pelupa, enggan berfikir, sulit mengambil keputusan dengan baik dan bijaksana. Mental yang sehat akan selalu merasa tenang dan bahagia, mental tidak sehat merasa tidak tenang dalam hatinya. masalah, bagaimana metode triple T ( Tasbih, Tahmid, Takbir) sebagai metode terapi kesehatan mental lansia di Kader Lansia, tujuan penelitian untuk mengetahui sejauh mana metode triple T sebagai metode terapi kesehatan mental lansia di Panti Werdha Kebonsari Wonocolo Surabaya. Pendekatan penelitian ini kualitatif deskriptif, teknik pengumpulan data yaitu observasi, teknik wawancara, dan teknik dokumentasi. Populasinya semua lansia dengan jumlah 75,petugas kader lansia 20 orang keseluruhan 95 orang, sampelnya sebanyak 7 orang terdiri dari 2 pembimbing keagamaan, 2 petugas panti, dan 6 perempuan yang sehat secara jasmani dan rohani. sampel menggunakan teknikpurposive sampling. Hasil analisis bahwa terapi metode treple T dapat dijadikan metode untuk menjaga kesehatan mental lansia. dianjurkan mengamalkan metode triple T secara non formal harus dilaksanakan setiap hari oleh para lansia di panti.Bacaan metode triple T. setelah melakukan dzikir lansia dapat mengontrol diri sendiri, tidak suka menghayal, bisa menjalankan aktivitasnya dengan baik dan positif, dalam pergaulan sesama lansia lainnya tidak mudah marah dan lebih senang mendekatkan diri kepada Allah.

Kata kunci: kesehatan mental; lansia; triple t

***TRIPLE T METHOD (TASBIH, TAHMID, TAKBIR) MENTAL HEALTH THERAPY IN THE ELDERLY IN KEBONSARI WONOCOLO SURABAYA WERDHA INSTITUTE***

**ABSTRACT**

*Mental health is closely related to reason, mind and memory. Like forgetfulness, reluctant to think, difficult to make good and wise decisions. A healthy mental will always feel calm and happy, an unhealthy mental will feel uneasy in his heart. problem, how is the triple T method (Tasbih, Tahmid, Takbir) as a method of mental health therapy for the elderly in the Elderly Cadres, the aim of the research is to find out to what extent the triple T method is a method of mental health therapy for the elderly at the Werdha Kebonsari Wonocolo Home, Surabaya This research approach is descriptive qualitative, data collection techniques namely observation, interview techniques, and documentation techniques. The population is all elderly with a total of 75, 20 elderly cadre officers, a total of 95 people, the sample is 7 people consisting of 2 religious supervisors, 2 orphanage officers, and 6 women who are physically and spiritually healthy. sample using purposive sampling technique. The results of the analysis show that the triple T method of therapy can be used as a method for maintaining the mental health of the elderly. it is recommended to practice the triple T method non-formally and must be carried out every day by the elderly in the orphanage. easily angry and prefer to draw closer to Allah*

Keywords: *elderly; mental health; triple t method*

**PENDAHULUAN**

Zaman sekarang perkembangan begitu cepat. Sehingga banyak muncul permasalahan masalah kejiwaan terutama pada masyarakat yang masuk pada usia lansia. Maka peneliti ini tertuju pada masyarakat lansia. Menurut Patini lansia adalah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan

mahluk hidup yang memiliki siklus kehidupan menjadi tua yang diawali dari proses kelahiran kemudian tumbuh menjadi dewasa dan berkembang biak, selanjutnya menjadi tua dan akhirnya akan meninggal. Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang mengalami kemunduran baik secara fisik maupun psikis yang mengakibatkan kecemasan. Jiwa yang tenang (muthmainah) adalah jiwa yang senangtiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seorang terlihat dari prilakunya, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar. Ia tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka ke negative. Akan tetapi ditengah-tengah sikap itu, secara diam-diam ia menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi. (Adz, H. B, 2016; Hasina, S. N., Putri, R. A., & Sulistyorini, S. (2020).

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fakto jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang bisa terjadi, dan merasakan secara positif secara kebahagiaan dan kemampuan diri. Masa dewasa akhir yang dimulai pada usia 60-an dan diperluas sampai sekitar usia 120 tahun (Rafiqah, T, 2015). Memiliki rentang kehidupan yang paling panjang dalam periode perkembangan manusia 50-60 tahun. Kombinasi antara panjangnya masa kehidupan peningkatan dramatis jumlah orang dewasa yang hidup menuju usia tua telah membawa peningkatan perhatian terhadap perbedaan periode masa dewasa akhir kebanyakan pembatasan menggunakan 2 su-periode, walaupun kesepakatan yang pasti mengenai usia yang membatasi 2 sub-periode itu belum tercapai. Beberapa ahli perkembangan membedakan antara orang tua muda atau usia tua (usia 65-74 tahun) dan orang tua yang tua atau usia tua (75 tahun lebih). Lainnya masih membedakan orang tua lanjut (85 tahun atau lebih muda) (Santrock, 2002; Reza, I. F., 2015).

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Bila seseorang yang beranjak jauh dari periode hidupnya yang terdahulu, ia sering melihat masa lalunya, biasanya dengan penuh penyesalan, dan cenderung ingin hidup pada masa sekarang, mencoba mengabaikan masa depan sedapat mungkin. Usia lanjut kira-kira mulai terjadi pada usia enam puluh tahun ditandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang cenderung mengarah kepenyesuaian diri yang buruk dan hidupnya tidak bahagia. Periode selama lanjut usia, ketika kemunduran fisik dan mental terjadi secara perlahan dan bertahap dan dikenal sebagai “senescence” yaitu masa proses menjadi tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari pada periode terdahulu. (Rofiqah, T., 2016)

Lansia yang bertempat tinggal di Panti Werdha kebonsari mempunyai permasalahan yang tidak sama. Diantara permasalahannya adalah 1. Kecemasan dalam menghadapi kematian. Lansia dalam menghadapi kematian sangat cemas, bisa dilihat pada waktu mereka marah ataupun emosi yang berlebihan, berteriak-teriak, mimpi buruk dan lain-lain. 2. Diterlantarkan oleh anaknya atau tidak mempunyai keluarga ini menimbulkan beban pikiran bagi lansia. Semua lansia merasa terbebani ketika berada satu atap di rumah dengan anaknya. Anaknya berpikir bahwa orangtua lebih baik meninggalkan rumah dan dibawa ke panti jompo dengan motif karena biasanya para lansia ini lebih senang menyendiri, tidak menyusahkan anaknya, dibutuhkan ketenangan jiwa dari pada tinggal secepat dengan anaknya yang terkadang ada konflik dan membuat lansia tidak nyaman. 3. lansia merasa tidak mempunyai teman sebaya. Lansia berfikir mereka hanya sendirian, tetapi pada kenyataan di panti Werdha Kebonsari mereka mempunyai banyak teman sebaya bahkan ada yang lebih tua dari lansia tersebut. Selain itu, terlihat para lansia asyik mengobrol (bagi yang sehat). 4. Keterbatasan fisik, psikologi,

sosial dan ekonomi. Masalah tersebut dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan tidak berguna. Para lansia dengan problem tersebut menjadi rentan mengalami gangguan kesehatan mental Nurhasanah, N., 2022)

Islam mengajarkan cara-cara untuk mendapatkan hati yang tenang atau jiwa yang kuat untuk memecahkan semua permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan di dunia ini salah satunya dengan metode triple T. Contoh lansia yang bertempat tinggal di panti jompo mereka harus mempunyai kesehatan mental yang baik dengan menggunakan triple T sebagai metode terapi kesehatan mental yang sudah diajarkan oleh Allah SWT : yaitu “orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya mengingat Allah lah hati menjadi tenteram” (Q.S Ar-Ra“d [13] : 28). Beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta kehidupan yang bahagia di dunia maupun di akhirat. Metode triple T salah satu dari bacaan dzikir Dzikir merupakan kunci latihan untuk selalu mengenal diri kepada Allah sehingga bila seseorang semakin mengenal Allah (ma’rifat) maka akan semakin kuat keimanan dan kecintaannya kepada Allah. Tujuan dzikir antara lain yaitu akan membuahkan ketenangan batin, kemantapan jiwa, dan dapat memberi semangat untuk selalu berkarya (amal Shaleh), menimbulkan ketenangan, kemantapan dan semangat (Maimunah, S., Rusdianingseh, R., Shodiq, M., & Hasina, S. N., 2023).

Menurut Anshori dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Allah, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali (Susilawati, S., 2017). . Dengan metode triple T yaitu membaca tasbeeh, tahmid dan tahlil segala kegalauan dan ke Gundahan dalam hati mereka akan hilang dan berganti dengan kegembiraan dan kesenangan. Bahkan tidak ada suatu apapun yang lebih besar mendatangkan ketenteraman dan kebahagiaan bagi hati manusia melebihi metode triple T kepada Allah ta“ala.

metode triple T merupakan suatu aktifitas ibadah yang dilakukan umat Islam untuk mengingat Allah. Diantaranya dengan menyebut dan memuji nama Allah, dan metode ini adalah suatu kewajiban yang tercantum dalam Al-Qur“an. Kesehatan mental lansia kebanyakan dipengaruhi oleh keadaan psikis yang tertekan. Latar belakang yang kurang jelas, dan tidak adanya bimbingan dimasa tua menyebabkan mereka memiliki ke pahaman yang minim dalam bidang agama. Di Panti Werdha ada beberapa orang yang bisa mengaji dan kurang memahami tentang agama. Terkadang lansia di Panti tersebut memiliki masalah seperti melamun, menyendiri, bertengkar dengan lansia lainnya. Dengan metode triple T ini diharapkan dapat membantu lansia untuk dapat lebih mengingat Allah dan bisa adaptasi dengan baik terhadap kondisi yang mereka alami, sehingga lansia tersebut mempunyai mental yang tenang dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (Pitriani, P., Rahman, A., & Adnan, A., 2023).

## **METODE**

Jenis penelitian ini penelitian lapangan (*field research*), yaitu suatu jenis penelitian yang berusaha untuk mengumpulkan data dan informasi mengenai permasalahan di lapangan. sifat penelitian ini bersifat *deskriptif*. Penelitian deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan suatu situasi tertentu atau area populasi tertentu yang bersifat factual secara sistematis dan akurat. Penelitian deskriptif dapat pula diartikan sebagai penelitian memotret fenomena individual, situasi, atau kelompok tertentu yang terjadi secara kekinian. Dengan kata lain

tujuan penelitian deskriptif adalah mendeskripsikan seperangkat peristiwa atau kondisi populasi saat ini (Prasetyo, B., 2006).. Populasi lansia di panti Werdha berjumlah 20 personil yang bertugas di panti dan 80 orang lansia, jadi total keseluruhan populasi 100 orang. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* ialah yang digunakan penelitian. Sampel atau responden yang digunakan 1 orang pembimbing keagamaan dan 5 orang lansia yang sehat secara fisik, maksudnya pendengaran dan penglihatan masih berfungsi, dan di tambah 2 orang petugas yang berada di Dinas Sosial tersebut. Maka sampel dalam peneliti berjumlah 8 orang.

Teknik pengolahan data secara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi adalah aktifitas terhadap suatu proses atau objek dengan maksud merasakan dan kemudian memahami pengetahuan dan gagasan yang sudah diketahui sebelumnya, untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian. Metode ini untuk mencari data yang terkait dengan pelaksanaan metode *triple T* dzikir yang dilakukan di Panti Werdha untuk terapi ketenangan mental, metode observasi sebagai metode utama. *Wawancara*: proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara Tanya jawab dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guidance* (pedoman wawancara). Penulisan mendapatkan informasi atau keterangan dengan cara bertanya langsung dan bertatap muka kepada responden. Wawancara digunakan untuk mencari data kondisi lansia, kegiatan yang dilakukan di Dinas Sosial Tresna Werdha, upaya-upaya yang dilakukan oleh lembaga untuk meningkatkan jiwa keagamaan penghuni Panti Werdha. Wawancara ini dilakukan kepada 1 orang ustadz, 5 orang lansia dan 2 petugas Panti Werdha. *Dokumentasi* adalah proses pengumpulan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen berupa buku, catatan, arsip, surat-surat, majalah, surat kabar, jurnal, laporan penelitian dan lainnya. (Irawati Singarimbun, 2010). Dokumentasi digunakan untuk mencari data tentang sejarah yayasan, visi misi, struktur kepengurusan, data tentang penghuni serta foto-foto kegiatan lansia dll. Analisis data kualitatif prosesnya berjalan sebagai berikut:

- 1). Mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan hal itu diberi kode agar sumber datanya tetap dapat ditelusuri
- 2). Mengumpulkan, memilah-memilih, mengklarifikasikan, mensintensiskan, membuatikhtisar, membuat indeksnya.
- 3). Bepikir, dengan jalan membuat agar kategori data itu mempunyai makna, mencari dan menemukan pola dalam hubungan-hubungan dan membuattemuan-temuan umum. (Lexy J. Meleong, 2008).

## **HASIL**

### **Penerapan Metode Triple T sebagai Terapi Kesehatan Mental Lansia**

#### **1. Pelaksanaa Metode Triple T di Panti Werdha**

Kegiatan Metode Triple T dzikir ini di Panti Werdha Kebonsari pada saat kegiatan keagamaan yaitu hari senin dan kamis pukul 09.00-10.30, pada saat itu seorangustadz mengajak lansia untuk melaksanakan metode triple T secara bersama, Sebelum kegiatan ceramah dimulai, ustadz memberikan materi agama Islam dan menyarahkan agar lansia selalu mengamalkan Metode Triple T pada saat jam kegiatan setiap saat, baik dalam keadaan duduk, melihat tv, sebelum tidur dan tidak ada batasnya kecuali di tempat yang tidak diperbolehkan untuk melakukan Metode Triple T berdzikir. Saat melaksanakan wawancara kepada ustadz Kusairi selaku Instruktur Keagamaan.

“Betul setiap hari selasa dan jum’at lansia saya ajak untuk melakukan dzikir bersama-sama, sebelum mulai kegiatan saya mulai dengan ceramah. Setelah itu saya ingatkan kembali sehabis kegiatan keagamaan untuk berdzikir terus setiap saat sehingga selalu ingat

kepada Allah SWT, yang mengikuti kegiatan dzikir ini sebagian kecil tidak mengikuti, karna mbah-mbah disini mayoritas kurang atau sebelumnya tidak tau tentang keagamaan, dan ada yang malas untuk mengikuti kegiatan keagamaan di mushola, kecuali mbah-mbah yang tidak bisa berjalan”.( *ustadz KS*) Membiasakan dzikir ini untuk lebih mengingat Allah SWT yang manfaatnya bisa menyehatkan bagi para lansia, memberikan ketenangan batin, mengurangi stres, dan dapat memberikan rasa aman, damai, nyaman dan tentram hatinya sehingga tidak ada lansia yang melamun atau bermalas-malas untuk beribadah kepada Allah SWT. Jadi pelaksanaan dzikir ini pada saat kegiatan keagamaan hari selasa dan jum’at.

## 2. Sasaran Bimbingan Dzikir di Panti Werdha Kebonsari

Untuk semua lansia yang berada di Panti Werdha Kebonsari yang kondisinya bisa beraktivitas dengan baik mampu mengikuti kegiatan keagamaan pada saathari yang ditentukan dan yang ingin hati mereka menjadi tenang dan mental yang sehat, sehingga yang tidak bisa melakukan atau tidak ikut kegiatan keagamaan bisadilakukan di dalam kamarnya masing-masing atau pada setiap saat lansia melakukan aktivitas yang dibarengi dengan berdzikir. Pada saat saya wawancara, penulis menanyakan tentang siapa saja sasaran yang mengikuti dzikir, ustadz Kusairi menjawab : “Salah satunya yang bisa aktivitas dan ingin mengikuti kegiatan keagamaan, dan terus ada niatan yang ingin mengontrol dirinya sehingga bisa mudah untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mental yang sehat. Karena mbah-mbahdisini kalau tidak terus diingatkan tentang beribadah pada malas-malas mas, maka dari itu selain ikut bimbingan metode *Triple T* setiap selasa dan jum’at saya sarankan selalu mengamalkan metode *Triple T* untuk selalu mengingat Allah bahwa masih diberikan nikmat kesehatan.”( *ustadz KS*. 2022). Jadi yang mengikuti metode *Triple T* ini orang yang masih beraktivitas dan mau berdzikir pada setiap saat supaya dapat menjadikan hati yang tentram dan selalu mengingat kepada sang pencipta yaitu Allah SWT yang masih memberikan nikmat kesehatan kepada para lansia di panti sosial tersebut.

Tujuan metode *Triple T* salah satu bacaan dzikir di Panti Werdha Kebonsari, Tujuannya dilaksanakan kegiatan ini adalah agar bisa mengontrol dirinya sendiri, untuk dapat memahami hidup disisa waktunya, memberikan kesehatan mental agar tidak stress sehingga tidak lansia tidak banyak yang tres, serta untuk bisalebih mendekatkan diri kepada Allah dan senangtiasa beribadah kepada Nya. Berikut hasil wawancara kepada Ibu Ida selaku petugas Pelayanan Panti :

*“kegiatan ini bertujuan mengadakan acara keagamaan tentang metode Triple T dzikir di Panti Werdha Kebonsari ini adalah agar lansia bisa mengerti tentang pengetahuan agama dulu meskipun hanya berdzikir dengan metode Triple T setidaknya itu sudah mengingat akan adanya Allah, memberikan hati yang tenang dan bisa dijadikan pegangan bagi lansia untuk mengisi sisah hidupnya, sehingga tidak ada masalah yang dihadapi oleh lansia di panti ini seperti kebanyakan menyendiri berantem dan melamun lebih baik berdzikir mengingat Allah.”*

## 3. Bacaan metode *Triple T*

Bacaan metode *Triple T* dzikir dipanti sosial ini atau yang dibaca oleh lansia yang sudah diajarkan oleh ustadz kegiatan keagamaan ini adalah mencakup lafadz-lafadz tasbih diantaranya adalah kalimat tasbih yaitu Subhanallah (Maha Suci Allah), tahmid yaitu Alhamdulillah (Segala Puji bagi Allah), takbir yaitu Allahu Akbar (Allah Maha Besar), Berikut hasil wawancara kepada ustadz Kusairi :

*“Kalau bacaan yang saya berikan kepada si mbah ini yang mudah diucapkan olehsi mbahnya mas, seperti Laa ilaha illAllah dibaca 33 kali, Subhanallah 33 kali, Alhamdulillah 33 kali,*

*AllahuAkbar 33 kali, Astagfirullah 33 kali, dan sholawat biasanya, lafadz-lafzd tahlil, tahmid dan tasbih ini. Yang penting sebisanya mbah untuk mengucapkan dzikir tersebut mas dan selalau ingat akan kuasanya Allah". (Ustadz Kusairi.2022).*

Tabel 1.

Daftar Nama klien Lansia yang diwawancarai Lansia yang di wawancarai sehat secara fisik maupun psikis

Nama	Umur
Mbah Aini	69
Mbah Faizah	64
Mbah Asmaul	71
Mbah sutina	67
Mbh khodijah	72

Hasil dari wawancara dengan Salah satunya lansia yaitu mbh Faizah usia beliau 64 tahun yang tidak suka di panggil mbah, beliau tinggal di panti sudah berjalan 3 tahun ini. Beliau menuturkan telah mengikuti kegiatan Keagamaan dipanti ini pada saat pertama kali beliau masuk Panti Sosial, beliau ditugaskan setiap Selasa dan Jum'at sebelum memulai keagamaan beliau selalu bertadarus Al Qur'an di musola. Mengenai dzikir metode *Triple T* kata mbah Faizah:

*"Saya selalu berd metode Triple T setiap hari apalagi setelah solat wajib saya pasti melakukan metode Triple T untuk selalu mengingat Allah, karna niat saya tinggal dipanti ini untuk beribadah kepada Allah sampai saya tua disini, karna saya tidak bersuami saya tinggal dirumah sendirian dan banyak melamunnya, karena dirumah tidak ada kegiatan seperti di panti, jadi dari pada saya sering melamun dirumah kurang sehat maka saya putuskan untuk tinggal di panti wherda. Alhamdulillah saya disini bisa tenang tidak stress dan bahagia. Apalagi disini ada kegiatan keagamaan yang bisa memberikan saya tentram dan damai disini"* (Mbah Faizah)

Selanjutnya peneliti mewawancarai mbah Aini, mbah asmaul ini usianya 71 tahun, beliau yang dititipkan oleh anaknya untuk tinggal di panti Wherda Kebonsari dan sudah 4 tahun tinggal di panti, beliau mengalami tekanan batin dan stres setelah suaminya meninggal dunia. beliau menganggap suaminya yang dari dulu sampai istrinya meninggal yang selalu menemani hidupnya, maka dari itu semenjak kepergian suaminya mbah Asmaul selalu menyendiri dan jarang makan, sehingga kesehatannya menurun sampai beliau dipindahkan ke wisma Nusa Indah. Berikut ini wawancara dengan mbah Asmaul mengenai metode *Triple T* Dzikir dan mengurangi stres:

*"Saya sebelumnya dulu belum mengenal mas yang namanya metode Triple T berdzikir apa dan bagaimana bacaannya, tapi setelah 1 tahun terakhir ini Alhamdulillah saya selalu mengikuti kegiatan keagamaan yang sudah di jadwalkan oleh panti ini, karena suami saya meninggal setiap hari saya stress jadi sedih dan sering melamun dikamar, Disinilah saya mulai rajin beribadah berdoa untuk istri saya, saya berdzikir mengingat Allah supaya diberikan kesehatan lahir batin dan tidak ada masalah seperti melamun dan menyendiri".* Karena menurut saya dzikir itu lah yang dapat menjadi tenang dan aman dihati saya.

Hasil wawancara dengan Mbah Sutina usia 67, tinggal di panti sekitar 3 tahun, peneliti bertanya mengenai **metode Triple T** Dzikir dapat mengurangi stress:

“Mbah sutina menjelaskan beliau sebelum masuk dipanti ini beliau tinggal dengan anaknya dan tidak cocok dengan menantunya akhirnya memutuskan untuk tinggal di panti ini, dan disini lah saya mulai beribadah kembali mengingat akan adanya Allah yang setiap hari dari dulu sampai sekarang saya masih diberikan kesahatan dan umur panjang. Sehingga saya disini setiap saat setiap sehabis solat tidak lupa mengamalkan metode *Triple T* berdzikir kepada Allah, dimana pun pada saat duduk, mau tidur dan beraktivitas sehari-hari harus dibarengi dengan berdzikir, karena disini juga pasti ada masalah tekanan batin dengan teman sekamar atau merasa jenuh, tetapi dengan selalu mengamalkan metode *Triple T* berdzikir mengingat Allah saya kembali lagi tenang hatinya.

Hasil wawancara dengan mbah Khodijah berumur 70 tahun, menjelaskan:

“Menurut saya metode *Triple T* dzikir itu bisa memberikan saya ketenangan batin karna sering sekali namanya sudah tua sama mbah-mbah yang dikamar sering berantem adu mulut dengan mbah yang lainnya, sehingga membuat saya menjadi kesal, jengkelyang berdampak pada kesehatan cuman gara-gara masalah sepele. Jadi dari pada berantem apa murung dikamar mending saya mengikuti kegiatan agama walaupun seminggu dua kali setidaknya bisa melakukan metode *Triple T* bersama ustadz sehingga masalah-masalah yang ada di wisma dengan mbah-mbah yang lain nya bisa terobati. Karna dzikir bisa menjadi benteng hidup kita sehari-harinya”. ( mbah Khadijah,2022) yang setiap Selasa dan Jum’at selalu berangkat ke musola yang ada di panti.kata beliau mengenai metode *Triple T*:

“Menurut beliau: sehat mental itu dengan selalu beribadah kepada Allah karena dia lah (Allah) yang memberikan nikmat kesehatan sampai beliau tua seperti ini, saya dari petang sampai sore mengamalkan metode *Triple T* berdzikir mengingat akan kuasa Allah, oleh sebab itu saya sering mengajak para mbah-mbah disini selalu rajin beribadah dan ikut kegiatan keagamaan walupun saya juga masih sama-sama belajar daripada dikamar melamun gak ada kegiatan.

### **5.pendapat Lansia setelah mengamalkan metode Triple T**

Dari yang diteliti di atas oleh penulis, terdapat empat respon baik yang diperoleh oleh lansia diantara lain, yang pertama jarang marah, bisa mengendalikan emosi, sabar menghadapi masalah, masalah dengan orang sekamar maupun lingkungan, yang kedua bebas dari ketegangan dan kecemasan, dapat menyesuaikan diri pada kenyataan hidup.Seperti yang diutarakan oleh ibu ida:

*“Allhamdulillah, sebageian kecil si mbah sudah bisa merasakan hal yang positif yang mencakup kegiatan keagamaan salah satunya dengan berdzikir, misalnya tidak mudah marah dan bisa mengendalikan emosinya, dan yang terpenting tidak melamun”* Mereka menganggap semua penghuni panti adalah teman baik semua, yang ketiga adalah dapat berhubungan dengan lansia yang lain dan saling tolongmenolong, mempunyai rasa kasih sayang dan butuh disayangi, tidak gampang mengeluh, tidak gampang putus asa dikarnakan mereka yakin bahwa Allah adalah penyelamat dunia, dan yang ke empat mempunyai spiritual agama, lebih-lebih bisa mengontrol diri dan lebih bisa menenangkan mentalkarna ingat kepada Allah SWT.

### **6.Faktor penghambat dalam melakukan penelitian**

- a. Kurangnya pembimbing agama untuk kegiatan keagamaan
- b. Kurangnya dorongan agama oleh petugas panti kepada para lansia
- c. Susah untuk berkomunikasi dengan para lansia diwawancarai Kebanyakan lansia yang tidak mengerti tentang agama

## **PEMBAHASAN**

Panti Werdha Kebonsari Wonocolo Surabaya menyiapkan tempat tinggal bagi lansia kebanyakan mereka tidak memiliki tempat tinggal bahkan tidak memiliki keluarga maka dimasukkan ke tempat yang layak. Lansia yang menempati panti werdha ada yang jompo dan sebageian besar banyak yang masih sehat dengan usianya sudah diatas 59 samapai 70 tahun. Pelaksanaan Kegiatan keagamaan di panti Werdha ini, setiap Selasa dan Jum'at. Mulai sebelum subuh ada kegiatan solat tahajjud sampai subuh dilanjut dengan solat subuh berjama'ah, sebageian besar lansia mengikuti kegiatan rutinitas keagamaan yang dilaksanakan di musolla Panti Werdha tersebut dengan didampingi oleh kyai dan ustadz yang memberikan pengetahuan ilmu agama tentang ibadah yang wajib dan ibadah Sunnah memotivasi kepada lansia untuk selalu semangat mengkaji ilmu agama untuk bekal hidup di akhirat. Kegiatan keagamaan yang diberikan oleh ustadz tidak terlepas dari dzikir bersama-sama sebelum atau sesudah melaksanakan ibadah solat fardu dan setiap saat pada aktifitas sehari-hari pada pagi siang dan petang guna agar selalu memberikan ketenangan mental para lansia yang berada di Panti Werdha tersebut.

Tujuan metode triple T ( Tasbih, Tahmid, Takbir) yang diberikan oleh petugas kepada para lansia di panti Werdha ini menurut Ibu Ida Rosidah bahwa yang paling utama bagi lansia agar bisa memahami dan mengerti tentang ilmu agama, selalu memuji dan mengingatkan mendatangkan hati yang tenang, dan bisa menjadi pegangan buat lansia di kehidupan selanjutnya, tidak mudah menghayal dan menyendiri, lebih baik mengaamalkan metode triple T ( Tasbih, Tahmid, Takbir) mengingat Allah. Metode triple T ( Tasbih, Tahmid, Takbir) dijelaskan tentang bagaimana cara baca dzikir yang dijarakan oleh ustadz dengan menyebut lafadz-lafadz tasbih diantaranya adalah kalimat Subhanallah (Maha suci Allah), Alahmdulillah (segala puji bagi Allah), Allahuakbar (Allah Maha Besar), dan Astagfirullah (Ampuni segala dosa dan khilafan kami ya Allah) bacaan itu dibaca sebanyak 33 kali setiap kalimatnya (Anshori, M. A., 2003; Aryanti, A., 2021)

Adanya kegiatan keagamaan di Panti Werdha Kebonsari Surabaya, bisa menjadikan bahan renungan bahwa semakin tua usia biasanya manusia semakin menyadari bahwa jalan menyelamatkan diri bukanlah mencari dengan cara mencari dunia dan isinya, akan tetapi mendekati diri kepada Allah dengan tulus menjalankan ajaran Agama. Kegiatan Agama diantara lain adalah berdzikir mengingat kepada Allah dengan metode triple T ( Tasbih, Tahmid, Takbir) (Pitriani, P., Rahman, A., & Adnan, A., 2023: ).

## **SIMPULAN**

Metode Triple T (Tasbih, Tahmid, Tahlil) dan Kesehatan Mental sangatlah berpengaruh bagi manusia, karena setiap manusia dalam kesehariannya tidak terlepas dengan kalimat-kalimat tasbih bisa memberikan mental yang positif dan ketenangan batin. Adapun tujuan Metode Triple T yang diperoleh lansia di Panti Werdha yaitu bisa mengontrol diri sendiri, tidak melamun, tidak mudah emosi dan bisa membiasakan lansia lebih dekat kepada Allah SWT.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah M. Zain. (2007). Zikir dan Tasawuf. Surakarta: Qaula Smart Media
- Adz, H. B. (2016). Konseling dan Psikoterapi Islam. Jogyakarta: Fajar Pustaka Baru
- Anshori, M. A. (2003). Dzikir Demi Kedamaian Jiwa. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar.*
- Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.



- Aryanti, A. (2021). *Zikir Dan Doa Sebagai Terapi Untuk Ketenangan Dan Kesehatan Jiwa: Studi Analisis Pemikiran Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari Dalam Buku Doa dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis* (Doctoral dissertation, UIN RADEN FATAH PALEMBANG).
- Departemen Agama RI. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Jakarta: Balai Pustaka
- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1-14.
- Hasina, S. N., Putri, R. A., & Sulistyorini, S. (2020). Penerapan shalat dan doa terhadap pemaknaan hidup pada pasien diabetes mellitus. *Jurnal keperawatan*, 12(1), 47-56.
- Maimunah, S., Rusdianingseh, R., Shodiq, M., & Hasina, S. N. (2023). UPAYA MENGURANGI STRES DENGAN METODE TRIPLE T (TASBIH, TAHMID, TAKBIR) TERHADAP LANSIA DI KADER GERTAK KEBONSARI JAMBANGAN SURABAYA. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 437-441.
- Nurhasanah, N. (2022). *Pengaruh dzikir Asmaul Husna terhadap kesehatan mental remaja: Studi di Rumah Anak Asuh Yayasan Bening Nurani Sumedang* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Pitriani, P., Rahman, A., & Adnan, A. (2023). Dampak Kegiatan Istighosah terhadap Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Agama*, 3(1), 151-161.
- Prasetyo, B. (2006). *Metode penelitian kuantitatif teori dan aplikasi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Putri, R. A., & Hasina, S. N. (2020). Perbaikan Kesadaran Mendirikan Sholat pada Pasien Rawat Inap. *Prosiding SEMADIF*, 1.
- Rafiqah, T. (2015). Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir. *Jurnal Dimensi*, 4(3).
- Reza, I. F. (2015). Efektivitas pelaksanaan ibadah dalam upaya mencapai kesehatan mental. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 105-115.
- Rofiqah, T. (2016). *Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy*. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 3(2).
- Santrock, J. W., Sumiharti, Y., Sinaga, H., Damanik, J., & Chusairi, A. (2002). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*.
- Susilawati, S. (2017). *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Yuniatun, E. (2016). *Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto*(Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto).

