

# PENGARUH PELATIHAN KESADARAN ILAHIYAH UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA

**Yuli Fitria**

Magister Psikologi Profesi  
Universitas Ahmad Dahlan  
Email: yulifitria0716@yahoo.com

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pelatihan kesadaran Ilahiyah untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif lanjut usia. Karakteristik subjek penelitian adalah lansia yang berusia diatas 60 tahun, beragama Islam, mempunyai tingkat kesejahteraan subjektif rendah atau sedang yang diukur dengan skala kesejahteraan subjektif, dan belum pernah mengikuti pelatihan yang sejenis seperti mindfulness, yoga, dan pelatihan dzikir. Penelitian menggunakan metode *mixed methods*. Uji analisis kuantitatif dilakukan dengan menggunakan program komputer SPSS for windows 17.0 sedangkan analisis kualitatif menggunakan teknik observasi dan wawancara. Penelitian dilakukan dengan menggunakan rancangan eksperimen *pretest-posttest* kelompok kontrol. Kelompok terdiri dari kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen akan mendapatkan pelatihan kesadaran Ilahiyah selama tujuh kali pertemuan dengan durasi setiap pertemuan 1-1,5 jam. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan kesadaran Ilahiyah sedangkan variabel tergantung adalah kesejahteraan subjektif. Hasil analisis dengan uji *Mann Whitney U* menunjukkan hasil yang sangat signifikan dengan nilai  $Z = -3,339$  dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,01$ ). Hasil dari uji *Friedman test* pada kelompok eksperimen diperoleh hasil yang sangat signifikan dengan nilai *chi-square* sebesar 11,385 dan  $p = 0,003$  ( $p < 0,01$ ) sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil yang tidak signifikan dengan nilai *chi-square* 2,067 dan  $p = 0,356$  ( $p > 0,05$ ). Kesimpulan menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif lansia mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi pelatihan kesadaran Ilahiyah. Hasil ini juga didukung oleh data kualitatif yang menunjukkan secara umum peserta dalam pelatihan melaporkan adanya perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan, diantaranya merasa lebih nyaman, tenang, lega, menghargai diri sendiri dan orang lain, dan semakin bersyukur dengan nikmat yang selama ini dianggap kecil seperti udara dan makanan yang selama ini disediakan oleh pihak panti.

**Kata kunci:** pelatihan kesadaran Ilahiyah; kesejahteraan subjektif; lansia

## PENDAHULUAN

Proses menjadi lanjut usia merupakan proses alamiah yang tidak dapat ditolak oleh siapapun dan akan dijalani oleh setiap manusia. Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode di mana seseorang beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh manfaat. Bila seseorang sudah beranjak jauh dari masa lalunya, sering melihat kembali masa lalunya dan merasa bersalah menyesal serta cenderung ingin hidup di masa sekarang dan mengabaikan masa depannya (Hurlock, 1993).

Perubahan akan banyak terjadi ketika seseorang menjadi lanjut usia baik perubahan secara fisik, psikologis, sosial, emosional, dan spiritual. Perubahan ini terjadi secara berbeda-beda pada setiap individu. Kondisi kehidupan yang cenderung terus berubah membuat kondisi lansia juga banyak mengalami perubahan.

Mönks dkk (2002) menyatakan bahwa ada tiga perubahan yang terjadi pada lansia yaitu dalam tubuh menjadi tua, dalam kedudukan sosial dan dalam pengalaman batinnya. Serangkaian ketidakseimbangan yang terjadi pada lansia antara tugas-tugas perkembangan yang menyebabkan munculnya banyak fenomena permasalahan lansia yang terjadi diantaranya lansia merasa diabaikan, kesepian, perasaan tidak berdaya bahkan perasaan bersalah.

Seringkali keberadaan lansia dipersepsikan negatif, dianggap sebagai beban keluarga dan masyarakat sekitarnya. Kenyataan ini mendorong semakin berkembangnya anggapan bahwa menjadi tua identik dengan semakin banyaknya masalah yang dialami oleh lansia. Lansia mempunyai keadaan fisik yang lemah sehingga harus tergantung pada orang lain. Selain perubahan secara fisik, lansia juga mengalami perubahan sosial dan psikologis misalnya kesepian, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, dan kurang berharga (Erlangga, 2010).

Pada tahun antara 2000 dan 2050, proporsi penduduk dunia yang berusia lanjut yaitu lebih dari 60 tahun akan dua kali lipat dari sekitar 11% menjadi 22%. Jumlah orang yang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat 605.000.000 – 2.000.000.000 selama periode yang sama (Data WHO, 2014). Menurut laporan pelaksanaan *Home Care Service*, Indonesia menempati peringkat ke 10 dunia untuk populasi manusia lansia. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,8 juta atau 11% dari total populasi penduduk. Berdasarkan data BPS, jumlah penduduk lansia di Yogyakarta juga mengalami peningkatan. Jumlah lansia pada tahun 2010 sebesar 454.200 jiwa atau 13,2% dari total populasi penduduk. Pada tahun 2011 terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia, yaitu menjadi 459.200 jiwa atau 13,3% dari total populasi penduduk. Tahun 2020 diperkirakan akan terjadi peningkatan juga yaitu jumlah penduduk lansia menjadi 578.000 jiwa atau 15,6% (DIY dalam angka, 2011).

Berdasarkan data di atas, yaitu semakin meningkatnya jumlah lansia namun kurang lebih hanya 20 % dari jumlah lansia yang merasa sejahtera di masa tuanya sedangkan kurang lebih 80 % masih belum merasa sejahtera sehingga diperlukan penanganan khusus atas kondisi atau masalah-masalah yang terjadi pada lansia. Permasalahan yang dihadapi oleh lansia tersebut membuat lansia membutuhkan banyak bantuan dari berbagai pihak (Utomo & Prasetyo, 2010).

Lansia banyak mengalami permasalahan di masa tuanya seperti perselisihan dengan anak dan menantu, hubungan yang tidak harmonis dengan pasangan, stress bahkan depresi. Penelitian Rubiyanti (2009) menemukan bahwa permasalahan yang sering dialami oleh lansia adalah sering merasa dikucilkan dan tidak dihargai oleh anak-anaknya, merasa bingung, kurang konsentrasi, pesimis dengan kondisi kesehatannya, dan juga perselisihan dengan pasangannya.

Lansia terlantar di Indonesia tercatat 2,8 juta sedangkan jumlah lansia rawan terlantar 4,6 juta karena berbagai hal yaitu masalah ekonomi, gaya hidup, dan budaya. Jumlah lansia terlantar tersebut merupakan bagian dari 18 juta penduduk usia lanjut. Di Indonesia, banyak lansia yang tinggal atau dititipkan di panti sosial. Lansia yang tinggal di panti sosial cenderung akan berkurang waktunya untuk bertemu dan berkumpul dengan keluarga. Berkurangnya waktu untuk bertemu dengan keluarga menyebabkan para lansia yang berada di panti akan merasa tidak mendapatkan kebahagiaan dari keluarganya karena tidak mendapat dukungan dari keluarga. Hal ini dapat menghilangkan hasrat hidup, harapan, ketenangan pikiran, hubungan yang bersahabat, bahkan menghilangkan keinginan untuk menikmati kehidupan sehari-hari. Perasaan tersebut muncul karena rendahnya kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) pada diri lansia tersebut sehingga lansia memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan sehingga timbul emosi atau afek yang negatif seperti cemas, marah, dan depresi. Lansia yang tinggal di panti sosial cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih rendah dibanding lansia yang tinggal di dalam keluarga atau komunitas (Erlangga, 2010).

Penelitian Utami (2012) menunjukkan bahwa kesehatan dan perubahan fisik lansia sangat mempengaruhi kesejahteraan (*well being*) di masa tuanya. Lansia yang mempunyai kesehatan dan kondisi fisik yang baik cenderung merasa lebih puas dan menikmati hidupnya dibanding lansia yang mudah sakit. Dukungan sosial keluarga juga meningkatkan *well being* lansia. Lansia yang mendapat pendampingan atau dukungan yang baik dari keluarga merasa lebih bahagia dan tidak mudah stres sedangkan lansia yang merasa kesepian karena sikap keluarga yang acuh tak acuh merasa kurang bahagia dan lebih rentan terhadap stres (Indah, 2011).

Diener dan Lucas (Juniarly & Hadjam, 2012) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi akan menunjukkan perasaan yang sangat bahagia, puas dengan hidupnya, dan mempunyai pengalaman emosi cemas yang rendah. Individu ini akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik sedangkan individu dengan kesejahteraan subjektif rendah, memandang rendah hidupnya, dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan maka timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan (Diener, Scollon, & Lucas, 2004).

Pelatihan *mindfulness* merupakan suatu bentuk intervensi yang melatih individu meningkatkan kesadaran dan mendapatkan *insight* tertinggi dengan mengenalkan keterbukaan terhadap seluruh pengalaman. Menurut Kabat-Zinn (Shapiro dkk, 1998) *mindfulness* adalah kesadaran tertinggi yang dikelola secara sistematis dengan memfokuskan perhatian pada tujuan atau maksud. Inti dari *mindfulness* adalah bagaimana seorang dapat hadir dalam setiap pengalaman hidupnya secara utuh. Pelatihan *mindfulness* didesain berdasar teori psikosintesis dan merupakan cabang dari

psikologi transpersonal. Intervensi *mindfulness* digunakan untuk menurunkan distress dan meningkatkan kualitas hidup. *Mindfulness* secara positif berhubungan dengan kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup, dan harga diri, yang berbanding terbalik dengan kecemasan dan depresi (Brown & Ryan, 2003). Penelitian Carmody dan Baer (2007) *Mindfulness based Stress reduction* (MBSR) efektif untuk menurunkan *distress* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang mengalami gangguan fisik dan psikologis. *Mindfulness* dapat menyeimbangkan dan meningkatkan fungsi psikologis. Instruksi dari pelatihan *mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran yang dapat menurunkan symptom depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

*Mindfulness* sebagai salah satu teknik yang telah terbukti dapat mereduksi kecemasan dan stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan meningkatkan kesehatan psikologis pada berbagai subjek namun demikian hal yang selama ini belum pernah diteliti adalah penerapan teknik *mindfulness* untuk meningkatkan *subjective well-being* lansia yang melibatkan unsur spiritualitas padahal faktor spiritual adalah faktor penting yang juga mempengaruhi proses intervensi psikologis. Hawari (2005) menyebutkan bahwa *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan manusia seutuhnya ditunjukkan oleh empat hal yaitu sehat secara biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.

Penelitian ini akan memasukkan dzikir ke dalam *mindfulness*. Hal ini terkait dengan religiusitas karena berhubungan dengan sikap dalam memandang dan menerima nikmat oleh seorang individu terhadap apa yang telah dialaminya. Dzikir dalam dimensi terapi bukan hal yang baru lagi terutama bagi seorang muslim. Dzikir dikenal sebagai terapi penyembuhan fisik dan psikis melalui media mendekati diri kepada Sang Pencipta. Penelitian yang dilakukan oleh Timothy dkk (2007) menyebutkan bahwa banyak pasien dengan keluhan semacam kecemasan, depresi, dan stress dapat dibantu dengan terapi spiritual semacam doa, dzikir, membaca Al Qur'an bagi pasien muslim.

Sebagaimana Firman Allah dalam Al Qur'an "Dan Kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi terapi dan rahmat untuk orang-orang yang beriman...". Allah juga berfirman "Bahwa dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang...". Dzikir adalah mengingat Allah dengan segala sifat-sifatNya. Dzikir tidak hanya terbatas pada bacaan dzikir itu sendiri melainkan meliputi segala bacaan atau perilaku kebaikan lainnya sebagaimana yang diperintahkan dalam agama (Hawari, 2002). Dalam penelitian Hannan (2014) menyatakan bahwa dzikir mampu menurunkan depresi pada lansia dan meningkatkan kesejahteraan subjektifnya. Dengan sering berdzikir kepada Allah, lansia akan lebih menerima perubahan-perubahan alamiah yang terjadi dalam dirinya sebagai bentuk kuasa dari Allah sehingga akan merasa lebih siap menjalani masa tuanya.

Selain alasan di atas, peneliti menggabungkan teknik *mindfulness* dengan dzikir dengan alasan bahwa *mindfulness* merupakan bentuk kesadaran terhadap apa yang terjadi dalam tubuh yaitu kesadaran akan udara yang masuk dan mengalir dalam tubuh, kesadaran akan indera dan organ yang ada dalam tubuh namun dalam teknik *mindfulness* belum mencakup kesadaran akan siapa yang menciptakan udara, indera dan semua organ yang ada dalam tubuh manusia. Peneliti menggabungkan kedua teknik tersebut dengan tujuan agar individu tidak hanya mempunyai kesadaran lahiriah namun juga mempunyai kesadaran Ilahiyah yaitu tentang siapa Dzat yang telah menciptakannya

sehingga individu tidak hanya mampu berterima kasih kepada indera dan organ tubuh dalam dirinya namun juga mampu berterima kasih dan mengingat Dzat yang menciptakan semuanya sehingga jika teknik *mindfulness* digabungkan dengan dzikir maka yang akan didapatkan tidak hanya kesadaran ragawi namun juga kesadaran spiritual sehingga penggabungan kedua teknik tersebut akan diberi nama baru yaitu pelatihan kesadaran Ilahiyah.

Dari penjelasan tersebut intervensi pelatihan kesadaran Ilahiyah dapat menjadi salah satu alternatif yang tepat bagi lansia agar bisa menerima segala perubahan dan pengalaman yang terjadi pada dirinya di masa tua sebagai nikmat dari Allah. Efektivitas pelatihan kesadaran Ilahiyah dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif lansia berkaitan dengan kepuasan hidupnya menjadi perhatian yang ingin ditelaah lebih lanjut oleh peneliti. Oleh karena itu peneliti ingin mencoba merancang suatu program intervensi yang bisa membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif lansia dan meningkatkan kebermaknaan dalam hidupnya sehingga mereka dapat menjalani hidup di masa tuanya dengan lebih baik dan penuh syukur kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pelatihan Kesadaran Ilahiyah terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Wredha. Harapan peneliti ingin meningkatkan kepuasan hidup, meningkatkan rasa syukur, meningkatkan emosi positif, menurunkan emosi negatif para lansia sehingga mereka dapat menikmati setiap pengalaman dan perubahan di masa tuanya sebagai nikmat dari Allah.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan terutama psikologi klinis dan perkembangan usia lanjut pada lembaga pendidikan Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif lansia yang tinggal di panti sosial sehingga mempunyai afek positif dan kepuasan hidup yang semakin tinggi. penelitian ini dapat diterapkan oleh para penyelenggara kesehatan terutama psikolog di instansi kesehatan, seperti Puskesmas dan rumah sakit sebagai salah satu model intervensi bagi penanganan lansia terutama lansia yang beragama Islam.

## KAJIAN PUSTAKA

Menurut Levinson (dalam Mönks, 2002) dalam fase perkembangan usia lanjut itu berada dalam fase masa dewasa akhir berusia 60 tahun ke atas.

Menurut Eryilmaz (2011) kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi individu dalam kehidupannya berkaitan dengan kepuasan hidup dan hasil penilaian dari afeksi (negatif dan positif). Skor kesejahteraan subjektif diperoleh dari skor aspek kepuasan hidup ditambah dengan skor aspek afek positif kemudian dikurangi skor dari aspek afek negatif. Menurut Diener (2000), kesejahteraan subjektif adalah perasaan dan *mood* seseorang yang merupakan reaksi dari peristiwa menyenangkan di dalam kehidupan secara keseluruhan. Kesejahteraan subjektif terdiri dari kepuasan hidup (penilaian mengenai hidup secara keseluruhan), kepuasan terhadap bagian penting (contoh: kepuasan kerja), perasaan positif (pengalaman yang menimbulkan rasa nyaman), level perasaan negatif yang rendah (pengalaman yang kurang menimbulkan rasa nyaman).

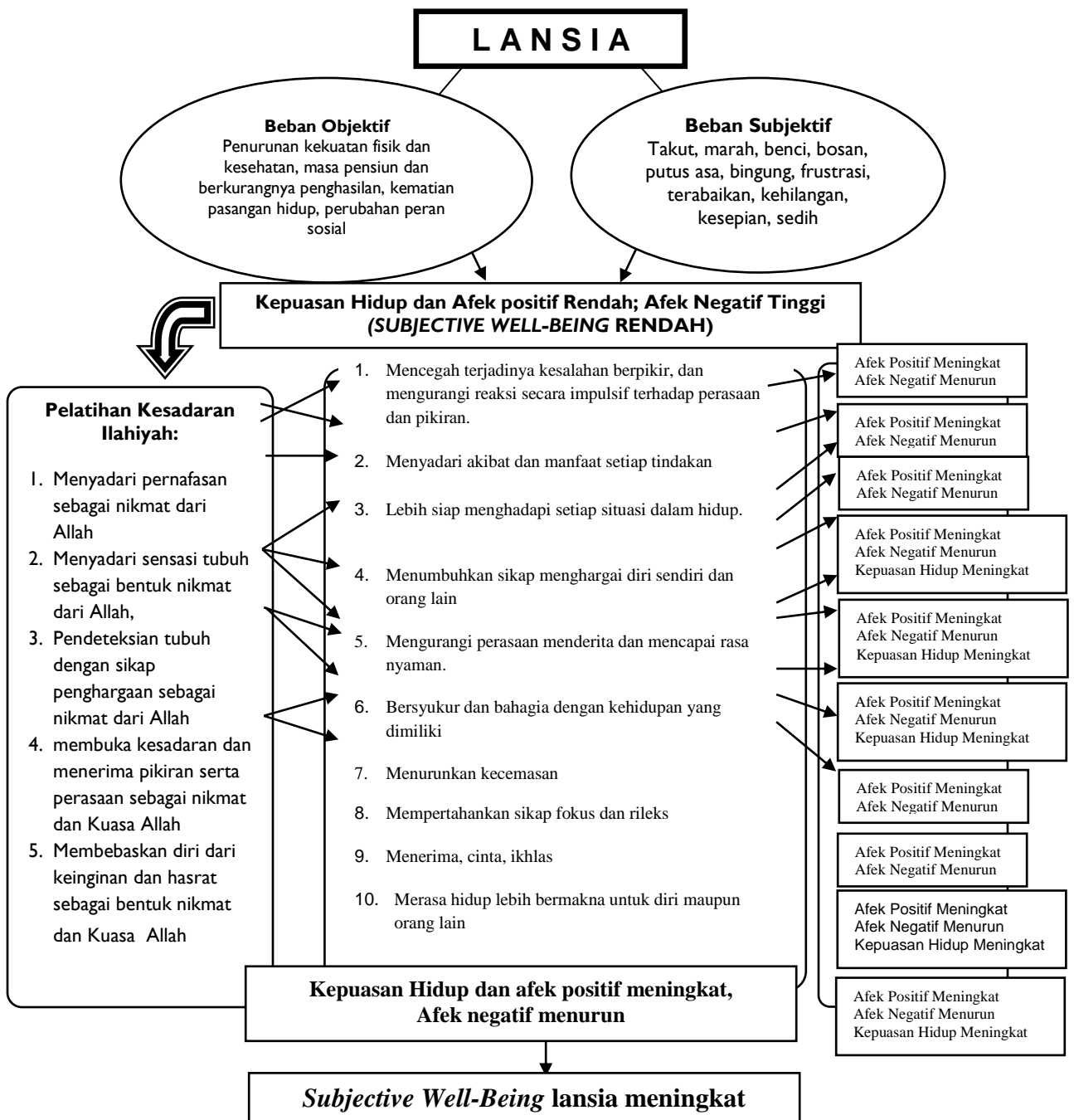
Kabat-Zinn (Shapiro, dkk., 1998) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran tertinggi yang dikelola secara sistematis dengan memfokuskan perhatian pada tujuan atau maksud. Inti dari penelitian *mindfulness* adalah bagaimana seorang dapat hadir dalam setiap pengalaman hidupnya secara utuh.

Dzikir secara etimologi berasal dari kata *adz-dzikir* yang artinya adalah ingat. Dzikir berarti mengingat Allah. Dzikir adalah mengingat nikmat-nikmat Allah, lebih jauh berdzikir meliputi pengertian menyebut lafal-lafal dzikir dan mengingat Allah dalam setiap waktu, takut dan berharap hanya kepadaNya, merasa yakin bahwa diri manusia selalu berada di bawah kehendak Allah dalam segala hal dan urusannya (Ash-Shiddieqy, 2001).

Masing-masing dzikir mempunyai keutamaan yang penting bagi seorang muslim namun peneliti akan memfokuskan pada dzikir dengan bacaan tahmid. Menurut Ash-Shiddieqy (2001) bacaan tahmid yaitu mengucapkan *alhamdulillah* (segala puji hanya bagi Allah) dalam segala bentuk dan susunan kalimatnya biasa disebut dengan istilah hamdalah atau tahmid.

Penelitian ini akan menggunakan dzikir dengan bacaan tahmid dan juga akan menggunakan dzikir-dzikir yang dimaknai.

Kesadaran Ilahiyah diartikan sebagai kesadaran yang dibangun pada setiap kejadian yang dialami dengan tidak menilai dan mampu menerima semua pengalaman sebagai nikmat dari Allah sehingga individu mampu bersyukur setiap pengalaman yang terjadi dalam hidupnya. Teknik dalam pelatihan kesadaran Ilahiyah tetap menggunakan teknik dalam *mindfulness* namun telah digabungkan dengan dzikir syukur yaitu memandang segala sesuatu yang telah diciptakan Allah sebagai nikmat misalnya pernafasan, sensasi tubuh, pikiran, perasaan, dan hasrat merupakan nikmat Allah. Teknik-teknik yang akan dilatihkan dalam pelatihan kesadaran Ilahiyah antara lain: menyadari pernafasan sebagai nikmat Allah, menyadari sensasi tubuh sebagai nikmat Allah, latihan pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan sebagai nikmat Allah, membuka kesadaran, menerima dan melepas pikiran, perasaan, dan hasrat sebagai nikmat Allah.



**Gambar 1. Kerangka Teoritis Pengaruh Pelatihan Kesadaran Ilahiyah Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Keluarga lansia**

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode campuran (*mixed-methods*) yaitu metode yang fokus pada pengkombinasian dua metode (kuantitatif dan kualitatif) dalam satu penelitian. Penelitian ini akan menggunakan metode QUAN-qual dimana metode kualitatif dimasukkan dalam rancangan kuantitatif sehingga dalam hal ini bobot/ prioritas metode kuantitatif lebih besar dibanding kualitatif (Creswell, 2009). Penelitian ini juga menggunakan desain eksperimen dengan model rancangan penelitian yang akan digunakan adalah *pre-test post-test* kelompok kontrol. Desain ini bertujuan untuk melihat efek suatu perlakuan terhadap kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penelitian ini mempunyai kriteria yang sama. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data kuantitatif. Alat pengumpul data kuantitatif yaitu menggunakan skala kesejahteraan subjektif. Peneliti juga akan menggunakan observasi, wawancara, dan evaluasi untuk melengkapi data. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif dan kualitatif. Metode yang akan digunakan dalam analisis kuantitatif adalah statistik nonparametrik karena jumlah subjek sedikit ( $<30$ ) dan teknik analisis statistik untuk menguji hipotesis menggunakan *Mann-Whitney U* terhadap *gain score*. Analisis data kualitatif akan diperoleh melalui analisis data deskriptif dengan mengolah data observasi, wawancara, dan evaluasi. Data kualitatif akan dijadikan data tambahan untuk melengkapi dan memperjelas hasil kuantitatif. Pelatihan Kesadaran Ilahiyah akan dilakukan dalam 7 kali pertemuan dengan durasi 1-1,5 jam setiap pertemuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis *Mann Whitney U* diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen pada tahap *pre-test* dengan *post-test* yaitu tingkat signifikansi sebesar 0,001 ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ) dan *pre-test* dengan *follow up* yaitu tingkat signifikansi sebesar 0,001 ( $p=0,001$ ;  $p<0,01$ ) yang mendapatkan intervensi pelatihan kesadaran Ilahiyah dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan. Sedangkan antara *post-test* dengan *follow up* tingkat signifikansi sebesar 0,623 ( $p= 0,623$ ;  $p>0,05$ ) artinya antara *post-test* dengan *follow up* tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang mendapatkan intervensi pelatihan kesadaran Ilahiyah dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan. Pengaruh pelatihan kesadaran Ilahiyah terhadap kesejahteraan subjektif lansia tetap bertahan/ tidak terjadi peningkatan atau penurunan secara maksimal dalam kurun waktu dua minggu setelah pelatihan.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Friedman Test* menunjukkan *chi-square* 11,385 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,003 yang menunjukkan tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ( $p=0,003$ ;  $p<0,01$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum, sesudah, dan *follow up* terhadap peningkatan tingkat kesejahteraan subjektif lansia di PSTW. Hasil uji *Friedmen Test* pada kelompok kontrol menunjukkan *chi-square* 2,067 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,356 yang menunjukkan tingkat signifikansi lebih besar dari tingkat kesalahan ( $p=0,356$ ;  $p>0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara sebelum, sesudah, dan *follow up* terhadap peningkatan tingkat kesejahteraan subjektif lansia di PSTW. Hasil ini



juga didukung oleh data kualitatif yang menunjukkan secara umum peserta dalam pelatihan melaporkan adanya perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan, diantaranya merasa lebih nyaman, tenang, lega, menghargai diri sendiri dan orang lain, dan semakin bersyukur dengan nikmat yang selama ini dianggap kecil seperti udara dan makanan yang selama ini disediakan oleh pihak panti.

Pelatihan kesadaran lillahiyyah yang menggabungkan teknik *mindfulness* dengan dzikir syukur yaitu bacaan tahmid alhamdulillah mampu membuat peserta merasakan hal yang positif dari teknik *mindfulness* dan juga mampu bersyukur menyadari nikmat yang diberikan oleh Allah. Keberhasilan pelatihan yang telah dicapai dalam penelitian ini telah mendukung beberapa penelitian sebelumnya yang berhubungan. Shapiro dkk (2006) untuk mengetahui pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap kesejahteraan. Pelatihan *mindfulness* meningkatkan kepercayaan, kedekatan yang lebih dengan orang lain dan lingkungannya. Anwar & Yusuf (2011) untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap perubahan kondisi stres lansia. Santoso & Yumna (2010) untuk mengetahui pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap kesehatan psikologis lansia di posyandu lansia desa Blater. Penelitian yang dilakukan Emmons dan McCullough (2006) membuktikan bahwa bersyukur memiliki keuntungan secara emosi dan interpersonal. Orang yang terbiasa menyadari karunia yang diterimanya dan sering bersyukur memiliki tingkat kesejahteraan subjektif lebih tinggi. Penelitian Gumilar dan Uyun (2009) menyebutkan bahwa individu yang terbiasa bersyukur akan mudah memaknai positif segala yang terjadi dalam kehidupan. Kebersyukuran dapat menjadikan hidup lebih bersemangat, penuh gairah, tidak mudah bosan, dan tidak merasa hampa. Individu yang bersyukur cenderung mampu menghargai kebahagiaan sekecil apapun bahkan dalam kondisi sempit, menderita, atau sedang tertimpa kemalangan. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa kebersyukuran berpengaruh pada kesejahteraan seseorang. Seseorang yang bersyukur atas berkah yang diterima akan mengalami kepuasan dalam hidupnya, ketenangan pikiran, kebahagiaan, kesehatan fisik, dan hubungan pribadi lebih memuaskan. Wood dkk. (2009) mengungkapkan bahwa kebersyukuran berpengaruh terhadap hubungan yang positif, tujuan hidup dan penerimaan diri.

Menurut Froh dkk. (2009), kebersyukuran akan menjadikan pemikiran seseorang semakin luas termasuk kesejahteraan yang dirasakannya terjadi atas dukungan orang lain. Kebersyukuran pun dapat meningkatkan harapan dan optimisme terhadap kehidupan. Dalam konsep Islam, El Firdausy (2011) menyebutkan bahwa individu yang senantiasa menyadari nikmat Allah akan membawa dampak positif dalam berbagai sisi kehidupan. Individu yang senantiasa bersyukur akan selalu ingat pada Allah SWT dan yakin bahwa Allah SWT akan memberikan jalan keluar terhadap segala permasalahan. Individu yang bersyukur akan lebih terfokus pada kebahagiaan yang telah dimiliki daripada terbebani dengan pikiran yang belum dimilikinya sebab beranggapan bahwa segala sesuatu adalah milik Allah SWT. Dengan pemikiran tersebut, hati akan menjadi lapang, dan performa pun akan cenderung meningkat.

Menurut Greisharber (1994) ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu pelatihan yaitu modul, trainer, partisipan, dan fasilitas. Modul pelatihan ini disusun oleh peneliti berdasarkan teori *mindfulness* yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn (Davis dkk, 2007) dan konsep dzikir oleh Ash-Shiddieqy (2001).

Peneliti juga mengadaptasi modul *mindfulness* Afriany (2010). Jadi modul pelatihan ini disusun melalui review konsep-konsep dan hasil penelitian yang relevan serta telah dilakukan uji coba dan *professional judgement*. Modul kemudian dijabarkan dalam bentuk teknik-teknik kesadaran Ilahiyah yaitu menyadari pernafasan sebagai nikmat Allah, menyadari sensasi tubuh sebagai nikmat Allah, pendeteksian tubuh dengan sikap menghargai sebagai nikmat Allah, menerima pikiran, perasaan, dan hasrat sebagai nikmat Allah, serta melepas pikiran, perasaan, dan hasrat sebagai nikmat Allah. Teknik-teknik tersebut di atas jika dilatihkan akan mendukung terjadinya peningkatan kesejahteraan subjektif pada lansia.

Faktor lain yang mendukung keberhasilan pelatihan yaitu peran fasilitator seperti pengalaman, penguasaan materi, serta kualitas interpersonal yang baik merupakan modal utama yang mendukung fasilitator dalam menjalankan tugasnya. Dalam pelatihan ini, fasilitator mampu memimpin proses pelatihan dengan baik, menumbuhkan suasana keterbukaan dengan peserta, mampu menjelaskan materi dengan baik dan berbahasa jawa halus sehingga semua peserta memahami materi dengan baik, serta mampu memandu latihan dengan baik melalui instruksi dengan intonasi suara yang jelas, volume suara yang keras, dan tidak terburu-buru. Keberhasilan pelatihan ini juga didukung oleh pendekatan yang digunakan dalam pelatihan yaitu pendekatan kelompok. Peserta dalam kelompok dapat merasakan adanya kesamaan, artinya peserta menjadi sadar bahwa ada orang lain yang mengalami masalah serupa dengan dirinya.

Beberapa kendala yang menjadi keterbatasan penelitian ini adalah pengaturan waktu pelaksanaan harus menyesuaikan dengan jadwal fasilitator serta jadwal kegiatan lansia di PSTWV sehingga pelatihan hanya bisa dilakukan pada siang hari di mana cuaca sangat panas dan merupakan waktu istirahat bagi peserta sehingga pada saat pelatihan ada beberapa peserta yang terlihat mengantuk bahkan tertidur. Penyesuaian jadwal fasilitator juga membuat rentang waktu antara pertemuan satu dengan pertemuan berikutnya menjadi bervariasi antara 1-5 hari sehingga pelaksanaan latihan di rumah menjadi kurang teratur.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan kesadaran Ilahiyah mempunyai pengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif lansia. Berdasarkan analisis kuantitatif bahwa ada peningkatan skor skala kesejahteraan subjektif pada *pre-test* dan *post-test* secara signifikan sedangkan pada *follow up* cenderung sama/ bertahan. Secara kualitatif masing-masing peserta merasakan manfaat dari pelatihan kesadaran Ilahiyah yaitu merasa lebih nyaman, tenang, lega, bahagia, menghargai diri sendiri dan orang lain, dan semakin bersyukur dengan nikmat yang selama ini dianggap kecil seperti udara dan makanan yang selama ini disediakan oleh pihak panti. Keberhasilan pelatihan didukung oleh beberapa faktor yaitu modul yang telah diuji coba dan adanya *professional judgement*, fasilitator yang berkompeten, motivasi peserta, serta pendekatan yang dilakukan secara berkelompok mampu memberikan dukungan sosial antar peserta. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan kesadaran Ilahiyah terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriany, F. 2010. *Pengaruh pelatihan mindfulness untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada remaja yang mengalami depresi*. Tesis. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Magister Psikologi Profesi Universitas Ahmad Dahlan.
- Anwar, M & Yusuf, A. 2011. Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Kondisi Stres Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan dan Kedokteran Bina Sehat* 2(3), 67-73.
- Ash-Shiddieqy, TMH. 2001. *Pedoman Dzikir dan Doa*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Brown, K. W. & Ryan, R.M. 2003. The benefit of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Sosial Psychology*. 84 (4): 822-848.
- Carmody, J., & Baer, R. A. 2007. Relationship between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal Behavior Medical*.
- Creswell, John W. 2003. *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE publications
- Timothy L & Hill, Clara E. 2007. Spiritual and nonspiritual approaches to dream work: effects on clients' well-being. *Journal of Counseling and Development*. 83, 4, 492-503.
- Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S. 2002. *Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press
- Diener, E. Seligman, M.E.P. 2004. Beyond money: toward an economy of well-being. *Psychological Science in The Public Interest*, 5, 1 – 31.
- Emmons, R.A. & McCullough, M. E. 2002. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 2, 377-389.
- El-Firdausy, M.I. 2011. *Rahasia Dahsyatnya Syukur*. Yogyakarta : One Book.
- Erlangga, W. S. 2010. *Subjective well Being pada lansia penghuni panti jompo*. Skripsi (tidak diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Eryilmaz, A. 2011. The Relationship between adolescents subjective well being and positive expectation towards future. *Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, vol 24, No. 3, 209-215.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. 2009. Counting Blessings: An Experimental Study Of Gratitude And Subjective Well-Being. *Journal of School Psychology*, 46, 213–233.

- Gumilar, F.U., & Uyun, Q. 2009. Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologika* Vol. 14 No. 1 Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Hannan, M. 2014. *Terapi dzikir untuk menurunkan depresi pada lanjut usia*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- Hawari, D. 2002. *Dimensi religi dalam praktek psikiatri dan psikologi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hurlock, E.B. 1993. *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi kelima). Penerjemah: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Indah, F. 2011. Hubungan dukungan keluarga dengan kebahagiaan pada lansia di masa tua. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 9 – 14
- Juniarly, A., & Hadjam, M.N.R., 2012. Peran koping religius dan kesejahteraan subjektif terhadap stres pada anggota bintang polisi di polres Kebumen. *Jurnal Psikologika*. 17(1). 20-28.
- Mönks, F., A.M.P, Knoers, Haditono, Siti Rahayu. 2002. *Psikologi perkembangan : pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Rubiyanti, S. 2009. *Permasalahan yang dihadapi para lansia*. Skripsi (tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santoso, Y. & Yumna. 2010. Pengaruh meditasi *mindfulness* untuk meningkatkan kesehatan psikologis lansia desa Blater. *Jurnal Keperawatan UMJ* 6(3), 29 – 41.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G.E., & Bonner, G. 1998. Effect of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral Medicine*. 21 (6): 581-599.
- Shapiro, S. L. Oman, D. Thorsen. C. E. Plante, T.G dan Flinders, T. 2006. Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*. 64(7): 840-862.
- Utami, S. 2012. Pengaruh kesehatan dan kondisi fisik terhadap well-being lanjut usia. *Jurnal Keperawatan*, 6 (1), 12 – 19
- Utomo, A., & Prasetyo, A. 2010. Gambaran kesejahteraan (well being) lansia Yang tinggal di panti werdha. *Jurnal Keperawatan*, 9 (2), 34 – 40
- WHO. 2014, September 30. *The world population is rapidly ageing*. retrieved Oktober 22, 2014, dari World Health Organization: [http://www.who.int/features/facfiles/ageing/ageing\\_facts/en/index1.html](http://www.who.int/features/facfiles/ageing/ageing_facts/en/index1.html)