

**PELATIHAN RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA LANSIA PEREMPUAN DI KECAMATAN
UMBULHARJO YOGYAKARTA**

Ida Wahyuni, Nurul Hidayah, Murtini
Magister Psikologi Profesi, Universitas Ahmad Dahlan
e-mail korespondensi : yudani@ymail.com

Abstrak. Perubahan yang dialami oleh lansia menuntut lansia untuk dapat melakukan penyesuaian dalam menemukan kebahagiaan dan kesejahteraan. Lansia yang kurang berhasil menyesuaikan diri akan merasa dirinya tidak bahagia sehingga memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek atau manfaat dari relaksasi dzikir dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia. Rancangan penelitian ini adalah quasi eksperimen, pada *design* ini kelompok eksperimen maupun kontrol tidak dipilih secara *random*. Responden dalam penelitian ini adalah 10 lansia perempuan berusia 60 tahun ke atas yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah dan sedang yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kesejahteraan subjektif diukur menggunakan skala yang telah diadaptasi dan terdiri dari skala kepuasan hidup dan skala PANAS. Pelatihan dilaksanakan sebanyak 7 pertemuan. Hasil uji wilcoxon dengan gain skor menunjukkan hasil nilai asymp. Sig (1-tailed) yaitu $p < 0,01$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis di terima dan sangat signifikan. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif yang signifikan sebelum menerima pelatihan dan setelah pemberian pelatihan relaksasi dzikir.

Kata kunci : *Pelatihan relaksasi dzikir, Kesejahteraan subjektif*

Abstract. *Changes experienced demand the elderly to able adjustments in finding happiness and prosperity. Elderly people who are less successful at adjusting will feel themselves unhappy so they have low subjective well-being. The research aims to determine the effect or benefits of dzikir relaxation in improving subjective well-being of the elderly. The research design was quasi-experimental, in this design the experimental and control groups were not randomly selected. Respondents in this study 10 elderly female aged 60 years over who have low and moderate subjective well-being. Subjective well-being was conducted with adapted scale: Satisfaction With Life Scale and the Positive Negative Affective Scale. Training was conducted in 7 sessions. The results wilcoxon test with gain scores showed of the asymp value. Sig (1-tailed) which is $p < 0,01$, it can be concluded that the hypothesis is accepted and is very significant. These results indicated a significant difference between the level of subjective well-being in the delivery of before and after relaxation training.*

Keywords: Relaxation training on dzikir, Subjective well-being