

# Peningkatan Kebahagiaan Lansia dengan Pelatihan Relaksasi Dzikir di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma

---

Nadia Dwi Karisna

*Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*

*Email: nadiakarisna@gmail.com*

---

Pihasniwati

*Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*

*Email: pihasniwati.uinsunankalijaga@gmail.com*

---

## Abstract

Elderly happiness can be influenced by the religious factor. Participation in religious activities is also an important factor to improve elderly happiness. The aim of this research is to investigate the effect of *Dzikir* Relaxation Training to increase happiness at derelict elderly social services home Budhi Dharma Yogyakarta. The hypothesis of this research is *Dzikir* Relaxation Training can increase elder happiness at derelict elderly social services home Budhi Dharma Yogyakarta. The participants of this research were 10 elders who are 61-86 years old and have low until a medium score of happiness. This research uses one group pre-test post-test design. Data were collected using the Likert scale made by the researchers. The intervention consists of three sessions with 60 minutes for every session. Data were analyzed by Friedman's technique through SPSS (version). Data analysis shows score Chi-square 15.80 ( $p < 0.0001$ ), it is indicated the *dzikir* relaxation training to improve elderly happiness.

Keywords: *dzikir* relaxation training; happiness; elders.

## Abstrak

Kebahagiaan lansia salah satunya dapat dipengaruhi oleh faktor agama. Partisipasi dalam kegiatan keagamaan juga menjadi faktor penting untuk meningkatkan kebahagiaan lanjut usia (lansia). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi dzikir dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar (RPSLUT) Budhi Dharma Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adalah pelatihan relaksasi dzikir mampu meningkatkan kebahagiaan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. Partisipan dalam penelitian ini adalah 10 orang lanjut usia yang berusia antara 61-86 tahun dan memiliki skor kebahagiaan dalam tingkat sedang hingga rendah. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test post-test*. Pengumpulan



data dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* yang disusun oleh peneliti. Intervensi dalam penelitian ini terdiri dari tiga sesi dengan waktu 60 menit setiap sesinya. Analisis data penelitian menggunakan teknik *Friedman's test* untuk menguji perbedaan skor antara *pre-test*, *post-test* dan *follow up*. Hasil analisis menunjukkan skor Chi-square sebesar 15.80 ( $p < .0001$ ) mengindikasikan bahwa pelatihan relaksasi dzikir terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan lansia.

Kata Kunci: pelatihan relaksasi dzikir; kebahagiaan; lanjut usia.

## Pendahuluan

Data Susenas 2014 menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 Juta Jiwa yang setara dengan 8,03 persen. Kuantitas penduduk lanjut usia tersebut ternyata tidak berbanding lurus dengan kualitas hidupnya. Kualitas hidup penduduk lanjut usia masih terbilang rendah. Kondisi ini dapat terlihat dari pendidikan tertinggi dan angka buta huruf lanjut usia.<sup>1</sup> Permasalahan lain yang kerap muncul ialah pelayanan kesehatan kepada lansia oleh keluarga menurun. Hal tersebut terjadi karena pergeseran struktur keluarga dan kekerabatan dari keluarga besar (*extended family*) ke arah keluarga kecil (*nuclear family*), sehingga menyebabkan lansia menjadi terlantar dan kesepian.<sup>2</sup> Rasa kesepian tentu menjadikan lansia cenderung kurang bahagia. Menurunnya kebahagiaan lansia berdampak pada kesehatan fisik dan psikis. Dampak psikis ini dapat mengakibatkan depresi dan gangguan emosional.<sup>3</sup>

Kebahagiaan merupakan konsep subjektif setiap individu yang memiliki tolak ukur berbeda tentang kebahagiaan. Kebahagiaan terdiri atas kepuasan akan masa lalu (*satisfaction about the past*), optimisme akan masa depan (*optimism about the future*), dan kebahagiaan masa kini (*happiness about*

---

<sup>1</sup> Badan Pusat Statistik, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014* (Jakarta: BPS, 2015).

<sup>2</sup> Cicilia Pali, "Gambaran Kebahagiaan Pada Lansia yang Memilih Tinggal di Panti Werdha," *Jurnal E-Biomedik* 4, no. 1 (2016), <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11491>.

<sup>3</sup> Uun Zulfina, "Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Panti Wreda Melalui Psikoterapi Positif dalam Kelompok," *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi* 2, no. 3 (2014): 256-67, <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jssp/article/view/2889>.

*the present*).<sup>4</sup> Kebahagiaan di masa usia lanjut tergantung dipenuhi tidaknya tiga A kebahagiaan (*three A's of happiness*) yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (pengasih), dan *achievement* (penghasilan). Apabila seseorang tidak dapat memenuhi ketiga A tersebut, maka tidak mungkin seorang lansia bisa hidup bahagia. Apabila lansia merasa bahwa prestasinya pada masa lampau tidak dapat memenuhi harapan dan keinginannya, atau apabila mereka mengembangkan perasaan tidak adanya satu orangpun yang mencintainya secara kompleks, maka hal ini tidak dapat dihindari lagi bahwa lansia pasti akan merasa tidak bahagia.<sup>5</sup>

Salah satu yang dapat menentukan kebahagiaan lansia ialah kedekatan dengan keluarga.<sup>6</sup> Lansia yang berada di lingkungan rumah berpeluang besar akan memperoleh dukungan dan *support* dari anggota keluarga. Secara psikologis, lansia akan merasa bahagia apabila mendapatkan dukungan sosial yang membuat lansia merasa nyaman, tenang, dan damai dalam menjalani kehidupannya.<sup>7</sup> Namun, permasalahan yang ada saat ini adalah dengan kondisi fisik lansia yang semakin menurun, sebagian masyarakat menganggap lansia lebih baik dirawat di dalam Rumah Pelayanan Sosial, sebab mereka akan lebih terurus.<sup>8</sup>

Pada umumnya, lansia tidak ingin tinggal di institusi pelayanan sosial. Mereka merasa dengan tinggal di institusi tersebut merupakan tanda penolakan dari keluarga. Mereka merasa tidak berharga dan tidak bahagia jika harus tinggal di panti.<sup>9</sup> Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan lansia yaitu kemandirian lansia, aktivitas keagamaan, kesehatan

---

<sup>4</sup> E. P. Seligman Martin, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna Dengan Psikologi Positif* (Bandung: Mizan, 2005).

<sup>5</sup> Elizabeth Bergner Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1980).

<sup>6</sup> Ahmad Muhammad Diponegoro dan Mulyono Mulyono, "Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten," *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 1 (June 1, 2015): 13, <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4476>.

<sup>7</sup> Dyah Ayu Mastuti, "Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Ditinjau dari Dukungan Keluarga" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016).

<sup>8</sup> Lukmanul Hakim dan Niken Hartati, "Sumber-Sumber Kebahagiaan Lansia Ditinjau dari Dalam dan Luar Tempat Tinggal Panti Jompo," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* 5, no. 1 (2017): 32-42, <https://doi.org/10.24036/rapun.v5i1.6638>.

<sup>9</sup> Pali, "Gambaran Kebahagiaan Pada Lansia yang Memilih Tinggal di Panti Werdha."

lansia, status pernikahan, ekonomi keluarga, kepuasan hidup.<sup>10</sup> Hakim dan Hartati menekankan bahwasanya faktor agama menjadi salah satu faktor penting dalam mempengaruhi kebahagiaan.<sup>11</sup>

Keselarasan perilaku dengan ajaran agama menghasilkan penilaian bahwa diri telah menjadi manusia yang baik dan dapat memunculkan perasaan bahagia. Perasaan bahagia akibat peristiwa religius yang ditemukan dalam penelitian juga memperlihatkan kebahagiaan yang dirasakan oleh lansia muncul ketika mereka berhasil mencapai apa yang menjadi harapan dan cita-cita mereka, yaitu naik haji yang mampu menghadirkan perasaan ketenangan jiwa ketika lansia menunaikan atau berada di tanah suci Makkah.<sup>12</sup> Adapun aktivitas keagamaan lainnya seperti tadarus, sholat, puasa, zikir, serta aktivitas lainnya.

Kegiatan keagamaan tersebut dapat dilakukan dengan beragam cara. Tergantung seorang lansia atau individu yang hendak menggunakan aspek religiusitas sebagai metode untuk meningkatkan kebahagiaannya. Cukup populer tentang relaksasi untuk peningkatan kebahagiaan di Indonesia adalah metode berdzikir. Metode ini sering menjadi alternatif yang digunakan oleh masyarakat Indonesia.

Jika kita lihat makna dzikir secara bahasa berakar dari kata *dzakara* yang artinya mengingat, mengenang, memperhatikan, mengenal, mengerti dan mengambil pelajaran. *Dzikir* artinya menjaga sesuatu, sama seperti kata *tidzkar*, juga berarti sesuatu yang diucapkan lisan atau reputasi. *Dzikir* seperti *dzukrah* yakni lawan dari lupa, *dzikir* juga berarti pujian, kemuliaan, do'a untuk Allah.<sup>13</sup> Dzikir dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenang, tentram dan damai,

---

<sup>10</sup> Mastuti, "Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Ditinjau dari Dukungan Keluarga."

<sup>11</sup> Hakim dan Hartati, "Sumber-Sumber Kebahagiaan Lansia Ditinjau dari Dalam dan Luar Tempat Tinggal Panti Jompo."

<sup>12</sup> Hakim dan Hartati.

<sup>13</sup> Mushthafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Karomah Ahli Dzikir: Beragam Manfaat Dzikir dalam Kehidupan Seorang Mukmin* (Solo: Multazam, 2013).

serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global.<sup>14</sup> Saat pelaksanaan zikir, akan ada aspek-aspek yang dapat dikaji seperti aspek meditasi, relaksasi, pengalaman transendental, kaitannya dengan penurunan gangguan mental dan timbulnya efek-efek positif seperti ketenangan atau kestabilan emosi.<sup>15</sup>

Pelatihan relaksasi *dzikir* merupakan gabungan teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau yang disebut juga sebagai *faith factor* (faktor keyakinan). Konsep ini merupakan satu jenis “paket” baru yang mengandung dua kendaraan spiritual tangguh yang tidak asing lagi: (1) meditasi; dan (2) satu keyakinan agama atau filsafat yang dipegang teguh. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan rileks. Dengan kata lain, kombinasi respon relaksasi yang melibatkan keyakinan akan melipat gandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi.<sup>16</sup> Beberapa manfaat dari relaksasi *dzikir* secara garis besar, yakni memberikan kesenangan, ketentraman, keteduhan, menghadirkan ketenangan, serta menimbulkan sikap penerimaan. Dalam relaksasi diperlukan pengendoran fisik secara sengaja yang akan digabungkan dengan sikap pasrah. Dengan sikap pasrah ini respon relaksasi tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi juga psikis yang lebih mendalam. Karena sikap pasrah adalah sikap menyerahkan atau menggantungkan (mentransendensikan) diri secara totalitas kepada Allah.<sup>17</sup> Untuk itu, dalam artikel ini frase yang digunakan adalah kalimat-kalimat *dzikir*.

Penelitian mengenai kebahagiaan yang ditinjau dari aspek agama pada Lansia sebelumnya telah dilakukan oleh Ria Dessy Pornamasari dengan judul “Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Lansia Muslim Ditinjau Dari Partisipasi Dalam Aktivitas Keagamaan” yang menjelaskan bahwa kebahagiaan

---

<sup>14</sup> Widuri Nur Anggraeni dan Subandi Subandi, “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial,” *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 6, no. 1 (2014): 81-102, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art6>.

<sup>15</sup> Setiyo Purwanto, “Relaksasi Dzikir,” *Suhuf* 18 No. 1, 2006.

<sup>16</sup> Herbert Benson dan William Proctor, *Keimanan yang Menyembuhkan: Dasar-Dasar Respons Relaksasi* (Bandung: Kaifa, 2000).

<sup>17</sup> Purwanto, “Relaksasi Dzikir.”

(*happiness*) merupakan hal yang sangat diinginkan bagi setiap manusia, terutama bagi seorang lansia. Mereka cenderung menginginkan kehidupan yang lebih tenang, nyaman, dan membuat merasa aman. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara partisipasi dalam aktivitas keagamaan dengan kebahagiaan (*happiness*).<sup>18</sup>

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi dan Fuad Nashori dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Dzikir* dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi” yang menjelaskan tentang penurunan tekanan darah dan peningkatan ketenangan jiwa setelah diberikan pelatihan dzikir pada lansia yang menderita hipertensi. Hal ini disebabkan emosi-emosi negatif seperti marah serta cemas dapat menjadi stresor yang berdampak kepada kesejahteraan subjektif dan ketenangan jiwa. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketenangan jiwa yang signifikan sebelum menerima pelatihan dan setelah pemberian pelatihan.<sup>19</sup>

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Kadek Oka Aryana dan Dwi Novitasari dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran”. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat *stress* lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi Benson pada kelompok intervensi di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.<sup>20</sup>

Dari beberapa hasil penelitian di atas terdapat perbedaan cukup substansial yang terletak pada instrumen penelitian yang digunakan. Dengan demikian, untuk membedakan antara penelitian terdahulu dengan

---

<sup>18</sup> Ria Dessy Pornamasari, “Kebahagiaan (Happiness) Pada Lansia Muslim Ditinjau Dari Partisipasi dalam Aktivitas Keagamaan” (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016).

<sup>19</sup> Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, dan Fuad Nashori, “Efektivitas Pelatihan *Dzikir* dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi,” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2017): 55–66, <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>.

<sup>20</sup> Kadek Oka Aryana and Dwi Novitasari, “Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran,” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 1, no. 2 (2013), <https://doi.org/10.26714/JKJ.1.2.2013>.

kajian ini terletak pada alat ukur yang digunakan, yakni skala kebahagiaan lansia disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek kebahagiaan lansia yang diungkapkan oleh Hurlock yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), serta *achievement* (prestasi)<sup>21</sup>, Perdedaan alat ukur tersebut menegaskan bahwa artikel ini benar-benar berbeda dengan penelitian sebelumnya. Unsur pembeda tersebut terletak pada metode pelatihan yang digunakan. Pelatihan model ini modifikasi teknik Respon Relaksasi milik Benson dan Proctor yang melibatkan faktor keyakinan dengan menggunakan metode *dzikir*. Adapun modul yang digunakan di susun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada modul penelitian-penelitian sebelumnya.

Hasil yang diharapkan dari pelatihan relaksasi dzikir ini adalah subjek dapat meningkatkan kedekatan dengan Sang Pencipta dengan aktivitas *dzikir*, sehingga para lansia (lanjut usia) mampu merasakan ketenangan jiwa. Ketenangan ini disinyalir mampu menghadirkan emosi positif untuk merasa lebih bahagia. Melalui beragam literatur dan teori yang digunakan, artikel ini ditulis untuk mengetahui tentang pola peningkatan pada tingkat kebahagiaan lanjut usia melalui pendekatan keagamaan terutama metode relaksasi *dzikir*. Dengan hipotesisnya adalah pelatihan relaksasi dzikir efektif untuk meningkatkan kebahagiaan lanjut usia.

Melalui hipotesis yang diajukan, peneliti berhadapan dengan sebuah instrumen baru yang menjadi model tentang peningkatan kebahagiaan lansia dengan metode *dzikir*. Konteks ini memang sangat diperlukan untuk membentuk sebuah kerangka baru tentang metode peningkatan kebahagiaan lansia di tengah lesunya pola-pola baru yang ditawarkan tentang pemberdayaan lansia. Kita ingat, model pemberdayaan lansia selama ini cenderung kepada tindakan preventif dan kuratif. Padahal, model pemberdayaan lansia cocok dan perlu dikembangkan melalui instrumen rehabilitatif yang lebih spesifik. Selain itu, kajian pemberdayaan lansia juga bukan hanya melalui soal program yang implementatif seperti peningkatan produktifitas ekonomi. Namun perlu ada dorongan lain, selain kebijakan yang mendukung lansia untuk

<sup>21</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan*.

peningkatan ekonomi belaka. Untuk itu, *output* dari penelitian ini diharapkan menjadi *role model* tentang pola rehabilitasi bagi lansia dengan mendorong kebahagiaan mereka melalui tindakan rehabilitatif.

Untuk menjawab ide-ide segar tersebut, peneliti menggunakan *quasi experimental design* atau desain *experiment non-random assignment* yang dilakukan tanpa melakukan randomisasi perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest dan posttest design* yang hanya menggunakan satu kelompok subjek (kasus tunggal) serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek. Perbedaan kedua hasil pengukuran tersebut dianggap sebagai efek perlakuan.<sup>22</sup> Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 10 orang lanjut usia yang berusia antara 61-86 tahun dan tinggal di salah satu rumah pelayanan sosial Budhi Dharma, Yogyakarta. Responden penelitian ini terdiri dari 7 orang perempuan dan 3 orang laki-laki. Kriterianya adalah (1) beragama Islam, (2) memiliki pendengaran yang baik, (3) tidak mengidap demensia, dan (4) memiliki skor kebahagiaan dalam tingkat sedang hingga rendah.

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Hasil Pretest	Kategori
1	SR	Perempuan	42	Sedang
2	TU	Perempuan	37	Sedang
3	NS	Perempuan	44	Sedang
4	SP	Laki-laki	42	Sedang
5	SY	Perempuan	38	Sedang
6	TK	Perempuan	40	Sedang
7	SD	Laki-laki	42	Sedang

<sup>22</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen*, UMM Press (Malang, 2011).

---

8	SW	Laki-laki	39	Sedang
9	NG	Perempuan	32	Rendah

---

Pengukuran skor kebahagiaan lansia dilakukan pada saat *pretest* (sebelum pelatihan), *posttest* (setelah pelatihan), dan *follow up* (tindak lanjut). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini disusun langsung oleh peneliti berdasarkan teori kebahagiaan lanjut usia yang diungkapkan oleh Hurlock tentang psikologi perkembangan.

Pelatihan relaksasi dzikir dilaksanakan di aula rumah pelayanan sosial Budhi Dharma Yogyakarta. Pelatihan ini terdiri dari 3 pertemuan yang dilaksanakan selama 3 hari. Satu kali pertemuan berlangsung selama 1 jam. Metode yang dilakukan adalah psikoedukasi; latihan relaksasi dengan diiringi musik instrumental, berbagi pengalaman serta melihat tayangan video.

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan *software Statistical Package Social Science (SPSS) 17.0* dengan menggunakan teknik *Friedman's test*. Analisis *Friedman's test* merupakan teknik *statistic non-parametric* yang digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan skor kebahagiaan lanjut usia pada saat sebelum diberikan perlakuan pelatihan relaksasi dzikir dan setelah diberikan perlakuan relaksasi dzikir.

## **Peningkatan Kebahagiaan Lansia dengan Pelatihan Relaksasi Dzikir**

### *Menjawab Hipotesis Awal*

Pertanyaan yang wajib dijawab dalam artikel ini tentang apakah pelatihan relaksasi *dzikir* dapat meningkatkan kebahagiaan lansia. Ini menjadi fokus utama dalam penelitian yang awalnya memang dari laporan penelitian tugas akhir mahasiswa strata-1. Namun dimodifikasi ulang dan

hadirnya perspektif baru dalam dinamika keilmuan tentang perkembangan usia manusia—lanjut usia. Sedari awal, konstruksi penelitian dibangun atas dasar metode *sebab-akibat*. Artinya, penelitian didesign menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui uji analisis data yang kemudian dapat diinterpretasikan ke dalam bentuk kata-kata yang lebih bermakna.

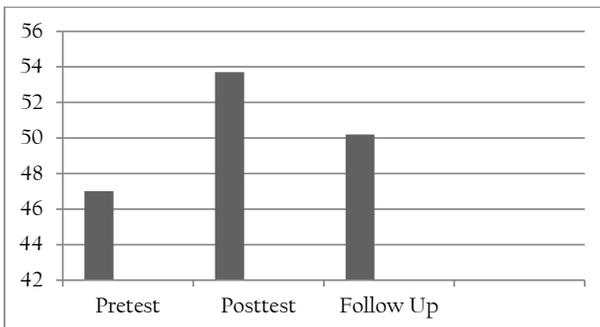
Ada tiga ukuran yang diujikan pada pengujian hipotesis. Alat uji yang diukur tersebut, *pretest*, *posttest*, dan *follow up* (kaji tindak). Tiga ukuran dari pengujian data ini merupakan langkah awal peneliti untuk membuktikan apakah pelatihan relaksasi *dzikir* dapat berpengaruh positif kepada kebahagiaan lansia. Adapun hasil pengukuran sebelum dan setelah intervensi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Perbandingan Skor Kelompok Sebelum dan Sesudah Intervensi

Alat Ukur	Mean		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Follow up</i>
Skala Kebahagiaan Lansia	47.00	53.70	50.20

Hasil uji data di atas menunjukkan makna positif ketika responden diintervensi untuk mengikuti pelatihan relaksasi *dzikir*. Selain itu, rata-rata skor kebahagiaan lanjut usia juga dapat dilihat melalui gambar berikut.

Gambar 1. Rata-rata skor kebahagiaan lanjut usia seluruh subjek



Data di atas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor dari tahap *pretest* dan *posttest*. Sedangkan data *follow up* mengalami penurunan dari 53,7 menjadi 50,2. Kemudian, data yang diperoleh berupa skor skala kebahagiaan lansia yang berasal dari pengukuran *pretest*, *posttest*, dan *follow up* (*follow up*) dianalisis menggunakan analisis SPSS berupa analisis *non-parametric Friedman's test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara skor *pretest*, *posttest*, dan *follow up*.

Hasil analisis non-parametrik dengan metode *Friedman's test* yang menguji tingkat perbedaan *within subject* pada pengukuran berulang, menunjukkan skor Chi-square sebesar 15.80 ( $p < 0.0001$ ). Hasil ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa pelatihan *dzikir* secara signifikan telah mempengaruhi peningkatan kebahagiaan pada lansia. Pengaruh ini masih bertahan meskipun pengukuran kembali dilakukan satu minggu setelah *post-test*.

Analisis hasil pembuktian data yang diujikan dapat dikategorikan baik. Semua program untuk peningkatan kebahagiaan lansia dapat dijalankan selama ada intervensi lanjut oleh pengelola panti rumah jompo. Dari uji analisis data tersebut, peneliti ajukan kepada 10 responden yang sebelumnya diketahui bersedia mengikuti program relaksasi *dzikir*. Namun demikian, tidak semua nama-nama responden yang disajikan dalam artikel disebutkan. Hal ini merupakan bagian dari privasi para responden. Selain itu, mekanisme ini menjadi agenda peneliti untuk melindungi semua responden agar tidak disalahgunakan nama-nama yang terlampir oleh orang yang tidak bertanggungjawab.

### *Pengalaman Lansia Melakukan Relaksasi Dzikir*

Instrumen penting untuk menjawab peningkatan kebahagiaan bagi lansia dilakukan dengan analisis kualitatif. Hal ini berdasarkan skor skala kebahagiaan lansia pada saat *pretest*, *posttest* dan *follow up*, beserta catatan lapangan berupa hasil observasi selama kegiatan pelatihan berlangsung.

Tujuan analisis ini adalah untuk mengetahui proses pengalaman subjek selama pelatihan relaksasi dzikir.

Tabel 3. Skor kebahagiaan pada tiap responden penelitian

No	Inisial	<i>Pre-Test</i>	<i>Post Test 1</i>	<i>Follow-up</i>
1	SR	42	47	57
2	TU	37	57	43
3	NS	44	59	47
4	SP	42	55	46
5	SY	38	52	48
6	TK	40	56	55
7	SD	42	54	48
8	SW	39	56	57
9	NG	32	49	47
10	NI	30	52	54

Beberapa responden mengungkapkan bahwa setelah melaksanakan latihan relaksasi dzikir perasaannya lebih tenang (SR, TU) dan ringan (TU). Salah satu responden juga mengungkapkan bahwa hatinya terasa seperti disiram dengan air es (NS). Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, kedua responden ini memang cenderung memperhatikan instruktur dan mengikuti tahapan-tahapan pelatihan.

Meskipun demikian, pada beberapa responden ditemukan penurunan skor kebahagiaan antara *posttest* dan *follow up* (TU, NG, SD, NS). Secara garis besar, sebagian besar responden yang mengalami penurunan ini mengakui bahwa mereka tidak melakukan lagi relaksasi dzikir secara mandiri (TU, NG) atau hanya melakukan satu atau dua kali relaksasi dzikir secara mandiri (SD). Adapula satu responden (NS) yang meskipun beberapa kali melakukan relaksasi dzikir secara mandiri, namun masih mengalami penurunan skor di *follow-up* karena tidak mengingat tahapannya sehingga langkah yang

dilakukan berbeda dari instruksi selama pelatihan.

Beberapa responden mengalami peningkatan (TK, SW, NI). Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa responden tersebut rutin melakukan relaksasi dzikir secara mandiri dan berlatih. Sejak awal pelatihan, responden NI memang diketahui mengikuti semua instruksi dari pelatih, termasuk memejamkan mata, melakukan latihan pernafasan, serta mengucapkan kalimat *dzikir*. Pasca rehabilitasi kebahagiaan, responden mengungkapkan sering melakukan relaksasi *dzikir* mandiri secara rutin pada setelah shalat shubuh. Responden mengungkapkan saat ini terasa lebih ikhlas dalam menjalani kehidupan. Responden menceritakan pengalamannya saat melakukan relaksasi. Dia seringkali menangis sendiri di dalam kamar karena merasa tidak memiliki siapa-siapa dan sulit menerima kondisi saat ini. Namun, setelah melakukan relaksasi *dzikir*, responden merasa lebih baik, ikhlas, dan bisa menerima kondisinya.

Berdasarkan analisis kuantitatif di atas, penelitian ini terbukti berhasil dalam meningkatkan kebahagiaan lanjut usia secara signifikan. Sebelum diberikan perlakuan delapan orang responden—SR, TU, NS, SP, SY, TK, SD serta SW—memiliki skor kebahagiaan pada kategori sedang. Setelah diberikan terapi *dzikir*, ketujuh responden memiliki peningkatan skor. Di mana responden SR, SY, SD memiliki skor kebahagiaan pada tingkat tinggi. Kemudian NS, SP, TK, TU memiliki skor kebahagiaan pada tingkat sangat tinggi. Sedangkan NG dan NI, sebelum perlakuan terapi memiliki skor kebahagiaan dengan kategori rendah. Setelah perlakuan terapi memiliki skor kebahagiaan dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi dzikir dapat meningkatkan kebahagiaan lansia. Konteks ini sesuai dengan hasil penelitian Pornamasari yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas keagamaan dapat mempengaruhi kebahagiaan. Aktivitas keagamaan seperti *dzikir* selalu diiringi dengan relaksasi

pernafasan.<sup>23</sup> Demikian juga hasil penelitian Wahyunita (et.al) menunjukkan relaksasi dzikir dapat meningkatkan kesejahteraan secara subjektif.<sup>24</sup>

Relaksasi dzikir memiliki manfaat secara signifikan dalam meningkatkan kebahagiaan. Kondisi ini dibuktikan dengan memberi ketentraman dan keteduhan *kalbu* (hati). Menghadirkan ketenangan, menimbulkan sikap penerimaan, mengikis emosi negatif serta meningkatkan emosi positif mampu meningkatkan kebahagiaan melalui aspek penerimaan (*acceptance*) yang meliputi penerimaan diri sendiri dan orang lain; aspek kasih sayang (*affection*) yang meliputi perasaan diterima dan dicintai oleh orang lain; serta aspek pencapaian (*achievement*) yang berkaitan dengan tercapainya tujuan individu di masa lalu. Pada saat terapi, peneliti mengaplikasikan aspek kognitif menjadi sesi psikoedukasi, pemaknaan kalimat dzikir, serta penanyangan video. Selanjutnya, aspek afektif pada posisis ini peneliti dapat menjabarkannya dalam sesi pohon harapan, *sharing*, latihan pernafasan sembari menyadari perasaan yang hadir, dan latihan relaksasi *dzikir*; terdiri dari latihan nafas yang diiringi dzikir.

Tahapan awal dari pelatihan ini adalah sesi pohon harapan. Sesi ini bertujuan untuk menyamakan persepsi tentang apa yang ingin diperoleh dari tujuan awal dilaksanakannya pelatihan serta keinginan untuk menjalani kehidupan. Peserta diminta untuk mengungkapkan harapan-harapan dasar dalam menjalankan sisa hidup mereka selama mengikuti pelatihan. Berikutnya adalah sesi *sharing*. Pada sesi ini peserta diarahkan untuk berbagi mengenai pengalaman menyenangkan dalam hidupnya. Sesi ini merupakan bagian dari bina suasana yang bertujuan agar peserta satu sama lain dapat terjalin hubungan yang hangat. Selain itu, sesi ini merupakan sebuah upaya untuk meningkatkan keterbukaan antara satu orang dengan orang lain sehingga mereka merasa lebih dekat antar sesama. Semakin individu terbuka

---

<sup>23</sup> Pornamasari, "Kebahagiaan (Happiness) Pada Lansia Muslim Ditinjau Dari Partisipasi dalam Aktivitas Keagamaan."

<sup>24</sup> Dina Wahyunita, Tina Afiatin, dan RA. Retno Kumolohadi, "Pengaruh Pelatihan Relaksasi Zikir Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Istri Yang Mengalami Infertilitas," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 6, no. 2 (2014): 225–34, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss2.art7>.

pada orang lain, maka semakin akrab pula hubungan individu dengan orang lain. Keterbukaan diri atau pengungkapan diri dikenal juga dengan *self disclosure*.<sup>25</sup> Menurut Metts, *self disclosure* adalah proses mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain dan menjadi aspek penting dari komunikasi interpersonal untuk memiliki hubungan yang lebih dekat.<sup>26</sup> Sprecher & Hendrick menyebutkan bahwa *self disclosure* salah satu ungkapkan komunikasi interpersonal, karakteristik individu, dan pengelolaan emosi—yang meliputi rasa cinta, kepercayaan, kesetiaan, kedalaman hubungan, dan kejujuran.<sup>27</sup>

Sesi selanjutnya adalah psikoedukasi. Sesi ini bertujuan untuk menjelaskan pada peserta apa yang dimaksud dengan *dzikir* dan relaksasi. Pun demikian, juga memberikan gambaran kepada peserta tentang bagaimana melakukannya. Relaksasi yang dilakukan adalah relaksasi pernafasan. Relaksasi pernafasan adalah cara mengatur langkah dan kedalaman pernafasan. Relaksasi pernafasan ini meliputi kesadaran pernafasan dan pernafasan “dalam”. Kesadaran pernafasan dilakukan dengan cara menyadari proses keluar masuknya udara melalui hidung, tenggorokan, paru-paru, dan diafragma (perut). Pernafasan “dalam” dilakukan dengan cara melakukan pernafasan yang lebih mendalam hingga diafragma—biasa disebut dengan pernafasan perut.<sup>28</sup> Latihan pernafasan ini dilakukan secara singkat pada pertemuan pertama. Pada pertemuan pertama latihan pernafasan diiringi dengan penerimaan terhadap perasaan yang hadir, baik sifatnya keadaan hidup susah ataupun senang. Selanjutnya, pertemuan kedua, latihan pernafasan dilaksanakan secara singkat. Akan tetapi, pada pertemuan kedua

---

<sup>25</sup> Jalaludin Rahmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011).

<sup>26</sup> Sandra Metts, *Self-Disclosure: Theory, Research, and Therapy*, ed. Valerian Derlega and John Berg (New York: SAGE Publications, 1974); Kurnia Puspita Anggraeni, “Hubungan Antara Self Disclosure Dengan Intimasi Pertemanan Pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan Tahun 2012,” *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 5 (2015).

<sup>27</sup> Susan Sprecher dan Susan S. Hendrick, “Self-Disclosure in Intimate Relationships: Associations with Individual and Relationship Characteristics Over Time,” *Journal of Social and Clinical Psychology* 23, no. 6 (2004): 857–77, <https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.857.54803>; Anggraeni dan Subandi, “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial.”

<sup>28</sup> Anggraeni dan Subandi, “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial.”

latihan pernafasan diiringi dengan pengulangan kalimat *dzikir* di dalam hati atau disebut sebagai relaksasi *dzikir*. Pada pertemuan ketiga, latihan relaksasi *dzikir* dilakukan dengan waktu yang cukup seperti yang diungkapkan oleh Benson & Proctor, yaitu selama 20 menit.<sup>29</sup>

Pada latihan pernafasan, peserta diajak untuk bersyukur dan menerima kondisi mereka saat ini. Model penerimaan ini terkait dengan menerima sepenuhnya tentang kondisi diri sendiri dan orang lain dapat memberikan kontribusi kepada peserta relaksasi. Capaian ini untuk meningkatkan kebahagiaan lansia dalam aspek *acceptance*. Hurlock juga mengungkapkan bahwa kebahagiaan banyak bergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan orang lain dan apa yang dimilikinya.<sup>30</sup> Hasil obeservasi pada pelatihan relaksasi *dzikir*, peserta mengikuti setiap instruksi dari pelatih. Hal ini sejalan dengan tanggapan peserta setelah latihan, bahwa peserta merasa lebih tenang dan damai dari pada sebelumnya. Peserta mengungkapkan bahwa setelah melaksanakan latihan merasa tentram. Selain itu, peserta merasa lebih tenang, ikhlas, dan bisa menerima kondisi hidupnya. Proses-proses yang dialami responden selama pelatihan relaksasi *dzikir* ini sangat berkaitan erat dengan peningkatan kebahagiaan bagi lanjut usia yang tinggal di rumah pelayanan sosial. Tahapan-tahapan yang dilaksanakan selama pelatihan relaksasi *dzikir* merupakan upaya untuk meningkatkan rasa penerimaan dalam diri responden sehingga mampu meningkatkan kebahagiaan setiap individu.

Dari semua proses yang sudah dilalui, peneliti menganggap upaya peningkatan kebahagiaan lansia melalui relaksasi *zikir* cukup berhasil. Keberhasilan ini didukung oleh antusiasme semua responden selama mengikuti pelatihan ini. Hal tersebut dapat dilihat dari kesediaan partisipan dalam mengikuti setiap instruksi pelatih, kedisiplinan peserta yang hadir di tempat pertemuan tepat waktu, dan kesediaan peserta untuk memberikan tanggapan dari kegiatan yang dilaksanakan. Selain itu, hasil *professional judgement* terhadap modul pelatihan yang akan peneliti gunakan juga menjadi

---

<sup>29</sup> Benson & Proctor, *Keimanan yang Menyembuhkan: Dasar-Dasar Respons Relaksasi*.

<sup>30</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan*.

salah satu keberhasilan pelaksanaan relaksasi.

Dengan demikian, performa lansia yang dapat meningkatkan kebahagiaan melalui relaksasi *dzikir* harus turut didukung oleh lingkungan yang memadai. Lingkungan yang dimaksudkan *support system* dari rumah layanan sosial lansia perlu ditingkatkan. Dukungan sosial menjadi salah satu instrumen yang dapat menciptakan sistem lingkungan memadai untuk tempat tinggal lansia. Selain itu, rumah layanan sosial lansia harus juga berkoordinasi dengan keluarga agar tercipta harmonisasi. Hal ini menjadi kegiatan yang perlu didukung oleh pembuatan standar pelayanan baik dipanti maupun hubungan dengan keluarga para lansia.

## Penutup

Hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima. Relaksasi *dzikir* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan lansia. Intervensi rehabilitasi bagi lansia melalui kegiatan relaksasi turut berperan bagi kondisi hidup lansia yang berada di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar (RPSLT) Budhi Dharma Yogyakarta. Namun demikian, ada beberapa aspek penting yang hendak dilakukan bagi siapapun yang akan melakukan tindakan terapi lanjutan. Hal ini berkaitan erat dengan metode model baru yang ditawarkan. Salah satu rekomendasi peneliti adalah metode terapi tentang menjaga kesetabilan kebahagiaan lanjut usia.

Di sisi lain, metode terapi melalui latihan relaksasi *dzikir* juga perlu ditingkatkan secara mandiri oleh para lansia. Hal ini disadari sebagai salah satu metode yang dapat meningkatkan kebahagiaan lansia agar hasilnya lebih optimal. Setelah semua program pelatihan usai bukan berarti selesai begitu saja. Untuk itu, para lansia perlu melakukan kegiatan relaksasi secara mandiri dengan membentuk sistem yang mendukung aktivitas tersebut.

Tindakan lain yang perlu dilakukan sebagai upaya peningkatan kebahagiaan lansia ialah menambahkan kegiatan bimbingan keagamaan Islam. Hal ini perlu dilakukan agar nilai-nilai Islam, khususnya ajaran tasawuf,

dapat menjadi bagian manusia untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan-Nya. Semakin manusia mendekati nadir kematian di usia lanjut, sebagaimana prinsip Islam, cara ampuh agar tetap tenang, nyaman, dan harmonis dalam menjalani hidup harus selalu merasa dekat dengan Tuhan-Nya. Manusia akan merasa nyaman ketika selalu ingat Tuhan-Nya. Adapun model yang ditawarkan peneliti tentang peningkatan religiusitas tersebut adalah mengadakan forum-forum pengajian. Forum ini secara tidak langsung menjadi bagian dari kegiatan relaksasi *dzikir* secara terpantau langsung oleh para pemuka agama Islam (pendakwah).

Melalui metode religiusitas, manusia akan senantiasa berpasrah diri dan selalu ingat tentang fitrah manusia dilahirkan ke dunia. Doktrin ini sejalan dengan ajaran Islam yang tidak lain untuk selalu tunduk, pasrah, dan taat beribadah kepada sang pencipta-Nya. Alat ampuh agar manusia senantiasa tenang dan nyaman menjalani sisa hidup di dunia adalah selalu mengingat Tuhan-Nya. Konsep ini menjadi bahan pertimbangan lain bagi para peneliti yang hendak mengkaji tema sama pada penelitian selanjutnya. Pengujian tingkat religiusitas dengan metode baru yang ditawarkan peneliti melalui relaksasi *dzikir* penting untuk ditinjau kembali. Konteks semacam ini sama dengan spirit dakwah Islam yang terus memberikan makna *rahmatan lil alamin*.

Di akhir penutup ini, peneliti hendak mengucapkan terimakasih kepada Denisa Apriliawati yang telah mereview artikel serta menambahkan beberapa informasi penting berkaitan dengan analisis statistika yang dilakukan. Semoga artikel ini berguna bagi pengembangan keilmuan—khususnya ilmu psikologi perkembangan—di masa mendatang.

## Daftar Pustaka

- Anggraeni, Kurnia Puspita. “Hubungan Antara Self Disclosure dengan Intimasi Pertemanan Pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan Tahun 2012.” *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 5 (2015).
- Anggraeni, Widuri Nur, and Subandi Subandi. “Pengaruh Terapi Relaksasi

- Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial.” *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 6, no. 1 (April 7, 2014): 81–102. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art6>.
- Aryana, Kadek Oka, dan Dwi Novitasari. “Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 1, no. 2 (2013). <https://doi.org/10.26714/JKJ.1.2.2013.%P>.
- Badan Pusat Statistik. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. Jakarta: BPS, 2015.
- Benson, Herbert, and William Proctor. *Keimanan yang Menyembuhkan: Dasar-Dasar Respons Relaksasi*. Bandung: Kaifa, 2000.
- Diponegoro, Ahmad Muhammad, dan Mulyono. “Faktor-Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten.” *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 1 (June 1, 2015): 13. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4476>.
- Hakim, Lukmanul, and Niken Hartati. “Sumber-Sumber Kebahagiaan Lansia Ditinjau dari Dalam dan Luar Tempat Tinggal Panti Jompo.” *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* 5, no. 1 (February 24, 2017): 32–42. <https://doi.org/10.24036/rapun.v5i1.6638>.
- Haqqi, Mushthafa Syaikh Ibrahim. *Karomah Ahli Dzikir: Beragam Manfaat Dzikir dalam Kehidupan Seorang Mukmin*. Solo: Multazam, 2013.
- Hurlock, Elizabeth Bergner. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Kumala, Olivia Dwi, Yogi Kusprayogi, dan Fuad Nashori. “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi.” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (June 30, 2017): 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>.
- Latipun. *Psikologi Eksperimen*. UMM Press. Malang, 2011.
- Martin, E. P. Seligman. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan, 2005.
- Mastuti, Dyah Ayu. “Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Dukungan Keluarga.” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- Metts, Sandra. *Self-Disclosure: Theory, Research, and Therapy*. Edited by Valerian Derlega and John Berg. New York: SAGE Publications, 1974.
- Pali, Cicilia. “Gambaran Kebahagiaan Pada Lansia yang Memilih Tinggal di Panti Werdha.” *Jurnal E-Biomedik* 4, no. 1 (January 27, 2016). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11491>.
- Pornamasari, Ria Dessy. “Kebahagiaan (Happiness) Pada Lansia Muslim Ditinjau dari Partisipasi dalam Aktivitas Keagamaan.” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.

- Purwanto, Setiyo. "Relaksasi Dzikir." *Suhuf* 18 No. 1, 2006.
- Rahmat, Jalaludin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Sprecher, Susan, dan Susan S. Hendrick. "Self-Disclosure in Intimate Relationships: Associations with Individual and Relationship Characteristics Over Time." *Journal of Social and Clinical Psychology* 23, no. 6 (December 2004): 857–77. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.857.54803>.
- Wahyunita, Dina, Tina Afiatin, dan RA. Retno Kumolohadi. "Pengaruh Pelatihan Relaksasi Zikir Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Istri Yang Mengalami Infertilitas." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 6, no. 2 (December 15, 2014): 225–34. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss2.art7>.
- Zulfina, Uun. "Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Panti Wreda Melalui Psikoterapi Positif dalam Kelompok." *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi* 2, no. 3 (2014): 256–67.