

**MANFAAT RELAKSASI RELIGIUS: DZIKIR DALAM MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA**
*(The Beneficence of Religious Relaxation: Dzikir to Increase Psychological Wellness of
Elder)*

Ahmad Yusuf*, Sriyono*, Iqlima Dwi Kurnia**

* Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Kampus C Mulyorejo Surabaya. Telp/Fax: (031)
5913257. E-mail: yusuf@fk.unair.ac.id

ABSTRACT

Introduction: Psychological well-being is one of an important part on the positive aging process for elderly. Many older people face stressful situation such as death of family, deterioration of health, decrease of physical ability and psychological problem like loneliness, low self esteem, useless, isolation or difficulty in relationship. Religious relaxation: dzikir is one of the group therapy to fill up psychological necessary by filled up spiritual necessary so they could say thanks to God for everything what they have had now. The aimed of this study was to analyze the effect of religious relaxation: dzikir to increase the level of psychological well being of the elderly. **Method:** This study was used a quasy experimental pre post test design. There were 20 respondents which taken by using purposive sampling. The independent variable was religious relaxation: dzikir and the dependent variable was elderly psychological well being. Data were analyzed by using Wilcoxon Signed Rank Test and Mann Whitney U-Test with significance level $\alpha \leq 0.05$. **Result:** The result showed that religious relaxation: dzikir has an effect on increasing the level of psychological well being of the elderly with Wilcoxon Signed Rank Test $p=0.004$ in treatment group, $p=1.000$ in control group and the result of Mann Whitney U-Test revealed $p=0.000$. **Discussion:** It can be concluded that religious relaxation: dzikir can increase psychological well-being. Religious relaxation: dzikir help the elderly to develop self acceptance, autonomy, positive relation with others, environmental mastery, purposive in life and personal growth. Researcher suggests the institutional to practice relaxation religious: dzikir to help elderly people to raise psychological well-being.

Keywords: elderly, psychological well-being, religius relaxation (dzikir)

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) dihadapkan pada berbagai perubahan akibat proses menua. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, biologi, psikologis, dan sosial (Suhartini, 2006). Lansia yang tidak mampu melakukan penyesuaian dengan baik yang dirasakan hanya ketidakbahagiaan. Permasalahan psikologis yang sering muncul adalah depresi di mana seseorang mempunyai penilaian dan pandangan yang negatif terhadap pengalaman dan diri, serta cenderung menyalahkan diri sendiri (Koenig *et al.* 1988 dalam Santrock, 2006a). Kesejahteraan psikologis negatif (buruk) yang terjadi di Unit Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pare Kediri sebesar 67,50% dari 40

lansia yang terobservasi oleh peneliti pada survey pendahuluan. Masa tua yang dijalani dengan ketidakbahagiaan banyak dialami oleh lansia yang tinggal di Panti werdha. Pertengkaran antar teman, cenderung berdiam di dalam kamar dari pada melakukan interaksi dengan teman, mempunyai perasaan malu dengan keadaan sekarang, dan sering merasa kesepian merupakan kondisi yang sering dialami para lansia di Unit Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pare Kediri, hal ini terjadi karena lansia tidak dapat mensyukuri apa yang dimiliki saat ini.

Kebanyakan lansia menganggap bahwa melakukan ibadah merupakan hal terpenting dalam hidup. Diharapkan dengan diberikan relaksasi religius: dzikir dapat meningkatkan keyakinan dan keimanan, yang

pada akhirnya dapat membawa lansia untuk bersikap pasrah, menerima keadaan dan pandai mengambil hikmah dari setiap kejadian hidup, sehingga kebahagiaan bisa dirasakan oleh lansia dan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) dapat tercapai. Seorang perawat harus bisa memenuhi kebutuhan manusia secara holistik, baik dari segi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Pemenuhan kebutuhan psikologis pada lansia dapat dilakukan dengan memenuhi kebutuhan spiritual yaitu relaksasi religius: dzikir. Relaksasi religius: dzikir merupakan media yang memungkinkan untuk memenuhi kebutuhan psikologis lansia (Daaleman *et al.*, 2004 dalam Santrock, 2006a), namun pengaruh relaksasi religius: dzikir terhadap tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) lansia belum dapat dijelaskan.

Prevalensi lansia di Indonesia saat ini sekitar 16 juta orang dan diperkirakan akan menjadi 25,5 juta pada tahun 2020, atau sebesar 11,37% dari jumlah penduduk. Jumlah populasi di Unit Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pare Kediri sebanyak 90 orang, dengan laki-laki berjumlah 24 orang dan perempuan 66 orang. Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis lansia sebagai berikut: penelitian sosiologis pada tahun 2002 mengungkapkan sebagian besar lansia mengaku minder dan tidak pantas lagi aktif di masyarakat dan Santrock (2006b) menyebutkan lansia yang memiliki gaya hidup aktif memiliki *Psychological Well-Being* (PWB) lebih baik dibandingkan lansia yang diam di rumah dan menyendiri. Penelitian Larson *et al.*, (2002) menyimpulkan lansia non religius angka kematiannya dua kali lebih tinggi dari pada lansia religius karena mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis baik.

Sendiony, 1989 (dalam Santrock 2006a) menyatakan seseorang yang memiliki religiusitas tinggi dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Penelitian Koenig (dalam Santrock, 2006a) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat religius tinggi mempunyai sikap lebih baik, merasa lebih puas dalam hidup dan hanya sedikit mengalami kesepian. Hal ini didukung oleh penelitian Coke tahun 1992 (dalam Santrock, 2006a) menunjukkan individu yang mendapatkan dukungan dari tempat peribadatan cenderung mempunyai

tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Tidak tercapainya kesejahteraan psikologis muncul bila tidak berhasil menemukan jalan keluar masalah akibat dari proses menua seperti rasa tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidakikhlasan menerima kenyataan karena kurang mensyukuri apa yang dimiliki saat ini (Neugarten *et al.*, 1968 dalam Santrock, 2006a).

Relaksasi religius: dzikir merupakan penggabungan teknik relaksasi dengan memasukkan faktor keyakinan. Pada penelitian ini unsur keyakinan yang akan dipergunakan adalah unsur keyakinan agama Islam, dengan penyebutan asma-asma Allah secara berulang disertai sikap pasrah. Beribadah (dzikir) akan menimbulkan unsur spiritual sehingga dapat meningkatkan keimanan seseorang, sehingga dapat memahami tentang sang diri (sang roh) sebagai jati diri yang sebenarnya (Sumalsi, 2002). Pemahaman tersebut mempengaruhi sikap dan perilaku ke arah lebih religius, sehingga individu mampu bersikap tabah, sabar, pasrah dan pandai mengambil hikmah dari setiap kejadian hidup (Koenig *et al.*, 2001 dalam Santrock, 2006a). Relaksasi religius: dzikir diharapkan dapat menambah model terapi relaksasi terutama untuk memenuhi beberapa kebutuhan psikologis lansia dan mempertahankan perasaan berharga (Daaleman *et al.* 2004 dalam Santrock, 2006a). Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mencoba menerapkan relaksasi religius: dzikir sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experimental pre-post test purposive sampling design*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia di Unit Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pare Kediri. Sampel diambil sesuai dengan kriteria inklusi dan diperoleh 20 responden yang dibagi menjadi 10 orang kelompok perlakuan (relaksasi religius: dzikir) dan 10 orang kelompok kontrol (kegiatan harian). Penelitian dilakukan selama bulan Mei sampai dengan Juni 2008.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah relaksasi religius: dzikir, sedangkan variabel dependen adalah tingkat

kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) lansia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989) serta panduan SAK relaksasi religius: dzikir (Purwanto, 2007). Kuesioner kesejahteraan psikologis Ryff terdiri dari enam dimensi yaitu Penerimaan diri (*Self Acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Others*), otonomi (*Autonomy*), penguasaan lingkungan (*Environmental Masteri*), tujuan hidup (*Purpose in Life*), dan pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*).

Data yang diperoleh, dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney U-Test* dengan derajat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang diberikan intervensi relaksasi religius: dzikir dan yang tidak mendapatkan intervensi relaksasi religius: dzikir. Berdasarkan hasil analisis statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* ditemukan adanya perubahan kesejahteraan psikologis pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi religius: dzikir dengan nilai $p=0,004$. Pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan kesejahteraan psikologis yang bermakna sebelum dan sesudah relaksasi religius: dzikir dengan nilai $p=1,000$. Pada hasil statistik *Mann Whitney U Test* diperoleh nilai $p=0,000$ yang berarti ada pengaruh relaksasi religius: dzikir terhadap tingkat kesejahteraan psikologis lansia.

PEMBAHASAN

Kesejahteraan psikologis lansia

sebelum dilakukan kegiatan relaksasi religius: dzikir didapatkan 80% responden mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis negatif (buruk). Pada kelompok perlakuan maupun kontrol masing-masing terdapat 8 responden yang mempunyai kesejahteraan psikologis negatif (buruk) dan dua responden lainnya mempunyai kesejahteraan psikologis positif (baik).

Kesejahteraan psikologis negatif (buruk) meliputi penilaian diri yang negatif, tidak mempunyai sikap mandiri, tidak mampu memanfaatkan kesempatan dalam lingkungan secara efektif, tidak memahami dengan jelas tujuan hidup, hubungan negatif dengan orang lain serta tidak terbuka dengan pengalaman baru (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis yang buruk terjadi karena lansia tidak mampu melakukan penyesuaian dengan baik akibat dari perubahan proses menua dan tidak dapat mensyukuri apa yang dimiliki saat ini (Hardywinoto, 2005). Kebanyakan lansia memiliki sikap penerimaan diri yang kurang. Seorang lansia cenderung menjadi sangat berorientasi pada ego (*egocentric*) dan pada diri di mana mereka lebih banyak berpikir tentang diri sendiri dari pada orang lain dan kurang memperhatikan kehendak orang lain (Hurlock, 1999). Banyak lanjut usia dihadapkan pada berbagai perubahan akibat proses menua, perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, biologi, psikologi dan sosial (Suhartini, 2006). Keadaan seperti ini mempengaruhi lansia secara mental dan pada akhirnya membuat mereka tidak bahagia. Tekanan emosional, yang berasal dari sebab-sebab psikologis, dapat mempercepat perubahan kemampuan motorik atau menurunnya motivasi untuk mencoba melakukan sesuatu yang masih dapat dilakukan (Hurlock, 1991).

Tabel 1. Kesejahteraan psikologis lansia sebelum dan sesudah diberikan relaksasi religius: dzikir.

	Perlakuan		Kontrol		Perlakuan	Kontrol
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Post</i>	<i>Post</i>
<i>Mean</i>	53,80	87,90	53,30	53,30	87,90	48,50
<i>SD</i>	0,422	0,991	0,675	0,483	0,991	0,483
Hasil Analisis Statistik	<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> ($p=0,004$)		<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> ($p=1,000$)		<i>Mann Whitney U Test</i> ($p=0,000$)	

Keterangan:

p = Derajat kemaknaan

SD = Standar Deviasi

Mean = Rerata

Kesejahteraan psikologis negatif yang dialami oleh lansia di panti terjadi karena sebagian besar lansia dengan latar belakang terlantar, yang terbuang dari keluarga. Kondisi wisma yang terlalu padat dan sering terjadi pertengkaran membuat lansia merasa kurang nyaman dan kurang mendapat *support system* baik dari keluarga, teman maupun dari pihak panti sendiri, selain itu karena lansia tidak mampu melakukan penyesuaian dengan baik atas perubahan yang terjadi. Berbagai penyebab psikologis yang mempengaruhi perubahan dalam kemampuan motorik berasal dari kesadaran yang menurun dan perasaan rendah diri apabila dibandingkan dengan orang yang lebih muda dalam hal kekuatan, kecepatan, dan ketrampilan.

Setelah dilakukan relaksasi religius: dzikir terjadi perubahan tingkat kesejahteraan psikologis pada lansia. Pada kelompok perlakuan sebanyak 90% responden berada pada tingkat kesejahteraan psikologis positif (baik) sedangkan pada kelompok kontrol relatif tetap yakni hanya ada satu perubahan dari dua responden menjadi tiga responden yang mempunyai kesejahteraan psikologis baik. Sembilan responden (90%) mempunyai penerimaan diri yang baik. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan perasaan terhormat, berguna dan berharga terhadap diri sendiri.

Kesejahteraan psikologis dipandang sebagai suatu aspek penting dalam proses penuaan yang positif dan juga sebagai komponen yang sangat diperlukan dalam perkembangan sepanjang hidup serta dalam proses adaptasi (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis pada lansia juga dipengaruhi oleh terpenuhi atau tidaknya *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang) dan *achievement* (pencapaian). Apabila seseorang lansia tidak dapat memenuhi tiga hal tersebut, maka sulit bagi lansia untuk mencapai kebahagiaan (Hurlock, 1991). Ada beberapa kondisi penting yang membantu pencapaian *Psychological Well-Being* (PWB) lansia, antara lain terus berpartisipasi dengan kegiatan yang berarti dan menarik, diterima oleh dan memperoleh respek dari kelompok sosial, menikmati kegiatan sosial yang dilakukan dengan kerabat keluarga dan teman (Hurlock, 1991).

Perubahan fisik pada lansia dapat menyebabkan perubahan pada kondisi jiwa.

Mereka beranggapan bahwa dirinya tidak dapat mengerjakan berbagai aktifitas sebaik pada saat muda dulu, pihak panti yang ikut membatasi kegiatan lansia, serta sikap sosial yang tidak menyenangkan yang beranggapan bahwa orang berusia lanjut sering dianggap tidak berguna lagi sehingga menyebabkan lansia kemudian demotivasi, menarik diri dari lingkungan sosial dan merasa semakin tidak berguna. Penilaian negatif lansia terhadap diri sendiri muncul karena merasa terbuang dari keluarga. Menurut mereka meskipun berada dalam hidup yang serba kekurangan, mereka merasa lebih bahagia tinggal dengan orang yang dikasihi. Separuh penghuni panti yang merupakan penghuni lama (2-5 tahun) sering mengalami kebosanan dan kesepian, sehingga muncul perasaan sedih, tidak diperhatikan pihak panti maupun penghuni panti yang lain. Bahkan apabila mereka berada dalam kondisi fisik yang baik pun, orang usia lanjut sering begitu dikuasai oleh kesehatan dan proses jasmaniah. Mereka cenderung mengeluh tentang kesehatan dan sering membesar-besarkan penyakit ringan yang diderita. Mereka sering menunjukkan sikap yang tampak begitu dikuasai oleh diri mereka sendiri. Gejala seperti ini tampak atau dapat dilihat dari cerita masa lalu tentang diri mereka yang tidak ada habisnya diceritakan setiap saat, serta berharap untuk dilayani dan selalu ingin menjadi pusat perhatian.

Pada usia lanjut, dukungan terbesar lansia diperoleh dari orang terdekat dan apabila hal ini tidak terpenuhi maka lansia semakin merasa tidak berguna. Keberadaan lansia di panti membuat mereka merasa menjadi orang yang gagal bila dibandingkan dengan lansia yang masih dapat hidup dengan keluarga. Lansia yang mendapatkan intervensi relaksasi religius: dzikir memiliki pemahaman yang relatif baik karena didukung oleh umur lansia pada kelompok perlakuan yang sebagian besar berada pada rentang 60-74 tahun dan juga terdapat responden yang berpendidikan setingkat SD juga satu responden yang berpendidikan SMP sehingga responden masih dapat menerima stimulus yang diberikan dengan baik.

Sebanyak satu responden pada kelompok perlakuan berada pada tingkat kesejahteraan negatif (buruk) setelah diberikan intervensi relaksasi religius: dzikir.

Tidak adanya perubahan tingkat kesejahteraan psikologis pada lansia tersebut dikarenakan responden masih tergolong penghuni baru (1 tahun) dan memiliki tingkat keyakinan yang rendah. Responden masih sering teringat masalah yang dialami oleh keluarganya, terutama anak tunggalnya yang telah menjual rumah tanpa seijin responden. Responden tersebut mempunyai latar belakang hidup sebatang kara sejak kecil. Keadaan ini membuat responden tersebut merasa menjadi orang yang gagal dan tidak berguna.

Pada kelompok kontrol tidak ada perubahan nilai (skor) kesejahteraan psikologis namun ada perubahan tingkat kesejahteraan psikologis, dari dua responden yang memiliki kesejahteraan psikologis positif menjadi tiga responden. Responden pada kelompok kontrol lebih banyak menghabiskan waktu dengan berdiam diri di dalam ruangan masing-masing tanpa melakukan kegiatan apapun. Hal ini menyebabkan rasa tidak berguna dan tidak berharga tetap ada dalam diri lansia tersebut.

Kebanyakan individu lansia menganggap bahwa melakukan ibadah merupakan hal yang terpenting dalam hidupnya, nilai religius meningkat seiring dengan pertambahan usia (Hurlock, 1991). Dengan melakukan relaksasi religius: dzikir akan lebih meningkatkan keyakinan dan keimanan dan pada akhirnya dapat membawa lansia untuk lebih bersikap pasrah, menerima keadaan yang dimilikinya saat ini, sehingga kebahagiaan bisa dirasakan oleh lansia dan kesejahteraan psikologis dapat tercapai (Hawari, 2005). Pendekatan religius: dzikir bertujuan untuk lebih memahami tentang diri sebagai jati diri yang sebenarnya serta hubungannya dengan Tuhan sebagai sumber segala ciptaan. Pemahaman tersebut membawa kepada tingkat kesadaran religius lebih tinggi tentang sang diri (Indriana, 2003). Hal ini akan mempengaruhi sikap dan perilaku ke arah lebih religius. Tujuan utama bimbingan religius adalah untuk lebih memahami akan arti hidup, bahwa segala sesuatu ada di tangan Sang Pencipta. Keyakinan religius yang tertanam dalam diri individu diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktifitas tersebut tidak hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah saja) tetapi juga

ketika melakukan aktifitas lainnya (Suroso, 1994). Lansia yang merasa kesepian lebih mendekatkan diri pada Tuhan (Prawitasari, 1994). Lansia yang lebih dekat dengan agama menunjukkan tingkatan tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga diri dan optimisme (Dacey & Travers, 2004). Studi lain juga menyatakan bahwa praktisi religius dan perasaan religius berhubungan dengan *sense of well-being*, terutama pada wanita dan individu berusia di atas 75 tahun (Koenig *et al.*, 1988 dalam Santrock, 2006a).

Relaksasi religius: dzikir merupakan salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan psikologis lansia melalui pemenuhan kebutuhan spritual. Relaksasi religius: dzikir merupakan suatu amalan dalam bentuk Asma Allah berisikan permohonan pada Allah SWT dengan selalu mengingat nama-Nya disertai dengan sikap pasrah. Inti pemahaman dari praktik dzikir adalah beristigfar mohon ampunan, bertasbih memuji kebesaran dan keagungan Allah, bersyukur atas segala kenikmatan, bertakbir untuk mengecilkan diri dihadapan-Nya dan akhirnya melenyapkan diri dan ego kita terhadap ego Allah dalam segala aktifitas yang kita jalani. Perubahan yang terjadi pada diri lansia hendaknya diantisipasi dan diketahui sejak dini sebagai bagian dari persiapan masa tua. Mendekatkan diri pada Tuhan, biasanya merupakan gejala menjadi tua yang wajar.

Hasil penelitian antara pengaruh relaksasi religius: dzikir terhadap tingkat kesejahteraan psikologis lansia sangat signifikan, hal ini ditunjukkan dengan pemahaman yang relatif baik dari tiap responden karena didukung oleh tingkat keyakinan responden sehingga dapat menerima stimulus yang diberikan. Penerimaan yang baik ini disebabkan tempat pelaksanaan di dalam mushola yang tenang, nyaman dan bersih, sehingga dapat membantu responden berkonsentrasi dengan baik selama intervensi. Tidak hanya dengan melakukan relaksasi religius: dzikir kesejahteraan psikologis positif dapat tercapai, alternatif lain yang bisa dilakukan yaitu dengan selalu berperan aktif dalam berbagai kegiatan yang ada di panti, menyalurkan kesenangan dan hobi yang masih diminati, memperluas interaksi sosial dengan tidak membatasi pergaulan antar

teman sesama panti, serta dukungan dari lingkungan sekitar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal di panti werdha Pare Kediri ditemukan cukup banyak yang mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis negatif (buruk). Relaksasi religius: dzikir berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis lansia berupa peningkatan keyakinan religius dan keimanan seseorang, sehingga lansia mampu mengendalikan kejadian yang dialaminya, membentuk sikap yang positif yang bisa menerima keadaan dirinya.

Saran

Berdasar hasil penelitian ini, peneliti menyarankan agar lansia disarankan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah salah satunya melalui relaksasi religius: dzikir untuk membangkitkan kekuatan kerohanian. Relaksasi religius: dzikir diharapkan dapat menjadi salah satu tindakan keperawatan untuk memenuhi kebutuhan psikologis lansia melalui pemenuhan kebutuhan spiritual, sehingga kesejahteraan psikologis yang baik bisa tercapai dan relaksasi religius: dzikir dapat dimasukkan ke dalam salah satu rutinitas kegiatan panti.

KEPUSTAKAAN

- Hardywinoto. 2005. *Panduan Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, hlm. 44, 99-116.
- Hawari, D. 2005. *Dimensi Religi Dalam Praktik Psikiatri & Psikologi*. Jakarta: FKUI, hlm. 38-45.
- Hurlock, E.B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup*. Jakarta: Erlangga, hlm. 379-444.
- Indriana. 2003. *Kepuasan Hidup Orang Lansia dalam Hubungannya dengan Jenis Aktifitas, Jenis Kelamin, Religiusitas*. *Jurnal Psikologi UNDP*, 1-10.
- Larson, R.J., et al. 2002. *Meditation and Relaxation, Social Indicator Research*, (Online), (<http://www.healthy.net>), diakses tanggal 12 Agustus 2007, jam 10.00 WIB).
- Prawitasari. 1994. *Aspek Sosiologi-Psikologis Lansia di Indonesia*. *Buletin Psikologi*, 1, 27-34.
- Purwanto, S. 2007. *Relaksasi Dzikir*, (Online), (<http://www.setiyoblogspot.com>), diakses tanggal 15 Agustus 2007, jam 11.20 WIB).
- Ryff, C.D. 1989. *Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 56, 1069-1081.
- Sani, R. 2002. *Hikmah Dzikir dan Doa*. Jakarta: Al- Mawardi Prima, hlm. 21-23.
- Sanrock, J.W. 2006(a). *Life Span Development 8th edition*, New York: McGraw Hill, hlm. 55-92.
- Sanrock, J.W. 2006(b). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5. Alih bahasa oleh Ahmad Chusairi dan Judo Damainik. Jakarta: Erlangga, hlm. 35-55.
- Suhartini. 2006. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian Orang Lansia (Studi Kasus)*, (Online), (<http://www.damandiri.or.id/detail>), diakses tanggal 2 September 2007, jam 11.30 WIB).
- Suroso. 1994. *The Relaxation Response*, (Online), (<http://stressabout.com/cs/relaxation.htm>), diakses tanggal 4 September 2007, jam 10.00 WIB).
- Sumalsi. 2002. *Self Esteem Across The Life Span*, (Online), (<http://www.researchautooservice.com/publication/>), diakses tanggal 04 September 2007, jam 10.00 WIB).

Relaksasi Religius: Dzikir (Ahmad Yusuf)