

## PENGARUH PEMBERIAN TERAPI DZIKIR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA DI PONDOK LANSIA

### *(SPIRITUAL THERAPY (DZIKIR) LEVERAGE AGAINST ELDERLY PSYCHOLOGICAL WELLBEING IN NURSING HOME)*

Heny Nurmayunita<sup>1</sup>, Amin Zakaria<sup>2</sup>, Hengky Irawan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, ITSK dr. Soepraoen Hospital, Malang, Indonesia,  
[henin.dhila@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:henin.dhila@itsk-soepraoen.ac.id)

<sup>2</sup>Department of Nursing, ITSK dr. Soepraoen Hospital, Malang, Indonesia, [amin@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:amin@itsk-soepraoen.ac.id)

<sup>3</sup>STIKes Bhakti Mulia Pare, Kediri, Indonesia  
[hengkydharma76@gmail.com](mailto:hengkydharma76@gmail.com)

#### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Lanjut usia dalam kehidupannya mengalami kemunduran dan perubahan. Perubahan pada mental atau psikologi akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada lansia. Masalah kesejahteraan psikologis masih sering terjadi pada lansia, terutama pada lansia yang berada di pondok lansia. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui Pagaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang. **Metode :** Metode dalam peneitian menggunakan metode *Pre Eksperimen dengan One group Pre-post test*. Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan didapatkan sampel sejumlah 32 orang. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah terapi dzikir dan Kesejahteraan Psikologis lansia. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data melalui tahapan editing, coding, scoring, uji statistic, dan kesimpulan. Uji statistik yang digunakan adalah menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi dzikir terhadap kesejahteraan psikologis dengan menggunakan uji wilcoxon dengan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. **Kesimpulan :** Ada Pengaruh terapi dzikir terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Oleh karena itu diharapkan lansia dapat menerapkan terapi dzikir secara mandiri maupun berkelompok dalam kegiatan rutin dan perawat yang ada dipanti secara terus menerus melakukan follow up terhadap upaya peningkatan kesejahteraan psikologis lansia dan memberikan umpan balik yang positif.

**Kata Kunci:** Terapi Dzikir, Kesejahteraan Psikologis, Lansia

#### ABSTRACT

**Background:** *The elderly in their daily life will experience many setbacks and changes. Changes in mental or psychological will affect the psychological well-being of the elderly. Psychological well-being problems still often occur in the elderly, especially in the elderly who are in the elderly nursing home. The purpose of this study was to determine the effect of the provision of dhikr therapy on the psychological well-being of the elderly at the nursing home of Al-Islah Malang.*

**Methods:** *This study uses the Pre Experiment method with One group Pre-post test. The sample was selected using purposive sampling technique with inclusion and exclusion criteria and obtained a sample of 32 people. The variables used in this study were dhikr therapy and the psychological well-being of the elderly. After the data is collected, then data processing is carried out through the stages of editing, coding, scoring, statistical tests, and conclusions. The statistical test used is the Wilcoxon test.*

**Results:** *The results showed that there was an effect of dhikr therapy on psychological well-being using the Wilcoxon test with the Asymp.Sig value. (2-tailed) is worth 0.000.*

**Conclusion:** *There is an effect of dhikr therapy on the psychological well-being of the elderly. Therefore, it is expected that the elderly can apply dhikr therapy independently or in groups in routine activities and the nurses in the nursing home will continuously follow up on efforts to improve the psychological well-being of the elderly and provide positive feedback.*

**Keywords:** *Dhikr Therapy, Psychological Well-being, Elderly*

## PENDAHULUAN

Proses alami yang dialami setiap orang yaitu proses penuaan yang tidak bisa dicegah dan wajar dialami oleh setiap orang. Proses penuaan berhubungan dengan usia seseorang. Seseorang akan mengalami perubahan fisiologis, sosial, spiritual, psikologis, dan mental sesuai dengan bertambahnya usia tersebut. Semakin bertambah usia lansia akan mengalami berbagai perubahan dan semakin berkurang fungsi organ tubuh. Perubahan yang sering dialami oleh lansia seperti penurunan fungsi motoric, kesehatan dan kognitif. Kondisi perubahan dan penurunan fungsi organ dapat menghalangi lansia untuk berinteraksi dengan orang lain maupun dengan lingkungan dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan Psikologis merupakan suatu hal mendasar pada lansia. Kesejahteraan Psikologis merupakan penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa banyak kesesuaian tingkah laku dengan ideal diri. Semua lansia berharap akan menjalani hidup di masa tuanya dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucunya dengan penuh kasih sayang dan rasa cinta. Namun tidak semua lansia dapat merasakan kondisi tersebut apalagi bagi lansia yang hidup jauh dari keluarga seperti lansia yang berada di pondok lansia atau panti wredha. Rasa tidak dibutuhkan lagi, tersisihkan dari keluarga, tidak menerima kenyataan baru seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh dan adanya kematian pasangan. Kondisi ini dapat menimbulkan keadaan yang kurang menguntungkan bagi para lansia. Lansia

yang mengalami perasaan-perasaan negatif seperti ini akan memicu banyak permasalahan dalam kehidupannya. Dan apabila kondisi ini tidak segera teratasi maka lansia akan sulit mencapai kesejahteraan psikologis.

Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2020, Dalam lima dekade ini, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2020), hasil menjadi 9,92 persen (26 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43 persen berbanding 9,42 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23 persen dan 8,49 persen. Meningkatnya jumlah lansia diikuti dengan peningkatan jumlah rumah tangga yang dihuni oleh lansia. Persentase rumah tangga lansia pada tahun 2020 sebesar 28,48%, dimana 62,28% diantaranya dikepalai oleh lansia. Dibutuhkan perhatian yang cukup tinggi dari seluruh elemen masyarakat terkait hal ini, karena lansia yang tinggal sendiri membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar mereka mengingat hidup mereka lebih beresiko. Aspek penting yang akan berdampak terhadap kualitas hidup lansia, diantaranya pendidikan dan kesehatan. Dari segi kesehatan masih ada sekitar sebagian lansia yang mempunyai masalah/keluhan kesehatan selama sebulan terakhir. Prevalensi lansia cenderung menurun setiap tahun. Pada tahun 2020 sekitar 24 dari 100 lansia

sakit dalam sebulan terakhir. Dari hasil studi pendahuluan yang di laksanakan di pondok lansia Al-Ishlah Malang pada tanggal 12 Januari 2021 terdapat 31 lansia dan hampir seluruhnya mengalami gangguan Kesejahteraan Psikologis. Berdasarkan wawancara dengan beberapa lansia didapatkan bahwa 2 lansia merasa sedih karena jauh dari keluarga, 2 lansia menganggap dirinya sudah tua, sakit-sakitan sehingga malu dan minder ketika tinggal dipanti serta merasa terbuang dan merasa tidak berguna lagi.

Menurunnya kondisi fisik, psikis maupun sosial menyebabkan lansia mengalami ketergantungan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari sehingga akan memperlambat proses interaksi yang terjadi di dalam lingkungan. Hal ini yang menyebabkan lansia membutuhkan bantuan orang lain untuk menjangkau sumber-sumber yang ada dalam rangka memenuhi kebutuhan hidup dan mencapai kesejahteraan lansia. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis adalah factor demografis dan klasifikasi social. Faktor demografis tidak terlalu memberi aspek penting dalam kesejahteraan psikologis. Demografis meliputi ras, usia, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan dan status social. Menurut Febriani (2012), bahwa ketidakberhasilan lansia dalam menyesuaikan diri dengan perubahan akan memunculkan emosi-emosi negatif seperti mudah marah, sering ngambek, suka bertengkar, cemas berlebihan, dan merasa tidak puas atau kecewa. Sebaliknya lansia yang mampu menyesuaikan diri pada perubahan dan kemunduran yang dialaminya akan memunculkan perasaan positif, seperti merasa bahagia, merasa berguna, semangat menjalani hidup, dan tetap berusaha memanfaatkan waktu seefektif mungkin dengan terlibat dalam aktivitas yang disenanginya.

Untuk mengurangi gangguan atau perubahan tingkat kesejahteraan

psikologis terdapat beberapa cara salah satunya dengan terapi dzikir. *Perspektif kesehatan jiwa*, diketahui dzikir merupakan terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Dzikir juga merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dzikir dapat menghilangkan kesedihan, kegundahan, depresi dan mendatangkan ketenangan, kebahagiaan dan kelapangan hidup. Karena dzikir mengandung psikoterapeutik yang mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan optimisme yang kuat dalam diri orang yang berdzikir.

## BAHAN DAN METODE

Desain dalam penelitian ini adalah *Pra eksperimen* dengan pendekatan *one group pre - post test design*. Rancangan *one group pra- post test design* adalah menerangkan hubungan sebab akibat dengan cara mengikutsertakan satu kelompok subjek Penelitian ini menggunakan data primer untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap Kesejahteraan Psikologis lansia di Pondok Lansia Al -Ishlah Malang. Adapun skema desain *one group pre - post test*

Populasi dalam penelitian adalah semua lansia di pondok lansia Al-Ishlah Malang, sejumlah 35 orang. Sampel dalam penelitian adalah sebagian lansia yang memenuhi kriteria penelitian di pondok lansia Al-Ishlah Malang sejumlah 32 orang. Teknik Sampling yang digunakan pada penelitian adalah *Purposive Sampling*.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel *independent* adalah terapi dzikir dan Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis lansia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner pengukuran kesejahteraan psikologis yang diberikan sebelum dan sesudah terapi dzikir yang dalam hal ini

menggunakan kuesioner *Scale of Psychological well-being (SPWB)*. Untuk analisa data dilakukan sesuai tahapan editing, coding, scoring, uji statistic dan kesimpulan. Uji statistik yang digunakan adalah menggunakan Wilcoxon untuk menguji pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap Kesejahteraan psikologis lansia.

## HASIL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang.

No	Data	Frekuensi	Prosentase
<b>Jenis Kelamin</b>			
1.	Laki-laki	0	0%
2.	Perempuan	32	100%
<b>Umur</b>			
1.	45-59	1	3.1%
2.	60-74	10	31.3%
3.	75-90	21	65.6%
<b>Pendidikan</b>			
1.	SD	6	18.8%
2.	SMP	8	25%
3.	SMA	13	40.6%
4.	PT	5	15.6%
<b>Riwayat Pekerjaan</b>			
1.	Bekerja/ Pensiunan PNS	16	50%
2.	Tidak Bekerja	16	50%
<b>Riwayat Pendapatan/Penghasilan</b>			
1.	Ada	16	50%
2.	Tidak Ada	16	50%
<b>Riwayat Penyakit</b>			
1.	Hipertensi- Stroke	9	28.1%
2.	Diabetes Mellitus (DM)	12	37.5%

No	Data	Frekuensi	Prosentase
3.	Gastritis	11	34.4%
<b>Status Pernikahan</b>			
1.	Menikah	1	3.1%
2.	Belum menikah	8	25%
3.	Janda	23	71.9%
<b>ADL (Tingkat Ketergantungan)</b>			
1.	Total	5	15.6%
2.	Sedang	23	71.9%
3.	Mandiri	4	12.5%

Penelitian ini dilakukan di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang pada bulan juli 2021. Dari tabel 1 didapatkan data bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 33 responden atau 100%, sebagian besar responden berusia antara 75-90 tahun yaitu dengan jumlah 21 orang atau 65.6%, hampir setengahnya responden berpendidikan akhir adalah SMA dengan jumlah 13 orang atau 40.6%, setengahnya responden dengan riwayat pernah bekerja dengan jumlah 16 orang atau 50%, setengahnya responden ada pendapatan/penghasilan dengan jumlah 16 orang atau 50%, hampir setengahnya responden menderita Diabetes mellitus (DM) dengan jumlah 12 orang atau 37.5%, sebagian besar responden berstatus janda dengan jumlah 23 orang atau 71.9%, dan sebagian besar responden dengan pemenuhan ADL (tingkat ketergantungan) sedang (partial) dengan jumlah 23 orang atau 71.9%.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi dzikir terhadap kesejahteraan psikologis di pondok lansia al-ishlah malang.

Kesejahteraan psikologis	Frekuensi (lansia)	Prosentasi (%)
<b>Sebelum</b>		
Rendah	23	71.9%
Sedang	9	28.1%
Tinggi	0	0%
<b>Sesudah</b>		
Rendah	13	40.6%
Sedang	17	53.1%
Tinggi	2	6.3%

Data yang didapat pada tabel 4.2 didapatkan data sebelum perlakuan bahwa dari 32 responden sebagian besar kesejahteraan psikologis rendah sebanyak 23 responden (71.9%) dan tidak satupun dengan kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 0 responden (0%). Dan sesudah perlakuan didapatkan sebagian besar kesejahteraan psikologis sedang sebanyak 17 responden (53.1%) dan sebagian kecil kesejahteraan psikologis tinggi (6.3%).

Tabel 4.3 Hasil Uji Wilcoxon Dalam Bentuk Deskriptif Berdasarkan Kesejahteraan psikologis Pre Test Dan Post Test

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
Post – Pre	
Z	-4.864 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

b. Based on negative ranks.

Hasil analisa Pengaruh terapi dzikir Terhadap terhadap kesejahteraan psikologis lansia dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, menunjukkan bahwa nilai

Assymp. sig (2-tailed) sebesar 0,000 > 0,05, artinya ada pengaruh terapi dzikir terhadap kesejahteraan psikologis lansia.

**PEMBAHASAN**

**Kesejahteraan Psikologis Lansia Sebelum Diberikan Terapi Dzikir di Pondok Al-Ishlah Malang.**

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa didapatkan data sebelum perlakuan bahwa dari 32 responden sebagian besar kesejahteraan psikologis rendah sebanyak 23 responden (71.9%) dan tidak satupun dengan kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 0 responden (0%).

*Psychological well being* atau yang disebut kesejahteraan psikologis sebagai suatu keadaan *wellnes* yang merupakan manifestasi dari kesehatan mental. Kesehatan mental terdiri dari tiga kriteria yakni tidak adanya penyakit mental, normalitas, dan keadaan *psychological well being* atau sejahtera secara psikologis (Jahoda,2009). Perasaan tenang damai dan tentram merupakan keinginan yang ada dalam diri setiap orang. Perasaan sejahtera secara psikologis menjadi salah satu hal yang memberikan dampak perasaan bahagia dan puas dalam menjalani hidup dalam diri seseorang. Kesejahteraan atau *well being* terdiri dari kepuasan dalam hidup dan juga perasaan yang positif seperti rasa senang, gembira dan puas (Headey dan Wooden, 2004). Kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup yang dirasakan seseorang menjadi sebuah unsur yang penting dalam melihat seberapa tinggi kesejahteraan psikologis seseorang. Tahap perkembangan masa usia lanjut atau lansia merupakan masa ketika seseorang tidak lagi memiliki kemampuan seperti ketika masih muda dulu (Lintang, 2013). Kartinah & Sudaryanto (2008) mengungkapkan bahwa selain fisik dan juga psikomotorik (konasi), lansia juga mengalami perubahan aspek psikososial misalnya dengan munculnya situasi seperti

kematian pasangan hidup, pengalaman masa lalu, kesehatan lansia, atau masalah keuangan yang akan berkaitan dengan kepribadian, emosi maupun kesejahteraan seorang lansia. Ryff (Ingersoll, 2004) mengungkapkan bahwa salah satu indikator penting dari keberhasilan penuaan salah satunya adalah kesejahteraan psikologis yaitu kekuatan dan kemampuan seseorang memasuki masa tua. Hal tersebut mengarah pada pemahaman seseorang untuk menghadapi perubahan yang terjadi karena pengaruh proses penuaan.

Kebahagiaan serta kesuksesan di masa tua merupakan keinginan atau dambaan setiap individu yang memasuki masa dewasa akhir. Kebahagiaan dan kesuksesan lansia dapat tercapai dengan terpenuhinya kebutuhan akan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Menurut Ryff (dalam Ryff & Keyes, 1995), secara psikologis manusia bahwa manusia memiliki sikap positif terhadap diri dan orang lain adalah manusia yang mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik yang bersifat baik atau buruk serta merasa positif dengan kehidupan masa lalunya. Memiliki relasi positif dengan orang lain, mampu melakukan dan mengarahkan perilaku sendiri (mandiri), penuh keyakinan diri (otonomi), dapat melakukan sesuatu bagi orang lain (memiliki tujuan hidup), dapat mengembangkan potensi diri sesuai dengan kapasitas (kemampuan) yang dimiliki, mampu mengambil peran aktif dalam memenuhi kebutuhannya melalui lingkungan (Dinie, 2014)

Sebagai makhluk sosial, dalam mencapai kebahagiaannya, lansia masih sangat membutuhkan orang lain untuk berinteraksi dan mendapatkan dukungan sosial dari orang lain. Berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, persepsi terhadap dukungan sosial juga mempengaruhi keadaan lansia. Kekuatan dukungan sosial yang berasal dari hubungan orang terdekat, seperti

keluarga, merupakan salah satu proses psikologis yang dapat menjaga perilaku sehat seseorang (Carstensen, 2003).

### **Kesejahteraan Psikologis Lansia Sesudah Diberikan Terapi Dzikir di Pondok Al-Ishlah Malang.**

Dari hasil penelitian sesudah dilakukan terapi dzikir didapatkan bahwa sebagian besar lansia dengan kesejahteraan psikologis sedang sebanyak 17 responden (53.1%) dan sebagian kecil kesejahteraan psikologis tinggi (6.3%).

Teknik zikir (Soleh, 2015) merupakan suatu teknik yang mengarahkan peserta pada kondisi yang meditatif (yaitu pada gelombang otak alpha dan theta) lalu diminta untuk berzikir yang selaras dengan nafasnya sehingga menjadikan klien merasakan bahwa Allah itu sangat dekat dan selalu berada di dalam dirinya. Zikir merupakan ucapan yang selalu mengingatkan kita atas kehadiran Allah. Zikir sesungguhnya dapat melahirkan kekuatan di dalam diri atau jiwa seseorang yang menghambakan diri kepada Allah SWT dan melalui zikir yang dilakukan maka seseorang sanggup untuk melewati serta mengatasi berbagai rintangan dan cobaan yang sedang dihadapi dengan tenang dan penuh rasa percaya diri (Kabbar & Madinah, 2007). Zikir juga menunjukkan banyak manfaat bagi permasalahan-permasalahan yang pernah dilakukan penelitian.

Semakin tinggi tingkat religiusitas lansia muslim maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh lansia muslim tersebut. Selain itu religiusitas juga dapat dijadikan sebagai predictor kesejahteraan psikologis terutama pada lansia. Hal ini dikarenakan religiusitas merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, Aflekseir (2012) mengungkapkan bahwa spiritualitas dan keyakinan keagamaan merupakan salah satu komponen penting dalam membangun kehidupan yang bermakna dalam sisi psikologis seseorang

Menurut Newverg (Hawari, 2008), terdapat hubungan positif antara pengalaman spiritual dan kesehatan. Orang yang rajin dan secara teratur menjalani meditasi berdoa dan berzikir memiliki taraf kesehatan fisik dan mental yang lebih tinggi dibandingkan orang yang tidak melakukannya. Selain itu juga, pengalaman meditasi serta doa dan berzikir dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung. Spiritualitas dan religiusitas semakin diidentifikasi dapat memberi dampak bagi kesehatan dan pengobatan. Selain itu, spiritualitas juga diharapkan dapat memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh penderita hipertensi. Menurut Hawari (2008), kebutuhan dasar spiritual sudah menjadi suatu fitrah dan suara fitrah itu muncul terdengar memanggil Tuhannya ketika manusia dihadapkan pada malapetaka, kesulitan hidup atau sakit. Ada sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa 75% komitmen agama (berdoa dan berzikir) memiliki pengaruh yang positif pada pasien (Hawari, 2008). Oleh sebab itu, terkait dengan kesejahteraan psikologis pada lansia peneliti akan melibatkan unsur zikir di dalamnya.

### **Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Pondok Al-Ishlah Malang.**

Hasil analisa Pengaruh terapi dzikir Terhadap terhadap kesejahteraan psikologis lansia dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, menunjukkan bahwa nilai Assymp. sig (2-tailed) sebesar  $0,000 > 0,05$ , artinya ada pengaruh terapi dzikir terhadap kesejahteraan psikologis lansia.

Hafeez dan Rafique (2013) mengemukakan bahwa ada bukti empiris mengenai spiritualitas sangat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Spiritualitas menjadi salah satu prediktor dalam kesejahteraan psikologis. Pernyataan tersebut dibuktikan oleh beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan spiritualitas dan

kesejahteraan psikologis. Penelitian yang pertama yaitu penelitian dilakukan oleh Reed dan Neville (2014) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh langsung antara spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis pada wanita Amerika yang berkulit hitam. Penelitian berikutnya oleh Ellison dan Fan (2008) menunjukkan hasil bahwa ada hubungan positif yang sangat kuat antara kegiatan spiritual sehari-hari dengan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Parveen dan Maqbool (2016) menunjukkan hasil ada hubungan positif antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Penelitian lainnya yang berkaitan dengan spiritualitas dan kesejahteraan psikologis adalah penelitian yang dilakukan oleh Ahmadi, Darabzadeh, dan Nasiri (2015) yang menunjukkan bahwa spiritualitas hendaknya dapat diperhatikan agar dapat meningkatkan kesejahteraan yang dimiliki oleh pasien kanker. Pernyataan tersebut juga didukung oleh salah satu penelitian oleh Yusuf, Sriyono, dan Kurnia (2008) yang menunjukkan bahwa zikir berpengaruh pada peningkatan tingkat kesejahteraan psikologis lansia pada kelompok eksperimen. Hal ini dapat disebabkan karena zikir membantu untuk mengembangkan penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup dan pertumbuhan pribadi.

Ketika seseorang berzikir sebenarnya ia menghidupkan sifat-sifat dan nama Allah yang memiliki kekuatan luar biasa dari dalam dirinya sehingga ia memiliki kekuatan spiritual yang membuat dirinya menjadi merasa tenang, damai dan kembali seimbang. Prayitno, 2015). Besarnya manfaat spiritualitas pada kesejahteraan psikologis membuat hal tersebut menjadi penting untuk dipublikasikan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Khashab et

all, 2015) juga menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan salah satu penentu yang signifikan dalam kesehatan mental dan memberikan banyak kontribusi dalam kesejahteraan psikologis.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil pengukuran Kesejahteraan psikologis lansia sebelum dan sesudah Pemberian Terapi dzikir Di Pondok Lansia Al Ishlah Malang, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesejahteraan psikologis sebelum diberikan Terapi dzikir pada 32 responden didapatkan hasil sebagian besar responden dengan kesejahteraan psikologis rendah sebanyak 23 responden (71.9%)
2. Kesejahteraan psikologis sesudah diberikan Terapi dzikir pada 32 responden didapatkan hasil sebagian besar responden dengan kesejahteraan psikologis sedang sebanyak 17 responden (53.1%)
3. Ada Pengaruh terapi dzikir Terhadap kesejahteraan psikologis lansia di Pondok Lansia Al Ishlah Malang dengan

### Saran

#### Bagi Tempat Penelitian

Adanya Upaya yang perlu dilakukan untuk mencapai pemulihan kesejahteraan lansia yang ideal (skore nol) adalah dengan cara perawat yang ada di panti secara terus menerus melakukan *follow-up* terhadap upaya lansia untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Perawat juga harus lebih sering memberikan umpan balik dan penguatan positif atas kegiatan-kegiatan positif serta kemampuan positif lainnya yang telah dicapai lansia.

#### Bagi Responden

Peneliti berharap semoga hasil penelitian ini dapat membantu lansia dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia dengan menggunakan cara mampu dilakukan oleh lansia dengan diantu oleh perawat panti secara mandiri maupun secara berkelompok.

### Bagi Tempat Penelitian

Upaya yang perlu dilakukan untuk mencapai pemulihan kesejahteraan lansia yang ideal (skore nol) adalah dengan cara perawat yang ada di panti secara terus menerus melakukan *follow-up* terhadap upaya lansia untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Perawat juga harus lebih sering memberikan umpan balik dan penguatan positif atas kegiatan-kegiatan positif serta kemampuan positif lainnya yang telah dicapai lansia.

## KEPUSTAKAAN

- Aflakseir, A.A. (2012). Religiosity, Personal Meaning, and Psychological Well Being A Study among Muslim Student in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology* Vol. 9 No. 2 : 27-31
- Ahmadi, Z., Darabzadeh, F. & Nasiri, M.(2015). *The effects of spirituality and religiosity on well-being of people with cancer: A Literature Review on Current Evidences.* *Journal Chronic Dis Care*, 4 (2)
- Badan Pusat Statistik, 2020. *Statistik Indonesia Tahun 2020.* Jakarta Pusat.
- Carstensen, L. L. (2003). *Growing old or longevity.* California: Stanford University
- Dinie RD, 2014. *Kesejahteraan Psikologis Lansia Janda/duda Di Tinjau Dari Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dan Gender.* *Jurnal Psikologi Undip* Vol.13 No.2
- Ellison, C.G. & Fan, D. 2008. *Daily spiritual experiences and psychological well-being among us*

- adults. *Journal for Quality-of-Life Measurement*, 88 (2), 247-271
- Febriani, A. (2012). Menjadi Tua, Sehat, dan Bahagia. Faturochman, M. A. 2012. *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hafeez, A. & Rafique, R. (2013). *Spirituality and religiosity as predictors of psychological wellbeing in residents of old homes*. *Dialogue*, 8 (3), 285-301.
- Headey, B. & Wooden, M. (2004). *The Effects of Wealth and Income on Subjective Well-Being and III-Being*. *Economic Record*, 80,1,24-33.
- Hawari, D. (2008). *Al-quran: Ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Ingersoll-Dayton, B., Chanpen, S., Kespichayawattana, J., & Aunguroch, Y. (2004). *Measuring Psychological Well-Being : Insights From Thai Elders*. *Journal Of The Gerontologist* Vol.44 No. 5 : 596-604
- Jahoda, M. 2009. *Printed Version. Employment and Unemployment : A social- Psychological Analysis*. USA : Cambridge University Press
- Kabbar, K.S & Madinah, G.C (2007). *Berzikir Kepada Allah*. Yogyakarta : Sahadah Press
- Kartinah & Sudaryanto, a. (2008). *Masalah Psikososial pada Lanjut Usia*. *Berita ilmu Keperawatan* Vol. 1 No. 1 : 93-96
- Khashab, A. S., Khashab, A. M., Mohammadi, M. R., Zarabipur, H. & Malekpour, V. (2015). *Predicting dimensions of psychological well being based on religious orientations and spirituality: an investigation into a causal model*. *Iranian J Psychiatry*, 10 (1), 50-55
- Lintang S.P, 2013. *Hubungan Antara Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Muslim*. Surakarta
- Parveen, F. & Maqbool, S. (2016). *A comparative study of spirituality and psychological well-being among senior secondary male and female students*. *International Scholarly and Scientific Research & Innovation*, 4 (5).
- Prayitno, S., H. (2015). *Doa dan dzikir sebagai metode menurunkan depresi penderita dengan penyakit kronis*. *Naskah Publikasi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Riset Kesehatan Dasar. (2013). Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Reed, T. D. & Neville, H. A. (2014). *The influence of religiosity and spirituality on psychological wellbeing among black women*. *Journal of Black Psychology*, 40 (4), 384- 401
- Ryff. 1989. Happiness is Everything, or is it? Explorations On The Meaning Of Psychological Well Being. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 57,6,1069-1081
- (& Essex. 1992). The Interpretation Of Life Experience and Well Being : The Simple Case Of Relocation. *Journal Of Psychology and Aging*, 7, 507-517
- (& Keyes. 1995). The Structure Of Psychological Well Being. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 69 (4), 719.
- (& Keyes & Shmotkin. 2002). Optimizing Well-Being. The empirical Encounter of Two Traditions. *Journal Of Personality and Social Psychology*. Vol.82, No.6, 1007-1022

- (& Singer. 1996) *Psychological Well-Being : Meaning, Measurement, and Implications For Psychotherapy Research*. Psychother Psychosom. 1996; 65:14-23
- Soleh, M. (2015). *SET : Smart Empowerment Technique*. Jakarta : Penerbit Republika.
- Yusuf, A., Sriyono & Kurnia, I. A. (2008). *Manfaat relaksasi religius: Dzikir dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia*, Jurnal Ners, 3 (1), 1-7.