

**MODUL PELATIHAN RELAKSASI DZIKIR UNTUK
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN LANSIA DI RUMAH PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA TERLANTAR BUDHI DHARMA YOGYAKARTA**

1. Pendahuluan

Pengertian kebahagiaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005) adalah kesenangan dan ketentraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir dan batin. Kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi (Hurlock, 1980). Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan, salah satunya faktor agama. Faktor agama pun menjadi penting dalam mempengaruhi kebahagiaan karena agama atau religius menurut Kesebir & Diener (Hakim & Hartati, 2014) meliputi segala bentuk hubungan individu dengan Tuhannya. Keselarasan perilaku dengan ajaran agama menghasilkan penilaian bahwa diri telah menjadi manusia yang baik dan dapat memunculkan perasaan bahagia.

Faktor agama yang mempengaruhi kebahagiaan meliputi aktivitas keagamaan diantaranya aktivitas keagamaan lainnya seperti tadarus, sholat, puasa, zikir, serta aktivitas lainnya. Secara umum dzikir adalah mengingat Allah, mengagungkan nama Allah, memuji Allah atas kekuasaan Allah dan membangun komunikasi guna mendekatkan diri pada Allah (Mustofa, dalam Kumala, Kusprayogi, & Nashori, 2017). Dzikir mempunyai banyak manfaat, baik secara agama maupun psikologis. Dzikir juga dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tentram, tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global, serta menjadikan tenang dan damai (Al-Ghazali, dalam Kumala, Kusprayogi, & Nashori, 2017). Dzikir juga memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa (Anggraini dan Subandi, 2014). Oleh karena itu, peneliti menerapkan relaksasi dzikir sebagai upaya untuk meningkatkan kebahagiaan.

2. Tujuan

Tujuan modul ini adalah sebagai pedoman bagi pelatih dan peneliti dalam pelaksanaan pelatihan relaksasi dzikir yang mencakup rangkaian pertemuan.

3. Karakteristik peserta penelitian

Adapun karakteristik peserta penelitian adalah:

- Beragama islam.
- Memiliki skor kebahagiaan dalam tingkat sedang hingga rendah.

4. Pelaksanaan pelatihan

A. Kriteria pelatih

- a. Memiliki pengalaman dalam melakukan pelatihan.
- b. Memahami konsep pelatihan relaksasi dzikir.

B. Peran pelatih

Pelatih berperan untuk mengarahkan peserta, mampu membuat peserta termotivasi untuk mengikuti dan melakukan sesi kegiatan , memahami keinginan peserta dan mampu menciptakan suasana yang nyaman antar peserta. Pelatih juga diharapkan mampu menjaga kerahasiaan, komunikatif, ramah dan sopan.

C. Kriteria observer

Mahasiswa psikologi yang telah lulus mata kuliah observasi dan menguasai teknik observasi.

D. Peran observer

Peran observer yaitu mengamati serta mencatat segala aktivitas yang tampak di lapangan serta memberikan perhatian khusus untuk mengamati jalannya kegiatan dan peserta.

Pertemuan I
(Bina suasana, kontrak pelatihan, dan psikoedukasi)

Pertemuan ini merupakan pertemuan perdana dari pelatihan relaksasi dzikir dengan agenda melakukan bina suasana, menyusun kontrak pelatihan serta memberikan penjelasan mengenai pelatihan relaksasi dzikir. Tujuan dari pertemuan ini adalah untuk membangun hubungan dan kerja sama yang baik antara pelatih dan peserta pelatihan serta meningkatkan pemahaman peserta mengenai relaksasi dzikir dan bagaimana manfaatnya, sehingga memunculkan keinginan untuk mengikuti pelatihan.

Pertemuan ini diawali dengan pengenalan antara tim dengan peserta, dilanjutkan dengan menyamakan tujuan pelatihan dan menyusun kontrak pelatihan. Kemudian terapis memberikan penjelasan mengenai pelatihan termasuk maksud dan tujuan pelatihan kepada peserta.

Aktivitas	Perkenalan tim dengan peserta, penjelasan pelatihan, serta membentuk norma kelompok selama pelatihan.
Durasi	90 menit
Metode	Diskusi, tanya jawab, dan latihan klasikal
Peralatan	Modul, <i>guide</i> observasi, <i>name tag</i> , laptop, LCD, pohon harapan, dan alat tulis.

Prosedur :

1. Pelatih membuka pertemuan dengan salam dan menyapa peserta agar terciptanya hubungan dan kerjasama yang erat antara pelatih dengan peserta, serta mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi peserta. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.
2. Pelatih memandu peserta dan tim observer untuk saling memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, usia, asal, dan hobi dengan cara peserta duduk membentuk lingkaran kemudian diberikan *mic* secara bergilir. Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit.

3. Pelatih menyampaikan tujuan yang akan dicapai dari pelatihan ini, kemudian menyamakan tujuannya dengan dengan para peserta. Setelah menyamakan tujuan, pelatih dan peserta mendiskusikan tata tertib selama pelatihan agar tercapainya tujuan bersama. Harapan yang diungkapkan oleh peserta akan dituliskan dan ditempelkan di pohon harapan yang telah disediakan oleh peneliti. Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit.
4. Pelatih melakukan bina suasana dengan peserta. Metode yang digunakan adalah dengan mengajak peserta untuk saling berbagi mengenai pengalaman-pengalaman menyenangkan yang pernah dialami oleh peserta. Kemudian pelatih menanyakan bagaimana kehidupan peserta di panti, mengenai kegiatan apa yang disukai dan apa yang tidak disukai. Lalu *sharing* pengalaman ini berlanjut pada pertanyaan apa yang dilakukan peserta untuk mengalihkan perasaan negatif karena pengalaman tidak menyenangkan. Lalu, pelatih menanyakan apa yang dilakukan ketika peserta merasa sedih. Peserta di persilahkan untuk mengungkapkan jawaban masing masing secara lisan. Bentuk kalimat dari tahapan ini sebagai berikut: *“Saat bapak/ibu sedih, merasa sendirian, ataupun merasa kurang nyaman. Apa yang bapak/ibu lakukan agar merasa lebih baik?”*
Kemudian dari jawaban yang diperoleh, pelatih mengaitkan jawaban peserta dengan tema dzikir dan relaksasi. Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit.
5. Pelatih melanjutkan interaksi dengan peserta sembari bertanya apa yang dirasakan ketika berdzikir. Kemudian pelatih memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai dzikir serta manfaat yang di peroleh dari berdzikir. Pelatih memberikan penjelasan bahwa berdzikir adalah suatu bentuk relaksasi. Bentuk kalimat dalam tahapan ini adalah sebagai berikut: *“Apa yang bapak/ibu rasakan ketika berdzikir?”* pelatih memberikan kesempatan peserta untuk menjawab dan kemudian melanjutkan, *“baiklah, dzikir memang memiliki banyak sekali manfaat dalam kehidupan seperti melapangkan dada dan meluaskan kubur, menjaga waktu dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin, membantu bersifat tabah, menjaga diri dari perasaan cemas, membuat wajah menjadikan hati tenang, tidak mudah digoyahkan, serta*

menjadikan tenang dan damai. Selain itu bapak/ibu, dzikir juga merupakan salah satu bentuk dari relaksasi.” Aktivitas ini dilakukan selama 20 menit.

6. Pelatih memberikan penjelasan serta memandu latihan relaksasi dan hal-hal yang mendukung proses relaksasi, diantaranya adalah pernafasan diafragma, menyadari dan menerima perasaan mereka. Terapis menjelaskan mengenai cara melakukan pernafasan diafragma yaitu dengan cara melakukan pernafasan yang lebih dalam hingga diafragma. Penjelasan mengenai pernafasan diafragma akan di dukung dengan penayangan video yang menampilkan cara melakukan pernafasan diafragma, apa yang terjadi ketika melakukan pernafasan diafragma, serta apa manfaat melakukan pernafasan diafragma.
7. Setelah itu, pelatih memandu peserta untuk menyadari dan menerima apapun yang terjadi dalam hidup peserta. Bentuk kalimat dalam tahapan ini adalah: *“apa yang bapak/ibu rasakan saat ini, terima dengan penuh keikhlasan, syukuri semua yang sudah terjadi, biarlah semua ini terjadi seperti apa adanya...”* Kemudian pelatih memandu peserta untuk mengembalikan semua urusan kepada Allah, *“mari kita belajar bersyukur dengan apa yang telah terjadi, semua kegelisahan, semua kesedihan, kita serahkan kepada Allah sang Maha Pengasih. Allah tidak akan membebani hamba-Nya melebihi batas kemampuan sang hamba. Biarlah Allah yang mengetahui segala isi hati. Allah telah menetapkan sesuatu terjadi pada hamba-Nya, maka Allah juga yang akan menolong hamba-Nya. Mari kita sama-sama mengikhhlaskan dan mengembalikan semua urusan hanya kepada Allah..”* Aktivitas ini dilakukan selama 25 menit.
8. Pelatih memberikan kesempatan kepada peserta apakah ada yang ingin ditanyakan atau tidak. Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit.
9. Pelatih menutup dan mengakhiri pertemuan. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.

Pertemuan II
(Pelaksanaan relaksasi dzikir)

Tahap ini merupakan tahap latihan relaksasi dzikir yang bertujuan agar peserta mampu melakukan rangkaian tahapan relaksasi dzikir. Latihan relaksasi dzikir ini terdiri dari beberapa tahap. Pelatih akan memandu peserta untuk mengikuti setiap tahapan relaksasi dzikir ini secara bersama-sama.

Aktivitas	Pelaksanaan relaksasi dzikir
Durasi	60 menit
Metode	Pelatihan
Peralatan	Laptop (berisi musik) dan speaker

Prosedur :

1. Pelatih membuka pertemuan dengan salam dan menyapa peserta agar terciptanya hubungan dan kerjasama yang erat antara pelatih dengan peserta, serta mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi peserta. Serta mengulas pertemuan sebelumnya secara singkat. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.
2. Pelatih mengulas kembali pertemuan sebelumnya terkait relaksasi dan hal-hal yang mendukung proses relaksasi, seperti pernafasan diafragma, menyadari dan menerima perasaan mereka. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.
3. Pelatih memberikan penjelasan yang berkaitan dengan makna dari kalimat-kalimat dzikir itu sendiri. Misalnya kalimat *astaghfirullohal adzim*. Pelatih menjelaskan makna dari kalimat tersebut serta manfaat yang diperoleh dengan mengucapkan kalimat tersebut. Tahap ini bertujuan agar peserta dapat memaknai kalimat dzikir lebih dalam lagi. Aktivitas ini dilakukan selama 25 menit.

4. Pelatih memandu peserta untuk memilih frase dzikir yang sesuai dengan keyakinan terutama frase dzikir yang memiliki arti khusus bagi masing-masing individu, terutama frase yang dapat menimbulkan munculnya efek transendensi. Pemilihan frase sebaiknya cukup singkat agar dapat diucapkan dalam hati ketika menghembuskan nafas secara normal. Diantara frase yang dapat dipilih adalah: *astaghfirullohal adzim, Allahu akbar, Subhanallah, Alhamdulillah, laa haula wa la quwwata illa billah*, atau *laa illa ha illAllah*. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: *“untuk melaksanakan relaksasi, bapak/ibu silahkan memilih kalimat dzikir yang memiliki arti khusus bagi bapak/ibu. Kalimat dzikir yang bisa membuat bapak/ibu menjadi tenang. Bapak/ibu bisa memilih salah satu diantara kalimat astaghfirullohal adzim, Allahu akbar, Subhanallah, Alhamdulillah, laa haula wa la quwwata illa billah, atau laa illa ha illAllah.”* Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit.

4. Pelatih memandu peserta untuk melakukan rangkaian tahapan pelatihan relaksasi dzikir yang akan dilakukan selama 15 menit.

- Mengatur nafas

Pelatih memandu peserta untuk mengatur pernafasan yaitu dengan mengatur langkah dan kedalaman pernafasan. 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 dalam hingga diafragma yang biasa disebut dengan pernafasan diafragma. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: *“Baik bapak/ibu saat ini kita akan mulai mengatur nafas yaitu dengan cara menarik nafas melalui hidung dan hembuskan perlahan melalui mulut. Tarik nafas....hembuskan...”*

- Memejamkan mata

Pelatih memandu peserta untuk memejamkan mata secara perlahan dan pejamkan dengan wajar, tidak perlu memicingkan mata kuat-kuat. Karena pemaksaan untuk memejamkan akan membuat otot-otot mata tidak rileks. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: *“bapak/ibu, kapanpun bapak/ibu siap silahkan*

pejamkan mata, pejamkan mata secara perlahan dan penjamkan secara wajar seperti biasanya...”

- Mempertahankan pernafasan

Pelatih memandu peserta untuk bernapas perlahan-lahan dan wajar, tanpa memaksakan iramanya. Kemudian pelatih memandu peserta untuk menikmati setiap tarikan dan keluarnya nafas, dimana setiap tarikan dan keluarnya nafas akan membuat peserta semakin nyaman. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: *“tarik nafas.... hembuskan... nikmati setiap tarikan dan keluarnya nafas yang bapak/ibu rasakan. Dimana setiap tarikan dan keluarnya nafas akan membuat bapak/ibu semakin nyaman... tarik nafas... hembuskan...”*

- Melafadzkan dzikir seiring masuk ke dalam nafas

Pada tahap ini mulailah mengulang-ulang dalam hati kata atau frase yang dipilih sambil mengambil dan mengeluarkan napas. Karena teknik ini menggunakan frase yang dipilih berdasarkan keyakinan individu, maka frase pilihan itulah yang akan digunakan dalam relaksasi beriringan dengan tarikan dan hembusan nafas. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: *“silahkan mengulang-ulang dalam hati kalimat dzikir yang telah bapak/ibu pilih sebelumnya. Ucapkan kalimat dzikir tersebut secara lembut seiring dengan hembusan nafas bapak/ibu.”*

- Mempertahankan sikap pasrah

Pelatih memandu peserta untuk mempertahankan sikap pasrah, sebab sikap pasrah adalah aspek penting untuk membangkitkan respon relaksasi. Sikap pasrah adalah sikap menyerahkan atau menggantungkan (mentransendensikan) diri secara totalitas. Sehingga ketegangan-ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolerir dengan sikap ini. Bentuk dari tahapan ini adalah: *“sadari apapun yang bapak/ibu rasakan saat ini. jangan di tolak keberadaannya. Terima apapun perasaan bapak/ibu, ikhlaskan...”*

- Menikmati dzikir

Pelatih memandu peserta untuk mempraktikkan teknik ini selama limabelas menit saja, akan tetapi tidak diperkenankan untuk menggunakan pengukur waktu. Alat pengukur waktu dapat mengejutkan dan membuyarkan sikap pasif.

- Membuka mata

Setelah relaksasi selesai, duduklah dengan tenang, masih dengan mata terpejam selama satu atau dua menit. Hentikan pengulangan frase dzikir, biarkan pikiran-pikiran lain masuk ke dalam kesadaran. Akhirnya buka mata perlahan-lahan dan duduk dengan tenang selama satu atau dua menit lagi. Jika langsung berdiri, kemungkinan akan terasa pusing. Rasa pusing ini tidak berbahaya, tapi anda tidak perlu mengalaminya. Bentuk dari tahapan ini adalah: *“bapak/ibu telah menjalani kehidupan ini dengan baik, ke depannya bapak/ibu tentu dapat menjadi orang yang lebih baik lagi. Sekarang bapak/ibu boleh berhenti untuk mengulang-ulang kalimat dzikir yang bapak/ibu lafadzkan. Tarik nafas... hembuskan.... Kapanpun bapak/ibu siap, bapak/ibu boleh membuka mata...”*

- Mengakhiri

Setelah semua peserta membuka mata, pelatih memandu peserta untuk mengucapkan *“Alhamdulillah”*.

4. Pelatih memberikan kesempatan pada peserta untuk memberikan tanggapan secara lisan mengenai relaksasi dzikir yang baru saja dilakukan. Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: *“bagaimana bapak/ibu, setelah melaksanakan latihan relaksasi dzikir apa yang bapak/ibu rasakan?”*
5. Pelatih merangkum dan menyimpulkan hasil pertemuan, kemudian pelatih menutup dan mengakhiri pertemuan dengan memberikan tugas rumah kepada peserta dimana peserta harus melakukan latihan ini dua kali dalam satu hari. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.

Pertemuan III **(Pelaksanaan dan penutup)**

Tahapan ini terdiri dari diskusi mengenai tugas rumah, pelaksanaan relaksasi dzikir, dilanjutkan dengan pengisian skala *post-test* dan evaluasi seluruh rangkaian kegiatan. Pada tahapan ini, pelatih memberikan *feedback* yang positif pada para peserta. Afirmasi positif juga diberikan untuk menguatkan dan memotivasi para peserta agar setelah pelatihan usai peserta dapat melaksanakan relaksasi dzikir secara mandiri.

Aktivitas	Pelaksanaan relaksasi dzikir, evaluasi, pengisian skala <i>post-test</i> , dan penutup
Durasi	75 Menit
Metode	Latihan klasikal, pengisian skala, evaluasi
Peralatan	Laptop (berisi musik), speaker, dan skala

Prosedur :

1. Pelatih membuka pertemuan dengan salam dan menyapa peserta agar terciptanya hubungan dan kerjasama yang erat antara pelatih dengan peserta, serta mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi peserta. Serta mengulas pertemuan sebelumnya secara singkat. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.
2. Pelatih mengawali tahapan pelatihan dengan memandu peserta relaksasi untuk melakukan diskusi terkait tugas rumah yang diberikan. Pelatih memastikan apakah peserta melakukan latihan mandiri atau tidak, apakah peserta memiliki kendala atau tidak, apakah peserta sudah bisa melakukan latihan mandiri atau belum. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: "*bagaimana bapak/ibu latihan mandirinya kemarin? Semua melakukan latihan mandiri ya? Apakah bapak/ibu ada kendala dalam melakukan latihan mandirinya?*" Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.

3. Untuk melakukan pembiasaan maka pelatih memandu peserta untuk melakukan rangkaian tahapan relaksasi dzikir yang akan dilakukan selama 20 menit.

- Mengatur nafas

Pelatih memandu peserta untuk mengatur pernafasan yaitu dengan mengatur langkah dan kedalaman pernafasan. 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 dalam hingga diafragma yang biasa disebut dengan pernafasan diafragma. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: *“Baik bapak/ibu saat ini kita akan mulai mengatur nafas yaitu dengan cara menarik nafas melalui hidung dan hembuskan perlahan melalui mulut. Tarik nafas....hembuskan...”*

- Memejamkan mata

Pelatih memandu peserta untuk memejamkan mata secara perlahan dan pejamkan dengan wajar, tidak perlu memicingkan mata kuat-kuat. Karena pemaksaan untuk memejamkan akan membuat otot-otot mata tidak rileks. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: *“bapak/ibu, kapanpun bapak/ibu siap silahkan pejamkan mata, pejamkan mata secara perlahan dan pejamkan secara wajar seperti biasanya...”*

- Mempertahankan pernafasan

Pelatih memandu peserta untuk bernapas perlahan-lahan dan wajar, tanpa memaksakan iramanya. Kemudian pelatih memandu peserta untuk menikmati setiap tarikan dan keluarnya nafas, dimana setiap tarikan dan keluarnya nafas akan membuat peserta semakin nyaman. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: *“tarik nafas.... hembuskan... nikmati setiap tarikan dan keluarnya nafas yang bapak/ibu rasakan. Dimana setiap tarikan dan keluarnya nafas akan membuat bapak/ibu semakin nyaman... tarik nafas... hembuskan...”*

- Melafadzkan dzikir seiring masuk ke dalam nafas

Pada tahap ini mulailah mengulang-ulang dalam hati kata atau frase yang dipilih sambil mengambil dan mengeluarkan napas. Karena teknik ini menggunakan frase yang dipilih berdasarkan keyakinan individu, maka frase

pilihan itulah yang akan digunakan dalam relaksasi beriringan dengan tarikan dan hembusan nafas. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: *“silahkan mengulang-ulang dalam hati kalimat dzikir yang telah bapak/ibu pilih sebelumnya. Ucapkan kalimat dzikir tersebut secara lembut seiring dengan hembusan nafas bapak/ibu.”*

- Mempertahankan sikap pasrah

Pelatih memandu peserta untuk mempertahankan sikap pasrah, sebab sikap pasrah adalah aspek penting untuk membangkitkan respon relaksasi. Sikap pasrah adalah sikap menyerahkan atau menggantungkan (mentransendensikan) diri secara totalitas. Sehingga ketegangan-ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolerir dengan sikap ini. Bentuk dari tahapan ini adalah: *“sadari apapun yang bapak/ibu rasakan saat ini. jangan di tolak keberadaannya. Terima apapun perasaan bapak/ibu, ikhlaskan...”*

- Menikmati dzikir

Pelatih memandu peserta untuk mempraktikkan teknik ini selama limabelas menit saja, akan tetapi tidak diperkenankan untuk menggunakan pengukur waktu. Alat pengukur waktu dapat mengejutkan dan membuyarkan sikap pasif.

- Membuka mata

Setelah relaksasi selesai, duduklah dengan tenang, masih dengan mata terpejam selama satu atau dua menit. Hentikan pengulangan frase dzikir, biarkan pikiran-pikiran lain masuk ke dalam kesadaran. Akhirnya buka mata perlahan-lahan dan duduk dengan tenang selama satu atau dua menit lagi. Jika langsung berdiri, kemungkinan akan terasa pusing. Rasa pusing ini tidak berbahaya, tapi anda tidak perlu mengalaminya. Bentuk dari tahapan ini adalah: *“bapak/ibu telah menjalani kehidupan ini dengan baik, ke depannya bapak/ibu tentu dapat menjadi orang yang lebih baik lagi. Sekarang bapak/ibu boleh berhenti untuk mengulang-ulang kalimat dzikir yang bapak/ibu lafadzkan. Tarik nafas... hembuskan.... Kapanpun bapak/ibu siap, bapak/ibu boleh membuka mata...”*

- Mengakhiri

Setelah semua peserta membuka mata, pelatih memandu peserta untuk mengucapkan *“Alhamdulillah”*.

4. Pelatih memberikan kesempatan pada peserta untuk memberikan tanggapan secara lisan mengenai relaksasi dzikir yang baru saja dilakukan. Aktivitas ini dilakukan selama 15 menit. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: *“bagaimana bapak/ibu, setelah melaksanakan latihan relaksasi dzikir apa yang bapak/ibu rasakan?”*
5. Pelatih melakukan evaluasi relaksasi dzikir semua pertemuan relaksasi dzikir secara keseluruhan, kemudian pelatih merangkum dan menyimpulkan hasil pertemuan. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.
6. Pelatih dibantu oleh tim observer untuk membagikan skala *post-test* secara individual. Aktivitas ini dilakukan selama 15 menit. Bentuk kalimat pada tahapan ini adalah: *“baik bapak/ibu, setelah ini saya mohon kesediaan bapak/ibu untuk menjawab pertanyaan yang akan diberikan oleh teman-teman observer disini..”*
6. Pelatih menutup seluruh rangkaian pertemuan pelatihan relaksasi dzikir dengan memberikan souvenir kepada peserta yang telah melakukan kegiatan relaksasi dzikir secara rutin dan tepat disertai dengan foto bersama. Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit.