

**PELATIHAN DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KEBERMAKNAAN
HIDUP PADA LANSIA DI PANTI WREDHA MADANIA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi sebagai Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Psikologi**

Disusun oleh:

Iki Rizqi Afiyah

15710117

Dosen Pembimbing:

Nuristighfari Masri Khaerani, M.Si

NIP. 19761028 200912 2 001

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2020

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Iki Rizqi Afiyah

NIM : 15710117

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan bahwa dengan sesungguhnya bahwa di dalam skripsi yang berjudul "Pelatihan Dzikir untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Panti Wredha Yogyakarta" bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi serta merupakan hasil karya peneliti sendiri, bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila ditemukan plagiasi dalam skripsi ini maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 04 November 2020

Yang menyatakan



Iki Rizqi Afiyah

15710117



NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth. :

Dr Mohammad Sodik, S.Sos., M.Si.

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Nota Dinas Pembimbing

Hal: Persetujuan Skripsi

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Iki Rizqi Afiyah

NIM : 15710117

Judul Skripsi : Pelatihan Dzikir untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Panti Wredha Yogyakarta

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 04 November 2020

Pembimbing

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi.

NIP. 197610282009122001



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1106/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2020

Tugas Akhir dengan judul : PELATIHAN DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KEBERMAKNAAN HIDUP PADA LANSIA DI PANTI WREDHA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : IKI RIZQI AFIYAH
Nomor Induk Mahasiswa : 15710117
Telah diujikan pada : Selasa, 10 November 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 5fd3705ce7568



Pengaji I

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED

Valid ID: 5fd36d71db11e



Pengaji II

Very Julianto, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 5fc07a4447a0



Yogyakarta, 10 November 2020

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 5fd6ecdd3ae83

HALAMAN MOTTO HIDUP

“undzur maa qola walaa tandzur man qola”

Lihatlah apa yang disampaikan bukan siapa yang menyampaikan

“Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyenangi sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak”

(Qs. Al-Baqarah:216)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

Allah SWT,

Yang telah memberikan kemudahan, nikmat sehat sehingga dapat menjalankan
aktivitas dengan lancar

Nabi Muhammad SAW

Kedua orang tua tercinta, mama Abd. Mu'id yang tidak pernah berhenti
mendoakan dan memberi semangat, khususnya dipersembahkan untuk (Almh)
Umi Arofah yang telah dipanggil Allah sebelum peneliti menyelesikan skripsi ini,

I Miss You.

Kakak-kakak, Yayu, Aa, A Dedi dan keponakan Umay dan Syadzil tersayang
yang selalu menghibur, memberikan dukungan dan motivasi
Almamater tercinta Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta



KATA PENGANTAR

Bismillaahirrohmaanirrohiim

Puji dan syukur tak lupa selalu terpanjatkan ke hadirat Allah SWT. yang senantiasa memberikan kasih sayang-Nya berupa kemudahan dan kelancaran atas segala aktivitas kita semua. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahlimpahkan kepada nabi Muhammad saw. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini mendapatkan banyak bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak atas kebaikannya membantu dan mendukung penelitian ini, di antaranya :

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si selaku Dekan. Ibu Dr. Erika setyanti K., M.Si selaku Wakil Dekan I. Bapak Sabarudin, M.Si sebagai wakil Dekan II dan Ibu Dr. Sulistyaniingsih, M.Si sebagai Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S. Psi., M. Psi selaku Kaprodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terimakasih atas segala arahan dan ilmu pengetahuan selama ini sehingga secara tidak langsung telah memudahkan penulis dalam hal penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Pihasniwati, S.Psi, M.A, Psikolog dan Ibu Satih Saidiyah, Dipl Psy. M. Si. selaku dosen pembimbing akademik (DPA). Terimakasih atas segala waktu yang telah ibu luangkan kepada kami. Waktu yang ibu luangkan untuk membimbing, memberi dukungan dan nasehat kepada kami merupakan waktu yang sungguh berharga bagi kami. Semoga ibu selalu diberi kesehatan dan dibersamai selalu dengan kebaikan.
4. Dosen Pembimbing Skripsi, Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, M.Si. Terimakasih atas ketersediaannya membimbing kami dengan sangat baik. Semoga selalu diberi kesehatan dan keberkahan dalam setiap langkahnya.
5. Bapak Zidni Imawan Muslim, M.Si., selaku Dosen Penguji 1 yang telah memberikan masukan, dukungan, inspirasi, kritik saran dan ilmu kepada penulis.

6. Bapak Very Julianto, M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pengaji 2 yang telah memberikan masukan, dukungan, inspirasi, kritik saran dan ilmu kepada penulis.
7. Dosen-Dosen Psikologi UIN Sunan Kalijaga yang telah dengan sabar membimbing, bersama-sama, memberi pemahaman dan segala kebaikan lainnya: Ibu Erika, Ibu Rita, Ibu Miftah, Ibu Sara, Ibu Lisna, Ibu Isma, Ibu Rahmi, Pak Mustadin, Pak Johan, Pak Beni, dan Mbak Katrin.
8. Seluruh pihak Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Madania Yogyakarta telah berkontribusi dalam penelitian ini serta memberikan dukungan kepada peneliti.
9. Mbak Shinta Putri Megawati yang telah membantu penelitian ini sebagai trainer.
10. Mama Abdul Mu'id, (Almh) Umi Arofah yang selalu menyayangi, memberikan dukungan, semangat kepada peneliti baik berupa doa, moril maupun materil kepada peneliti sehingga bisa sampai pada tahap ini.
11. Om Muhammad Mesir dan Tante Muzaro'ah yang senantiasa meluangkan waktu untuk mendoakan peneliti agar dimudahkan dalam mengerjakan penelitian ini.
12. Yayu Robi'atul Adawiyah, Aa Muhammad Zarkasyi Rohmatullah, A dedi, Keponakan Ahmad Khidir Khumaedi dan Ahmad Hasan Syadzili yang telah mendoakan dan memberi dukungan kepada peneliti.
13. Teman-teman Psikologi angkatan 2015 UIN Sunan Kalijaga, yang selalu hadir sebagai penyemangat yang selalu membantu, memberi masukan, mengingatkan, menguatkan di setiap waktu. Terkhusus kepada, Vina, Dea, Rizfa, Rapiq, Ucup, Rini dan teman-teman lain yang tak dapat disebutkan satu persatu.
14. Teman-teman KKN yang telah memberikan kesan dan pelajaran yang baik. Khususnya Hajar Al-Muharrom yang selalu menemani, mendoakan dan memberi semangat kepada peneliti.

15. Sahabat-Sahabat Mas Ganteng, An-nur. Naela ulul, Wening, Wulan, Millatin, Mba Risa, Uni Rifka, Mada dan Rani yang selalu memberikan semangat dan hiburan kepada peneliti.
16. Seluruh pihak yang mengenal peneliti selama ini, terimakasih atas segala pelajaran dan kenangan yang membuat peneliti terus belajar.

Terima kasih untuk semua pihak yang tidak dapat peneliti cantumkan satu persatu atas dukungannya. Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua dengan yang lebih baik. Peneliti menyadari bajwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan selanjutnya. Semoga karya penelitian ini dapat bermanfaat.

Yogyakarta, 21 Oktober 2020

Penulis,

(Iki Rizqi Afiyah)

15710117



DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------------------------------------|------|
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | ii |
| NOTA DINAS PEMBIMBING | iii |
| PENGESAHAN TUGAS AKHIR | iv |
| HALAMAN MOTTO HIDUP | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| INTISARI | xv |
| <i>ABSTRACT</i> | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| D. Manfaat Penelitian | 7 |
| E. Keaslian Penelitian | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 14 |
| A. Kebermaknaan Hidup | 14 |
| 1. <i>Pengertian Kebermaknaan Hidup</i> | 14 |
| 2. <i>Aspek-Aspek Kebermaknaan Hidup</i> | 15 |
| 3. <i>Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kebermaknaan Hidup</i> | 17 |
| 4. <i>Proses Mencapai Kebermaknaan Hidup</i> | 19 |
| B. Pelatihan Dzikir | 20 |
| 1. <i>Pengertian Dzikir</i> | 20 |
| 2. <i>Aspek-Aspek Dzikir</i> | 21 |
| 3. <i>Bacaan Dzikir</i> | 23 |
| 4. <i>Manfaat Dzikir</i> | 25 |
| 5. <i>Pengertian Pelatihan Dzikir</i> | 27 |
| C. Lanjut Usia | 28 |

| | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| D. | Dinamika Hubungan Pelatihan Dzikir dengan Kebermaknaan Hidup pada Lansia..... | 30 |
| E. | Hipotesis..... | 35 |
| | BAB III METODE PENELITIAN | 36 |
| A. | Identifikasi Variabel Penelitian | 36 |
| B. | Definisi Operasional..... | 36 |
| 1. | <i>Kebermaknaan Hidup</i> | 36 |
| 2. | <i>Pelatihan Dzikir</i> | 36 |
| C. | Subjek Penelitian..... | 37 |
| D. | Rancangan Penelitian | 38 |
| 1. | <i>Desain Eksperimen</i> | 38 |
| 2. | <i>Prosedur Penelitian</i> | 39 |
| E. | Metode Pengumpulan Data | 42 |
| 1. | <i>Skala Kebermaknaan Hidup</i> | 43 |
| 2. | <i>Observasi</i> | 45 |
| 3. | <i>Wawancara</i> | 45 |
| F. | Validitas, Daya Deskriminasi dan Reliabilitas..... | 45 |
| 1. | <i>Validitas</i> | 45 |
| 2. | <i>Daya Deskriminasi</i> | 46 |
| 3. | <i>Reliabilitas</i> | 46 |
| G. | Metode Analisis Data | 46 |
| | BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 48 |
| A. | Orientasi Kancah | 48 |
| B. | Persiapan Penelitian | 50 |
| 1. | <i>Proses Perizinan</i> | 50 |
| 4. | <i>Persiapan Alat Ukur</i> | 50 |
| 5. | <i>Manipulation Check dan Try Out Pelatihan Dzikir</i> | 53 |
| 6. | <i>Trying For Trainer</i> | 54 |
| 7. | <i>Partisipan</i> | 54 |
| C. | Pelaksanaan Penelitian | 55 |
| 1. | <i>Jadwal Pelaksanaan Eksperimen</i> | 55 |

| | | |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2. | <i>Seleksi Subjek</i> | 58 |
| 3. | <i>Pelaksanaan Eksperimen</i> | 59 |
| 4. | <i>Tugas Rumah (Home Work)</i> | 68 |
| 5. | <i>Pengambilan Data Post-Test dan Follow Up</i> | 68 |
| D. | Hasil dan Analisis Data | 69 |
| 1. | <i>Deskripsi Statistik Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol</i> ... | 69 |
| 2. | <i>Deskripsi Skor Skala Kebermaknaan Hidup Kelompok Eksperimen</i> . | 70 |
| 3. | <i>Deskripsi Skor Skala Kebermaknaan Hidup Kelompok Kontrol</i> | 70 |
| 4. | <i>Uji Hipotesis</i> | 71 |
| E. | Pembahasan | 72 |
| BAB V PENUTUP | | 82 |
| A. | Kesimpulan..... | 82 |
| B. | Saran | 82 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 84 |
| LAMPIRAN I | | 90 |
| LAMPIRAN II | | 100 |
| LAMPIRAN III MODUL PELATIHAN DZIKIR..... | | 104 |
| CURRICULUM VITAE | | 135 |

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Desain Eksperimen | 38 |
| Tabel 3. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Dzikir Pertemuan I | 40 |
| Tabel 4. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Dzikir Pertemuan II..... | 40 |
| Tabel 5. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Dzikir Pertemuan III..... | 41 |
| Tabel 6. Skor jawaban favourable dan unfavourable skala kebermaknaan hidup | 43 |
| Tabel 7. Blue Print Skala Kebermaknaan Hidup | 43 |
| Tabel 8. Jadwal Kegiatan Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Madania . | 49 |
| Tabel 9. Distribusi Aitem Skala Kebermaknaan Hidup Setelah Try Out | 51 |
| Tabel 10. Perbaikan Isi Modul | 53 |
| Tabel 11 Kategorisasi Subjek..... | 55 |
| Tabel 12. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen..... | 55 |
| Tabel 13. Deskripsi Subjek Kelompok Eksperimen | 59 |
| Tabel 14. Deskripsi Subjek Kelompok Kontrol | 59 |
| Tabel 15. Deskripsi Hasil Hari Ke 1 | 60 |
| Tabel 16. Deskripsi Hasil Hari ke-2..... | 63 |
| Tabel 17. Deskripsi Hasil Hari ke-3..... | 65 |
| Tabel 18. Deskripsi Statistik Kelompok Eksperimen | 69 |
| Tabel 19. Deskripsi Statistik Kelompok Kontrol..... | 70 |
| Tabel 20. Deskripsi Skor Kelompok Eksperimen..... | 70 |
| Tabel 21. Deskripsi Skor Kelompok Kontrol | 71 |

DAFTAR LAMPIRAN

A. LAMPIRAN I

| | |
|----------------------------------------------------------|----|
| Skala Kebermaknaan Hidup..... | 91 |
| Tabulasi Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen | 94 |
| Tabulasi Data <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen..... | 94 |
| Tabulasi Data <i>Follow Up</i> Kelompok Eksperimen | 95 |
| Tabulasi Data <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol | 97 |
| Tabulasi Data <i>Follow Up</i> Kelompok Kontrol..... | 98 |

B. LAMPIRAN II

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas | 101 |
| Uji Deskripsi Statistik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 102 |
| Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Kelompok Eksperimen..... | 103 |
| Uji <i>Mann Whitney U Gain Score</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol | 103 |

C. LAMPIRAN III

| | |
|-----------------------------|-----|
| Modul Pelatihan Dzikir..... | 104 |
|-----------------------------|-----|



PELATIHAN DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KEBERMAKNAAN HIDUP PADA LANSIA DI PANTI WREDHA YOGYAKARTA

INTISARI

IKI RIZQI AFIYAH

Memasuki periode lansia sangatlah penting untuk bisa menemukan kebermaknaan hidup agar menjadi individu yang berarti dan merasa berharga dalam hidupnya. Penemuan kebermaknaan hidup merupakan hal yang penting khususnya bagi lansia yang berada di panti wredha. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan dzikir untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia di Panti Wredha Madania Yogyakarta. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group pretest-posttest*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala kebermaknaan hidup yang disusun oleh peneliti. Hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan skor $Z = -2,533$ dengan nilai p sebesar $0,011$ ($p < 0,05$, signifikan). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor kebermaknaan hidup yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan dzikir. Kemudian hasil analisis Mann Whitney U pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh $Z = -2,366$ dengan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,005$, signifikan). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan dzikir efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia di Panti Wredha Madania Yogyakarta.

Kata kunci : Kebermaknaan hidup, Lansia dan Pelatihan dzikir.

DZIKIR TRAINING TO INCREASE THE MEANING IN LIFE OF OLDER PERSONS AT PANTI WREDHA MADANIA YOGYAKARTA

ABSTRACT

IKI RIZQI AFIYAH

It is very important for the elderly to find meaning in life in order to become a meaningful individual and feel valuable in his life. The discovery of meaning in life is important, especially for the elderly who are in nursing homes. This study aims to determine the effect of dhikr training to increase the meaning in life of old persons in Panti Wredha Madania Yogyakarta. The design used in this study was a two group pretest-posttest design. The instrument used in this study was a meaningful life scale compiled by the researcher. The result of Wilcoxon Signed Rank Test showed a score of $Z = -2.533$ with significance level (p) of 0.011 ($p < 0.05$, accepted). This means that there is an significant increase in the meaningful life score of the experimental group after being given dzikir training. And then, the result of Mann Withney U in the experimental group and the control group showed a score $Z = -2.366$ with significance level (p) = 0.018 ($p < 0.005$, accepted). This means that there is a significant differences between the experimental group and the control group. The results of this study indicate that dhikr training is effective to increase the meaning in life of older persons in Panti Wredha Madania.

Keywords: Ederly, Dhikr Training, Meaning in Life

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang menduduki peringkat ke-4 dengan jumlah penduduk paling banyak di dunia dan peringkat sepuluh besar dengan penduduk paling tua di dunia (Khairani, 2014). Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia semakin tahun semakin meningkat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) memaparkan Indonesia sudah memasuki era penduduk menua (*ageing population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas melebihi angka 7 persen pada tahun 2015. Tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa (9,03%), diperkirakan tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta) tahun 2030 (40,94 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Tahun 2017 jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki yaitu 9,53% dan 8,54%. Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi daerah dengan hasil presentase penduduk lansia terbesar di Indonesia yaitu 13,81%, jumlah penduduk di Daerah Istimewa Yogyakarta selalu mengalami peningkatan, pada tahun 2017 jumlah penduduk lansia 519,7 ribu jiwa, kemudian tahun 2018 berjumlah 535,5 jiwa dan di tahun 2019 mencapai 552,2 ribu jiwa.

Menurut Hurlock (1980) lanjut usia ditandai dengan usia 60 tahun ke atas. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kemenkes, 2017). Lanjut usia memiliki beberapa karakteristik di antaranya (1) memiliki usia lebih dari 60 tahun; (2) memiliki variasi masalah dan kebutuhan dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual serta kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif; (3) lingkungan dan tempat tinggal yang bervariasi (Maryam, dalam Surti, dkk 2017).

Meningkatnya jumlah lansia yang terjadi secara terus menerus adalah tanda semakin meningkatnya usia harapan hidup (*life expectancy*) yang menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan. Usia harapan hidup yang meningkat tidak hanya menjadi indikator keberhasilan pembangunan tetapi

menjadi tantangan juga karena proses penuaan penduduk, tentu akan berdampak pada berbagai macam aspek kehidupan baik sosial, ekonomi maupun kesehatan. Namun, peningkatan jumlah lansia ini tidak berbanding lurus dengan kesejahteraan hidupnya, terdapat 15% lansia yang hidupnya terlantar, baik di pedesaan maupun di perkotaan. Hal ini dikaitkan dengan tingkat pendidikan yang tidak tamat SD, sehingga tidak memiliki kemampuan menulis, membaca dan tidak mampu mandiri dalam menyediakan biaya hidup (Badan Pusat Statistika, 2017).

Pada proses pembangunan akan terjadi hambatan apabila permasalahan-permasalahan tersebut tidak diantisipasi sejak dini (Badan Pusat Statistika, 2017). Beberapa permasalahan yang perlu perhatian khusus untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua yang berakibat timbulnya perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial dan seksual (Azizah dalam Agustina, 2014). Hawari (Cahyawati, 2014) menjelaskan bahwa masyarakat Indonesia masih menganggap bahwa keberadaan lansia menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat sehingga mendorong untuk menempatkan lansia di Panti Wredha. Audina dan Suwarti (2014) menjelaskan banyak lansia yang tinggal di panti menghadapi deskriminasi, dimana mereka sering kali merasa ada suatu hal yang mengganjal dan tersembunyi dalam perasaannya. Utami (2010) memaparkan kehidupan di panti wredha membuat lansia memiliki kondisi dimana memiliki hubungan cenderung rendah dengan orang lain, merasa terisolasi, memiliki mobilitas yang terbatas, terorientasi pada kegiatan rutin dan aktifitas yang tidak kreatif.

Menurut Baron dan Byrne (2005) perpindahan dari satu lokasi ke lokasi baru akan menimbulkan kesepian. Lansia yang hidup di panti wredha tentu akan jauh dari keluarga, hal tersebut menjadi salah satu faktor lansia akan merasa jemu dan merasa kesepian. Matillah, dkk (2018) menambahkan kesepian yang dirasakan lansia akan memberikan dampak negatif terhadap lansia dimana lansia akan merasa tidak berguna, terpuruk, jemu dan bosan. Hal tersebut dapat dapat mempengaruhi tentang penghayatan hidup individu (Santoso dan Wijaya, 2014).

Sedangkan salah satu tugas perkembangan yang harus dilaksanakan oleh lansia adalah menemukan kebermaknaan hidup, artinya dalam tugas

perkembangannya lansia harus bisa menemukan makna dalam kehidupannya. Berdasarkan hasil informasi yang didapat, subjek dalam penelitian ini merupakan lansia yang ditinggalkan oleh keluarganya kemudian menempatkan lansia ke panti wredha. Kemudian beberapa lansia mengalami penolakan ketika ditempatkan di panti dan ada beberapa lansia yang ingin pergi dari panti karena merasa tidak betah dan tidak ingin hidup di panti wredha. Hal tersebut dapat mempengaruhi kebermaknaan hidup yang rasakan oleh lansia (Sa'id dan Djidiyah, 2019).

Kebermaknaan hidup menjadi masalah psikologis yang sering dirasakan dan terjadi pada lansia (Desmita dalam Khairani, 2014). Lansia yang tinggal di panti wredha mengalami berbagai masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupannya dan dapat mempengaruhi kebermaknaan hidupnya (Bakhrudinsyah, 2016). Hal ini dibuktikan oleh Ukus, dkk (2015) dimana diperoleh 11 dari 15 lansia di Panti BPLU Senja Cerah Paniki Bawah memiliki nilai kebermaknaan hidup yang rendah. Hasil yang sama dilakukan oleh Kaharingan, dkk (2015) terdapat 11 dari 15 lansia memiliki nilai kebermaknaan hidup yang rendah di Panti Wredha Damai Ranomuut Manado. Kemudian hasil penelitian selanjutnya Sa'id dan Djidiyah (2019) menjelaskan bahwa rata-rata kebermaknaan hidup yang dimiliki oleh lansia di panti wredha rendah. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia yang hidup di panti memiliki nilai kebermaknaan hidup yang rendah.

Kebermaknaan hidup adalah penghayatan individu terhadap hal-hal yang dianggap penting, dirasakan berharga, diyakini kebenarannya dan memberi nilai khusus bagi seseorang, sehingga dijadikan tujuan dalam kehidupan (Bastaman, 2007). Streger, Oishi dan Kashdan (2009) memaparkan bahwa penting untuk setiap tahap kehidupan seseorang menemukan kebermaknaan hidup. Setiap tahap perkembangan akan menemukan makna, begitupula individu yang sudah melewati tahap perkembangan akan mendapatkan kebermaknaan hidup yang lebih banyak pula dari tahap sebelumnya. Streger (2011) mengungkapkan memasuki periode lansia sangatlah penting untuk bisa menemukan kebermaknaan hidup agar menjadi individu yang berarti dan merasa berharga dalam hidupnya. Penemuan

kebermaknaan hidup merupakan hal yang penting khususnya bagi lansia yang berada di panti wredha (Bakhruddinsyah, 2016).

Kebermaknaan hidup dapat mempengaruhi persepsi individu dalam menjalani dan melewati setiap peristiwa atau masalah yang dilalui (Kleffaras dan Psarra, 2012). Individu yang sudah menemukan kebermaknaan hidup akan mendapat hal positif, dimana menurut Bakhruddinsyah (2016) individu yang berhasil menemukan kebermaknaan hidup akan menimbulkan persepsi positif, dimana segala peristiwa yang dialami memiliki makna yang berarti bagi hidupnya. Frankl (Schult, 1991) menambahkan individu yang memiliki kebermaknaan hidup akan bertanggung jawab mengarahkan hidupnya, memiliki sikap optimis dan mampu mengenali potensi serta kekurangan yang dimiliki. Lansia yang memiliki kebermaknaan hidup akan mampu menyelesaikan permasalahan hidupnya ketika tinggal di panti wredha secara bertanggung jawab dengan tetap optimis serta memiliki kesempatan untuk mewujudkan keinginan melalui kegiatan yang memberikan kepuasan hidup dan bebas berkreativitas sesuai minat dan kemampuan individu.

Sebaliknya lansia akan mengalami kehampaan dalam hidup, kesepian, rasa bosan, putus asa dan kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari jika mengalami rendahnya kebermaknaan hidup (Bastaman, 2007). Majdid (Bastaman, 1996) menambahkan individu yang tidak menemukan kebermaknaan hidup tidak akan tahan terhadap penderitaan dan tidak memiliki rasa harga diri yang kokoh. Individu harus berjuang untuk mendapatkan kebermaknaan hidup agar mengalami transendensi-diri dan memperoleh pengalaman emosi positif. Battista dan Almond (1973) menjelaskan individu yang kurang memiliki makna hidup lebih rentan mengalami kecemasan, depresi dan ide-ide bunuh diri. Menimbulkan persepsi negatif takut jemu dan bosan juga merupakan akibat dari individu yang tidak menemukan kebermaknaan hidup (Bakhruddinsyah, 2016). Apabila kebermaknaan hidup tidak diperjuangkan maka akan mengalami eksistensi-hampa atau *meaninglessness*. Kondisi tersebut apabila berkepanjangan dapat menyebabkan *noogenic neurosis* dimana suatu kondisi yang dengan gejala hampa,

tidak memiliki tujuan hidup, merasa tidak berarti, serba bosan dan apatis (Sumanto, 2006).

Kebermaknaan hidup dapat ditingkatkan melalui beberapa metode. Salah satu metode yang digunakan untuk kebermaknaan hidup yakni logoterapi. Tidak sedikit penelitian dengan menggunakan logoterapi dapat meningkatkan kebermaknaan hidup. Penelitian yang dilaksanakan terhadap lansia di badan penyantunan lanjut usia senjeh cerah paniki bawah Manado oleh Ukus, dkk (2015) menunjukkan bahwa lansia yang mengikuti logoterapi yang memiliki nilai kebermaknaan hidup sedang dan rendah mengalami peningkatan setelah melakukan pelatihan logoterapi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami, dkk (2017) memaparkan bahwa logoterapi efektif untuk meningkatkan kebermaknaan hidup yang dimiliki oleh subjek terdiagnosa positif HIV. Terapi dengan menggunakan logoterapi terbukti efektif untuk meningkatkan kebermaknaan hidup.

Kemudian pelatihan penghayatan al-quran menjadi salah satu metode untuk meningkatkan kebermaknaan. Hal ini dibuktikan oleh Pihasniwati (2017) dimana didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki orang tua bercerai mengikuti pelatihan penghayatan al-quran terbukti dapat meningkatkan kebermaknaan hidup. Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa di Yogyakarta oleh Kurniawan dan Widiana (2014) yang berjudul Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan didapatkan hasil bahwa pelatihan dzikir terbukti efektif untuk meningkatkan kebermaknaan hidup.

Peneliti memilih intervensi pelatihan dzikir untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia. Studi hasil menunjukkan bahwa dzikir dapat berfungsi sebagai pengendalian diri, pengendalian hawa nafsu, mencegah kemunkaran, menjadi lebih sabar, lapang dada dan sarana untuk meningkatkan kebermaknaan hidup (Ilham, 2005). Dzikir merupakan usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dan keagungan-Nya. Setiap individu yang melakukan aktivitas dzikir akan merasakan emosi-emosi positif yang hadir dalam dirinya seperti perasaan cinta, bahagia dan nikmat (Subandi, 2009).

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kebermaknaan hidup, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Salah satu faktor internal adalah nilai penghayatan. Nilai penghayatan yaitu menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan individu berarti hidupnya. Banyak individu yang merasa menemukan kebermaknaan hidup dari agama yang diyakini (Bastaman, 2007). Individu mampu menemukan kebermaknaan hidup melalui penghayatan agama hal tersebut diyakini oleh Pihasniwati (2017) dimana pendekatan agama menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kebermaknaan hidup.

Dzikir merupakan amalan agama islam yang paling utama untuk mendapat keridhaan Allah (Kabbani, 1998). Kemudian Ilham (2005) menambahkan bahwa dzikir dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kebermaknaan hidup. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Kurniawan dan Widyana (2014) dimana pelatihan dzikir dapat meningkatkan kebermaknaan hidup. Praktik dalam berdzikir yang dilakukan dengan penghayatan akan mendapatkan pengalaman rasa cinta pada Tuhan dan dalam kondisi apapun akan menyadari kehadiran sang maha kuasa (Tangareng, 2013). Dzikir menurut Sari (2015) adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dan keagungan-Nya. Kegiatan mengingat Allah akan tumbuh dalam kesadaran. Penghayatan terhadap kehadiran Tuhan menjadikan individu tidak merasa hidup sendiri karena ada Allah yang mendengar segala keluh kesah yang individu rasakan (Bastaman, 2001). Individu dapat ingat akan dzat, sifat dan perbuatan-Nya, kemudian memasrahkan hidup dan mati kepada-Nya dan tidak takut maupun gentar menghadapi segala cobaan dan mara bahaya (Purwanto, 2006)

Safitri (2016) menjelaskan dzikir dan bacaan dalam sholat membuat hati seseorang menjadi tenang dan rileks. Selain itu, Mardiyono, dkk (2011) juga mengemukakan respon yang dihasilkan dari dzikir dapat berupa relaksasi ketenangan, kesadaran dan kedamaian. Dalam berdzikir individu yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi dan memiliki keyakinan yang kuat akan tuhannya akan menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif dan yakin

bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi (Anggraieni dan Subandi, 2014).

Pelatihan dzikir yang digunakan sebagai metode untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pernah dilakukan oleh Sulianti, Riswanda dan Anwar (2018) dimana melalui dzikir subjek dapat berkonsentrasi untuk meningkatkan makna hidup. Pelatihan dzikir dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pernah dibuktikan oleh Kurniawan dan Widiana (2014) yang menjadikan dzikir sebagai metode dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada enam orang subjek remaja akhir. Penelitian tersebut menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,046 yang menunjukkan bahwa pelatihan dzikir dapat meningkatkan kebermaknaan hidup pada remaja akhir.

Berdasarkan pemaparan tersebutlah, maka dapat dikatakan bahwa kebermaknaan hidup pada lansia di Panti Wredha Madania dapat ditingkatkan melalui pelatihan dzikir. Berdasarkan pemaparan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pelatihan Dzikir untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Panti Wredha Madania Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Pelatihan dzikir mampu meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia di Panti Wredha Madania Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan kebermaknaan hidup lansia di Panti Wredha Madania Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dalam ilmu psikologi khususnya psikologi positif dan psikologi islam menganai pelatihan dzikir dan kebermaknaan hidup.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek penelitian diharapkan mampu meningkatkan kebermaknaan hidup dengan menerapkan dzikir pada lansia di Panti Wredha Madania Yogyakarta.
- b. Bagi subjek penelitian diharapkan dapat menerapkan dzikir dimanapun dan kapanpun selalu diamalkan.
- c. Memberikan kontribusi *treatment* untuk meningkatkan kebermaknaan hidup.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang kebermaknaan hidup pernah dilakukan oleh Nashori dan Kurniawan (2006) dengan judul “Pelatihan *Adversity Intellegence* untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Remaja Panti Asuhan”. Subjek penelitian ini adalah 12 partisipan yang berusia 14-19 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pembagian kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan dengan metode *Matching-Subjects Design*. Instrumen penelitian berupa skala kebermaknaan hidup yang disusun oleh Zainurrofikoh dengan menggunakan teori Crumbaugh dan Maholick. (Koeswara, 1992). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji beda t, *paired sample t test* dengan menggunakan bantuan komputer SPSS versi 10.00 for windows. Hasil penelitian ini adalah pelatihan *adversity intellegence* berpengaruh terhadap kebermaknaan hidup remaja panti asuhan dengan nilai signifikansi $p=0.039$ ($p<0.05$).

Penelitian lain dilakukan oleh Ukus, dkk (2015) yang berjudul “Pengaruh Penerapan Logoterapi terhadap Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Badan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Paniki Bawah Manado”. Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen dengan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest*. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 15 lanjut usia dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah berbentuk kuesioner *meaning of life questionare*, yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan menggunakan skala *likert*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Univariat dalam penelitian ini

melihat gambaran karakteristik responden dan variabel dependen yaitu kebermaknaan hidup lansia. Analisa bivariat dengan menggunakan *wilcoxon*. Hasil dari penelitian ini adalah ada pengaruh terapi logoterapi terhadap kebermaknaan hidup pada lansia dengan nilai $p=0.005$ ($p=<0.005$).

Penelitian lain dilakukan oleh Ritonga dan Listiari (2006) dengan judul "Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Sekolah Tinggi Theologia Nazarine Indonesia ditinjau dari Tingkat Religiusitasnya". Subjek dalam penelitian ini adalah 60 mahasiswa Sekolah Tinggi Theologia Nazarine Indonesia dengan menggunakan prinsip *imidental sampling*. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan skala religiusitas dan kebermaknaan hidup. Skala religiusitas terdapat 39 butir pertanyaan dan skala kebermaknaan hidup terdapat 43 butir pertanyaan. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai $r=0.446$ dengan $p<0.01$ yang membuktikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Artinya ada hubungan positif antara religiusitas dengan kebermaknaan hidup. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin tinggi kebermaknaan hidupnya.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Pihasniwati (2017) dengan judul "Pelatihan Penghayatan Al-Quran untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Bagi Mahasiswa dengan Orang Tua Bercerai". Subjek dari penelitian ini terdiri dari enam orang, yaitu empat perempuan dan dua laki-laki mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *wilcoxon* dengan program komputer SPSS 20.0. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini skala kebermaknaan hidup yang diadaptasi dari skala Crumbaugh (Koeswara, 1998). Hasil dari penelitian ini adalah mahasiswa yang sebelum dan sesudah mendapat perlakuan memiliki perbedaan. Mean sebelum perlakuan sebesar 78,68 dan mean setelah perlakuan sebesar 105,00. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hipotesis pertama diterima yaitu ada perbedaan kebermaknaan hidup mahasiswa dengan orang tua bercerai antara sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan penghayatan Al-Quran. Hasil penelitian ini sekaligus menjawab kebermaknaan hidup mahasiswa dengan

orang tua bercerai menjadi lebih tinggi sesudah mengikuti pelatihan penghayatan Al-Quran.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dan Widyana (2014) yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Dzikir terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa”. Subjek penelitian ini sebanyak 12 orang mahasiswa remaja akhir. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 6 orang subjek sebagai kelompok eksperimen, dan 6 orang subjek sebagai kelompok kontrol. Penempatan subjek dalam kelompok dilakukan secara random. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran pretest dan *posttest* menggunakan Skala Kebermaknaan Hidup yang berpedoman pada PIL (*purpose In Life*) yang dikemukakan oleh Crumbagh dan Macholic berdasarkan aspek-aspek kebermaknaan hidup (Bastaman,1996). Metode analisis yang digunakan adalah analisis non parametrik (*Mann-Whitney Test*). Hasil uji hipotesis pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol diketahui nilai *t* sebesar = 0,046 (*p*<0,05). Berdasarkan analisis tersebut berarti ada perbedaan peningkatan kebermaknaan hidup antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga hipotesis diterima.

Penelitian lain tentang pelatihan dzikir Triswidiastuty, dkk (2019) yang judul “Penurunan Simptom Depresi pada Pasien Bipolar menggunakan Terapi Dzikir: Intervensi Klinis”. Tujuan dalam penelitian ini untuk menurunkan simptom depresi pada pasien bipolar dengan memberikan intervensi terapi dzikir. Subjek dalam penelitian adalah terdiri dari 5 pasien yang tergabung dalam komunitas Bipolar Care Indonesia Simpul Yogyakarta. Rancangan penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan *pre-test*, *post-test*, dan *follow up* dalam satu kelompok. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi adalah dengan menggunakan *Bipolar Depression Rating Scale* yang disusun oleh Berk, dkk (2007). Analisis kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah *friedman test* dan nilai *sig* 0,015 (*p*< 0,05) yang artinya terdapat penurunan simptom bipolar yang signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mudzakkiyah, dkk (2014) yang berjudul “Terapi Zikir Al-Fatihah untuk meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pecandu Narkoba dalam Masa Rehabilitasi”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir Al-Fatihah dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pecandu narkoba yang sedang dalam masa rehabilitasi. Subjek penelitian berjumlah 4 residen yang berusia antara 14-20 tahun. Desain eksperimen dalam penelitian ini adalah *one group pretest and posttest design*. Kesejahteraan subjektif diukur dengan menggunakan skala SWLS (*The Satisfaction with Life Scale*) untuk aspek kepuasan hidup yang diadaptasi dari Diener (1993). Sementara, untuk aspek afek afektif menggunakan skala PANAS dari Watson (1988). Hasil penelitian menunjukkan terapi zikir Al-Fatihah dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pecandu narkoba yang sedang dalam masa rehabilitasi. Data dianalisis uji statistik non parametrik dengan teknik *Wilcoxon test*. Hasil penelitian menunjukkan dzikir Al-Fatihah dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pecandu narkoba yang sedang dalam masa rehabilitasi. Hasil statistik penelitian tersebut menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,034 ($p<0.05$).

Penelitian yang dilakukan oleh Kumala, dkk (2017) mengenai pelatihan dzikir yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi”. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat penurunan tekanan darah dan peningkatan ketenangan jiwa setelah diberikan pelatihan dzikir. Subjek dalam penelitian ini lansia perempuan dengan rentang usia 55-70 tahun berjumlah 8 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan model rancangan *pretest* dan *posttest*. Data dianalisis dengan *wilcoxon rank test* menggunakan SPSS 16. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh skor $Z = -2,627$ dan $p = 0,008$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketenangan jiwa yang signifikan sebelum menerima pelatihan dan setelah pemberian pelatihan.

Berdasarkan uraian-uraian di atas maka diketahui bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mengenai pelatihan dzikir untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia di panti berbeda dengan penelitian yang lainnya. Adapun bentuk keaslian penelitian ini yaitu:

1. Keaslian Tema

Tema ini berbeda dengan tema penelitian sebelumnya, meskipun sama-sama mengkaji tentang kebermaknaan hidup. Peneliti sebelumnya berfokus pada penelitian tentang kebermaknaan hidup, seperti pada penelitian Nashori dan Kurniawan (2006) yang meneliti tentang pelatihan *adversity intelligence* untuk meningkatkan kebermaknaan hidup remaja panti asuhan, kemudian penelitian Ukus, dkk (2015) yang membahas tentang pengaruh penerapan logoterapi terhadap kebermaknaan hidup pada lansia di badan penyantunan lanjut usia senjah paniki bawah manado. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ritonga dan Listiari (2006) tentang kebermaknaan hidup mahasiswa sekolah tinggi theologia nazarine indonesia ditinjau dari tingkat religiusitasnya. Serta penelitian Pihasniwati (2017) yang mengkaji tentang pelatihan penghayatan al-quran untuk meningkatkan kebermaknaan hidup bagi mahasiswa dengan orang tua bercerai.

Penelitian ini memiliki kesamaan dalam membahas topik kebermaknaan hidup, akan tetapi perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini lebih berfokus untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia di panti wredha Madania. Selain itu, penelitian ini memiliki judul “Pelatihan Dzikir untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup pada Lansia Panti Wredha MADANIA Yogyakarta” yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

2. Keaslian Subjek

Penelitian ini memiliki subjek yang berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ukus dkk (2015) subjek penelitiannya adalah lansia di Badan Penyantunan lanjut usia Senjah Paniki Bawah Manado. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam subjek penelitian, yaitu lansia. Namun, penelitian ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu lansia yang berusia 60 tahun ke atas, beragama islam, tidak memiliki gangguan pendengaran dan tidak memiliki gangguan dimensia serta memiliki skor kebermaknaan hidup dalam tingkat sedang dan rendah.

3. Keaslian Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini untuk menjelaskan kebermaknaan hidup menggunakan teori dari Bastaman (1996). Pada penelitian sebelumnya yang telah disebutkan di atas menggunakan teori yang dikemukakan oleh Crumbaugh dan Maholick. (Koeswara, 1992) ataupun dari Crumbaugh (Koeswara, 1998). Pada teori milik Bastaman (1996) dijelaskan bahwa aspek-aspek kebermaknaan hidup yaitu (1) pemahaman diri (2) makna hidup (3) pengubahan sikap (4) keikatan diri (5) kegiatan terarah (6) dukungan sosial.

4. Keaslian Metodologi

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metodologi quasi eksperimen dengan menggunakan modul yang disusun berdasar pemaparan aspek dzikir oleh Rusdi (2016) yaitu (1) kuantitas (2) durasi dan khusyuk (3) terhubung dengan Allah.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor kebermaknaan hidup antara lansia yang mengikuti pelatihan dzikir dengan lansia yang tidak mengikuti pelatihan dzikir.

Dilihat dari uji *statistic* menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai $Z = -2,533$, $p = 0,011$ ($p < 0,05$, signifikan), pengukuran *pretest-posttest* nilai $Z = -2,533$, $p = 0,011$ dan pada pengukuran *pretest-follow up* $Z = -2,309$, $p = 0,021$ ($p < 0,05$, signifikan). Subjek pada kelompok kontrol diperoleh hasil pada pengukuran *pretest-posttest*, nilai $Z = -0,552$, $p = 0,581$ ($p < 0,005$, tidak signifikan). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor kebermaknaan hidup pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan dzikir, begitu sebaliknya tidak terdapat kenaikan skor kebermaknaan hidup daripada kelompok kontrol.

Adapun hasil analisis data *statistic* menggunakan *Mann Whitney U Test* diketahui bahwa skor *pre test* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diperoleh nilai $Z = -2,366$, dengan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$, signifikan), sedangkan analisis keseluruhan *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh hasil nilai $Z = -2,366$, nilai $U = 0,000$ dan nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$, signifikan). Hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan dzikir efektif untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia di panti Wredha Madania Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Pelatihan dzikir terbukti efektif untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada subjek penelitian. Diharapkan subjek penelitian dapat mengamalkan, menghayati dan memaknai dzikir dalam kehidupan sehari-hari

2. Bagi Para Peneliti

Diharapkan kepada peneliti selanjutkan untuk meneliti dengan subjek yang lebih banyak sehingga dapat digeneralisir. Selanjutnya juga diharapkan mencari tempat yang memiliki subjek yang cukup banyak agar tidak terjadi kecemburuan antara kelompok eksperimen dengan kelompok control. Selain itu, akan lebih baik jika control variable *ekstraneous* dapat lebih diperketat agar pelaksanaan pelatihan lebih nyaman dan lancar.

5. Bagi Lembaga

Diharapkan kepada pihak LKS-LU Madania untuk dapat mengamalkan pelatihan dzikir kepada seluruh lansia sebagai upaya untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia.



DAFTAR PUSTAKA

Adler, A. (2004). *What Life Should Mean To You : Jadikan Hidup Lebih Bermakna*. 2004: Alenia.

Agustina, S., Sari, S., & Savita, R. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Lansia diatas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol.2, No. 4, 180-186.

Al-Hadad, S. M. (2007). *Khusyuk Bukan Mimpi*. Solo: Aqwam.

Al-Sya'rowi, S. M. (2007). *Tirullah Sholat Nabi, Jangan Asal Sholat*. Mesir: Maktabah Taufiqiyah.

Amin, H., & Al-fandi, A. (2008). *Energi dzikir*. Jakarta: Hamzah.

Anggraini, W. N., & Subandi. (2014). Pengaruh Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi* (Vol 6 No. 1), 81-102.

As'ad, M. (2003). *Sei Ilmu Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Liberty.

Askat, A. W. (2000). *Wasiat dan Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*. Yogyakarta: Wacana.

Audina, L. W., & Suwarti. (2014). Hubungan antara Kualitas Hidup dengan Pengambilan Keputusan untuk Mengikuti Kegiatan pada Lansia dalam Kelompok Senam Prodia Purwokerto. *Psycho Idea Nomor 2, ISSN: 1693-1076*, 48-57.

Azizy, T. (2010). *Sukses dan Bahagia bersama Surat Al-insyirah: Bersama Kesulitan Pasti Ada Kemudahan*. Yogyakarta: Sakanta Publisher.

Azwar, S. (2012). *reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*. Dipetik Rabu, 3 April 2019, 22:10, dari Kementerian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi.

Bakhruddisyah, R. (2016). Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan pada Lansia di Panti Wredha Nirwana Putri Samarind. *e-Jurnal Psikologi*, 431-445.

Baron, R. A., & Byrne , D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2 Edisi Kesepuluh* . Jakarta: Erlangga.

Bastaman, H. J. (1996). *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Paramida.

Battista, J., & Almond, R. (1973). The Development of Meaning in Life. *Psychiatry*, 409-427.

Bini'Matillah, U., Susumaningrum, L., & A'la, M. (2018). Hubungan Spiritualitas dengan Kesepian pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW). *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, Vol.6 (no.3),, 438-445.

Cahyawati, R. (2014). Perbedaan Makna Hidup pada Lansia yang Tinggal di Panti Wredha dengan yang Tinggal bersama Keluarga. *Naskah Publikasi*, 1-20.

Creswell, J. W. (2012). *Education Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Boston: Pearson.

Faizin, M. C. (2016). Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Optimisme Kesembuhan Pecandu Narkoba di Pondok Rehabilitasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, -.

Frankl. (2006). *Logoterapi Psikologi melalui Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.

Frankl, V. E. (2004). *Mencari Makna Hidup: Means Search For Meaning*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.

Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Ilham, M. A. (2005). *Renungan-Renungan Dzikir*. Depok: Intuisi Press.

Kabbani, M. H. (1998). *Energy Dzikir dan Shalawat*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.

Khairani. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesepian pada Lansia di Desa Cucum Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar. *Idea Nourshing Journal*. Volume 5 No.1. ISSN:2087:2879, 22-31.

Kleftaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study. *Scientific Research*, 337-345.

Koeswara. (1987). *Psikologi Eksistensi: Suatu Pengantar*. Bandung: PT.Eresco.

Koeswara, E. (1992). *Logoterapi Psikologi terapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Kanisius.

Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 55-66.

Kurniawan, W., & Widyan, R. (2014). Pegaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 67-88.

Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.

Lauster, p. (2006). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.

MacKenzie, M. J., & Baumeister, R. F. (2014). Meaning in Life: Nature, Needs, and Myths. *Science*, 25-27.

Mudzakiyyah, L., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2014). Terapi Dzikir Al-fatihah untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pecandu Narkoba dalam Masa Rehabilitasi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 25-41.

Najati, U. M. (2006). *Psikologi Qurani: Dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni*. Bandung: Marja.

Nashori, H. F., & Kurniawan, I. N. (2006). Pelatihan Adversity Intellegence untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Remaja Panti Asuhan. *Psikologika*, 43-56.

Nasr, S. (2010). *The Garden of Trurth: Mereguk Sari Tasawuf*. Bandung: Mizan.

Pihasniwati. (2017). Pelatihan Penghayatan Al-Qur'an untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Bagi Mahasiswa dengan Orang Tua Bercerai. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2), 94-101.

Purwanto, S. (2006). Relaksasi Dzikir. *Suhuf* (Vol. XVIII, No. 01), 39 - 48.

Purwanto, S. (2006). Relaksasi Dzikir. *Suhuf*, XVIII(01), 39-48.

Ritonga, B., & Listiari, E. (2006). Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Sekolah Tinggi Theologia Nazarene Indonesia Ditinjau dari Tingkat Religiutasnya. *Jurnal Psikologi*, 2, 1-6.

Rusdi, A. (2016). Efektivitas Salat Taubat dalam Meningkatkan Ketenangan Hati. *Jurnal Psikologi ISalami Vol.2 No.2*, 94-116.

Safaria, T., & Eka Nofrans. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Safitri, S. (2016). Efektivitas Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Naskah Publikasi*, 2-18.

Safitri, S., Nashori, H. F., & Sulistyarini, I. (2017). Efektifitas Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1-15.

Sa'id, M., & Djudiyah. (2019). Avoidance Coping dan Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Panti Werdha. *Jurnal Psikologi*, 68-74.

Santoso, M., & Wijaya, S. (2014). Gambaran Makna Hidup pada Lansia yang Tinggal di Panti Wredha. *Psibernetika*, 1-11.

Sari, A. E. (2015). Pengaruh Pengalaman Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Majlisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek. *Skipri, Naskah Publikasi*.

Schultz, D. (1991). *Psikologi Pertumbuhan; Model-Model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius.

Setiawan, B. M., Budiningsih, T. E., & Andromeda. (2013). Kesepian pada Lansia di Panti Wredha Sultan Fatah Demak. *Development and Clinical Psychology*, 44-47.

Shaughnessy, J. J., & Zechmeister, E. B. (2007). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Shihab, M. (2006). *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2006). *Wawasan Al-Quran tentang Dzikir dan Doa*. Jakarta: Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2008). *Wawasan Al Qur'an Tentang Zikir Dan Doa*. Jakarta: Lentera Hati.

Streger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, t. G. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and. *The Journal of Positive Psychology*, 37-41.

Streger, M. F., Oishi, S., & Selin, K. (2011). Is a Life Without Meaning Satisfying? The Moderating Role of The Search for Meaning in Satisfaction with Life Judgement . *Journal of Psychology Positive*, 173-180.

Suadirman, S. P. (2011). *Psikologi Lanjut Usia*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada University Press.

Subandi, M. A. (2009). *Psikologi Dzikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sugiono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Sulianti, A., Yulianti, Y., Riswanda, R., Amalia , A., & Anwar, R. (2017). Dhikr to Manage Epileptiform Activity in a Teenager with Depressive Disorder. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* doi:10.1088/1757-899X/288/1/012015, 1-7.

Sulisworo, K., BambangSaiful Ma'arif, & Makmuroh , S. (2013). Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Kecerdasan Emosional. *Mimbar Vol. XXVIII, No. 1 ISSN 0215-8175 / EISSN 2303-2499*, 31-38.

Sumanto. (2006). Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup. *Buletin Psikologi*(0854-7108), 115-135.

Supradewi, R. (2009). Efektivitas Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Afek Negatif pada Mahasiswa. *Jurnal Psikolohi*, Vol.1 No.2, 199-215.

Surti, Candrawati, E., & Warsono. (2017). Hubungan antara Karakteristik Lanjut Usia dengan Pemenuhan Kebutuhan Fisik Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Journal Nursing News Volume, 2 Nomor.3*, 103-111.

Suseno, M. N. (2012). *Statistika*. Yogyakarta: Ash-Shaff.

Syukur, H. A. (2016). *Zikir Menyembuhkan Kanker*. Jakarta: Erlangga.

Tasmara, K. T. (2001). *Kecerdasan Ruhaniah [transcendental Intelligence: Membentuk Kepribadian Yang Bertanggung Jawab, Profesional, Dan Berakh�ak]*. Jakarta: Gema Insani Press.

Triswidiastuty, S., Rusdi, A., & Rumiani. (2019). Penurunan Simptom Depresi pada Pasien Bipolar menggunakan Terapi Dzikir: Intervensi Klinis. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 43-48.

Ukus, V., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh Penerapan LOgoterapi Terhadap Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Badan Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Paniki Bawah Manado. *ejournal keperawatan*, 1-8.

Utami, N. (2010). *Gambaran Psychological Well Being pada Lanjut Usia yang Tiggal di Panti Wredha*. Jakarta: Universitas Gunadarma.

Utami, S., Mar'at, S., & Suryadi, D. (2017). Peranan Logoterapi terhadap Pencapaian Makna Hidup Wanita Dewasa Awal (Studi pada Wanita Dewasa Awal yang Terdiagnosa HIV karena Tertular Suami). *Jurnal Muara SOSial, Humaniora dan Seni*, 160-170.



CURRICULUM VITAE

A. Biodata Pribadi

| | |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Lengkap | : Iki Rizqi Afiyah |
| Jenis Kelamin | : Perempuan |
| Tempat, Tanggal Lahir | : Cirebon, 19 Juni 1997 |
| Alamat Asal | : Dusun 02 RT 001 RW 005 Desa Gebang Kulon, Kec. Gebang, Kab. Cirebon, Jawa Barat |
| Alamat Tinggal | : Sapan GK 1/430, RT 25 RW 08, Demangan, Gondokusuman, Yogyakarta |
| Email | : ikirizqiafiyah@gmail.com |
| No. HP | : 085729131268 |



B. Latar Belakang Pendidikan Formal

1. SDN Gebang Kulon (2003 – 2009)
2. MTsN 01 Babakan (2009-2012)
3. MA Sunan Pandanaran (2012-2015)
4. UIN Sunan Kalijaga (2015-2020)

C. Pengalaman Pekerjaan

1. Asisten Praktikum Asesmen Intervensi Individu di Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Semester Genap - Tahun Ajaran 2017-2018)
2. Asisten Praktikum Dasar-Dasar Asesmen Intervensi Individu di Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Semester Ganjil - Tahun Ajaran 2018-2019)