

## Intervensi Terapi Dzikir dalam Meningkatkan *Psychological Well Being* Lansia: Literatur Review

Ruhil Fithry

Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: [ruhilfithry0512@gmail.com](mailto:ruhilfithry0512@gmail.com)

### Abstract

*Psychological well-being is a condition in which the psychological aspects of a person are working very well. Of course, this is very important for individuals, including parents. It was found that one of the many factors that influence psychological well-being is religiosity. In Islam religiosity can be intervened in many ways such as prayer, fasting, prayer, pilgrimage, prayer and dhikr. In this study, the researchers aimed to prove the truth about the role of religion, namely dhikr therapy in improving the mental well-being of the elderly. The method used by researchers in this study is a literature review of electronic databases, namely google scientist, google gate and Academic.Edu. Of the seven articles that serve as research guidelines, there are three articles that apply dhikr as a religious intervention in improving psychological well-being in the elderly. And in these three studies, there is only one study that rejects the relationship between religiosity of psychoological well being dhikr therapy. With this researcher taking the justification that there is an attachment between religiosity intervention trapi dhikr with the psychological well-being of the elderly.*

**Keywords:** *Psychological well being, Religiosity, Dhikr Therapy, Elderly*

### Abstrak

*Psychological well being* ialah kondisi dari aspek psikologis seseorang sedang bekerja dengan sangat baik. Tentu saja, ini sangat penting bagi individu, termasuk orang tua. Ditemukan salah satu dari banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah *religiusitas*. Dalam islam *religiusitas* dapat di intervensikan dalam banyak hal seperti ibadah sholat, puasa, sholawat, haji, doa maupun dzikir. Dalam Penelitian ini peneliti bertujuan untuk membuktikan kebenaran tentang peran agama yakni terapi dzikir dalam meningkatkan kesejahteraan mental lansia. Metode yang digunakan peneliti dalam penelitian ini ialah *literatur review* dari *database* elektronik yaitu *google scholar*, *google gate* dan *Academic.Edu*. Dari tujuh artikel yang menjadi pedoman penelitian terdapat tiga artikel yang menerapkan dzikir sebagai intervensi religiusitas dalam meningkatkan *psychological well being* pada lansia. Dan dalam ketiga penelitian tersebut hanya ada satu penelitian yang menolak adanya hubungan antara religiusitas terapi dzikir terhadap *psychoological well being*. Dengan ini peneliti mengambil pembenaran bahwa adanya keterikatan antara *religiusitas* intervensi terapi dzikir dengan *psychological well being* lansia.

**Kata kunci:** *Psychological well being, Religiusitas, Trapi Dzikir, Lansia*

### Pendahuluan

Setiap manusia akan menjalani kehidupan dengan periode-periode yang berurutan dimulai dari usia bayi sampai dengan lansia, hal tersebut sudah menjadi kodrat bagi manusia untuk terus menua selama waktu terus berjalan (Sari dkk., 2018). Lanjut usia ialah fase kehidupan yang dimulai dari usia 60 tahun sampai akhir kehidupan manusia, fase lansia merupakan fase kehidupan terpanjang dari fase lainnya (Santrock, 2008). Lanjut usia merupakan proses penuaan yang sudah menjadi takdir Tuhan, proses penuaan atau yang sering disebut juga dengan *Aging* tidak hanya berdampak pada kondisi fisik yang menjadi lebih lemah namun juga berdampak pada psikologis lansia seperti perubahan emosi yang tidak beraturan dan kurang mampu mengendalikan emosinya selanjutnya ialah rasa cemas akan banyak hal semakin tinggi yang berakibatkan lansia akan mengalami kesulitan akan tidur (Nugroho, 2011). Tidak hanya itu kondisi kognitif juga akan menurun seiring dengan pertambahan usia

pada lansia dan hal ini akan memunculkan rasa kurang kepercayaan diri pada lansia.(Triyoso dkk., 2021).

Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki tingkat penduduk yang sangat banyak hal ini tentunya mempengaruhi jumlah lansia yang ada di Indonesia. Menurut WHO (World Health Organization) jumlah lansia akan terus bertambah sampai tiga kali lipat pada tahun 2050. WHO juga menyatakan bahwa Asia Tenggara memiliki populasi lansia mencapai 8 persen atau kurang lebih 142 juta orang. Jumlah lansia tahun 2010 mencapai 9,77 persen yaitu sekitar 24 juta orang, selanjutnya pada tahun 2020 jumlah lansia yakni mencapai 11,34 persen yakni berjumlah 28,800 juta orang. Jumlah penduduk dengan lanjut usia diramalkan akan terus bertambah sampai 3 kali lebih banyak dari sebelumnya pada tahun 2050. (World Health Organization, 2020). Dalam sensus tahun 2013 membuktikan bahwa jumlah penduduk Indonesia yang berada pada usia 60 keatas ialah 20,40 juta penduduk dengan kata lain sejumlah 8,05 persen dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia. Diajukan hipotesis bahwa jumlah penduduk dengan lanjut usia akan terus bertambah setiap tahunnya sehingga membentuk angka 34,22 juta individu lanjut usia pada tahun 2025(Ahmad Avenzora dkk., 2020).

Memiliki kehidupan yang sejahtera, bahagia dan damai merupakan impian yang paling didambakan oleh setiap individu. Oleh karena itu setiap individu memiliki cara tersendiri untuk mencapai kehidupan yang diimpikan, tidak terkecuali individu dengan lanjut usia (Pratiwi, 2018). Namun tidak semua orang dapat mencapai kehidupan yang sejahtera, hal ini disebabkan oleh perbedaan yang terdapat dari setiap orang seperti keluarga, lingkungan hidup, ekonomi, pengalaman hidup, kesehatan fisik maupun mental. Seseorang yang memiliki kehidupan yang sejahtera akan memiliki kesempatan yang lebih tinggi untuk menghindari keadaan mental negatif dimasa tua dan dapat mencapai kesejahteraan psikologis(Nur Furqani Z. A., 2021).

Kesejahteraan psikologis atau yang juga disebut *psychologis well being* merupakan keadaan dimana individu memiliki *self acceptance* yang positif terhadap diri sendiri dan juga mampu mengembangkan diri sendiri dan merasakan adanya kebutuhan akan memiliki psikologis yang sehat(Fitriani, 2016). Ryff mengartikan *psychological well being* ialah dimana individu dapat menggapai kapasitas mental dengan lengkap selain itu juga merupakan bentuk penerimaan diri individu terhadap dirinya sendiri serta memiliki pola bersosialisasi yang baik, tidak bergantung pada orang lain dan tidak mudah dipengaruhi lingkungan dan memiliki kehidupan yang terus berkembang dengan baik(Sumakul & Ruata, 2020).

Memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan membantu lansia mencapai nilai kehidupan yang ia miliki dengan lebih positif dan juga dapat memberikan makna pada kehidupannya sendiri sehingga dapat mencapai kehidupan yang bahagia. Lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis yang positif juga dapat melewati *problem-problem* kehidupan dengan sangat baik karena adanya optimisme dalam diri mereka (Kumala dkk., 2017).

Ada berbagai cara lansia mencapai kesejahteraan psikologis diantaranya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang produktif, aktif dalam lingkungan kemasyarakatan, kegiatan dalam lingkungan keluarga maupun kegiatan kesukarelaan (Hurlock E.B, 1991). Kesejahteraan psikologis memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya salah satu diantaranya ialah *religiusitas* (Situmorang & Andriani, 2019). Religiusitas didefinisikan sebagai sebuah keyakinan, prinsip dan juga upacara keagamaan yang berkaitan akan ketuhanan (Amir & Lesmawati, 2016). Ada beberapa unsur dimana seseorang dapat dikatakan memiliki religiusitas yakni dengan memiliki pengetahuan akan agama, meyakini agama, melakukan ritual keagamaan, memiliki nilai dan moral yang beragama, dan juga memiliki nilai sosial keagamaan. *Religiusitas* dalam islam dapat digambarkan dengan iman, islam, ihsan (Fitriani, 2016).

Keagamaan atau *religiusitas* berkaitan sangat erat bagi kehidupan setiap individu baik fisik maupun psikologis lansia. Selaras juga dengan pendapat Situmorang & Andriani(2019) yaitu *religiusitas* sangat mempengaruhi *Psychological well being* lansia. Begitupun dengan Rajawane & Chairani(2017) menyatakan dalam penelitiannya yakni *religiusitas* dan *psychological well being* memiliki hubungan positif, semakin tinggi tingkat *religiusitas* lansia maka semakin tinggi pula *psychological well being* yang ia dapatkan. Salah satu intervensi dari religiusitas ialah dzikir, berdzikir atau mengingat Allah SWT memiliki cakupan yang sangat luas (Tulus & Qoth'iyah, 2013). Dzikir merupakan mengingat dan menyebut lafal-lafal Dzikir dan mengingat akan Allah dimanapun dan kapanpun, takut dan menggantungkan harapan padaNya, meyakini bahwa manusia hanyalah hamba yang ada dalam kehendak Allah (Widiastuti dkk., 2018)

Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Kumala dkk (2017) diberikan pelatihan dzikir selama 30 hari yakni 60 menit persesi pada 9 subjek lanjut usia dengan penderita tekanan darah tinggi dan meraih hasil adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah melakukan pelatihan. Setelah melakukan pelatihan kesejahteraan psikologis subjek meningkat ditandai dengan mampu mengontrol emosi dengan baik dan juga mengurangi kecemasan berlebihan. Oleh karena itu penelitian ini akan menjadi sarana pembuktian hubungan antara *religiusitas* yakni intervensi pelatihan dzikir terhadap *psychological well being* pada lansia. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Wulandari & Nashori(2014) namun memiliki hasil berbeda dari penelitian yang dilakukan kumala dkk. Yaitu tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan psikologis lansia yang telah melakukan terapi dzikir dengan yang belum melakukan terapi dzikir. Sehingga diambil pernyataan tidak terapi dzikir tidak memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis lansia dikarenakan terdapat problem pada validasi internal maupun eksternal yang tidak bisa diatasi oleh peneliti.

## Metode

Desain penelitian yang digunakan peneliti ialah *literature review*. *Literature review* ialah penelitian kepustakaan melalui penelusuran, membaca, menganalisis naskah penelitian berupa jurnal penelitian, buku dan lainnya. Yang tentunya memiliki hubungan dengan tema dan isu-isu tertentu(Mazali, 2016). Penelitian ini menggunakan referensi jurnal ilmiah yang memiliki keterkaitan dengan peran *religiusitas* terhadap *psychological well being* pada lansia. Proses penelusuran referensi dilakukan dengan penelusuran digital melalui *google scholar*, *google gate* dan *Academia.edu* dan lain sebagainya. Berikut merupakan pedoman dari penelitian ini:

Judul	Penulis	Refrensi
Hubungan <i>Religiusitas</i> dengan kesejahteraan psikologis lanjut usia	Indra Rajawane dan Lisy Chairani	<i>Google scholar</i>
Peran Religiusitas dan Kecerdasan Spiritual terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis	Nursaibah Nur Furqani Z.A	<i>Google scholar</i>
Pengaruh Terapi Zikir terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Lansia	Endah Wulandari dan H.Fuad Nashori	Google Scholar
Manfaat Relaksasi <i>Religius</i> : Dzikir dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia	Ahmad Yusuf, Sriyono, Iqlima Dwi Kurnia	<i>Google scholar</i>
Peran Religiusitas dalam Meningkatkan <i>psychological well being</i>	Annisa Fitriani	<i>Google scholar</i>
Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi	Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi dan Fuad Nashori	<i>Google scholar</i>
Pengaruh <i>Religiusitas</i> terhadap <i>Psychological Well Being</i> (PWB) pada Pensiunan Suku Batak Toba	Sarah Yunianty Situmorang dan Elvi Andriani	<i>Google scholar</i>

## Hasil Dan Pembahasan

### Lanjut usia

Dalam periode-periode kehidupan lansia merupakan masa kehidupan individu yang memiliki rentang yang paling panjang. Lansia dimulai dengan usia 60 tahun sampai dengan akhir kehidupan individu (Santrock, 2008). Memasuki masa lanjut usia individu akan mengalami banyak perubahan diantaranya fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lainnya (Yusuf & Kurnia, 2008). Berikut merupakan ciri-ciri individu dalam masa lansia diantaranya:

- a. Masa melemah, dalam definisi yang sudah dilampirkan diatas dapat diberi kesimpulan bahwa lansia akan banyak mengalami perubahan-perubahan yang mengarah pada kemunduran baik biologis, psikologis, sosial maupun kognitif.
- b. Memiliki lingkup sosial yang sempit, karena kemampuan bersosialisasi menurun membuat lansia memiliki jangkauan sosial yang sedikit.
- c. Penurunan peran dalam keluarga maupun di masyarakat. Karena banyak kemunduran pada masa lansia menyebabkan jangkauan peran juga mundur.
- d. Kemunduran kemampuan beradaptasi, karena banyak kemunduran fungsi pada lansia dan juga perubahan pada lingkungan yang terus berkembang membuatnya kesulitan dalam beradaptasi.(Pasmawati, 2017)

### *Psychological well being*

*Psychological well being* yang biasa kita sebut dengan kesejahteraan psikologi didefinisikan sebagai kondisi dimana individu memberikan makna pada hidup yang dijalani (Triwahyuningsih, 2017). Memiliki arah hidup yang jelas, mampu mengatasi *problem-problem* kehidupan, memiliki interaksi sosial yang berkualitas, dapat bertanggung jawab atas diri sendiri, tidak mudah terpengaruhi lingkungan yang buruk dan mampu mengembangkan diri selanjutnya ialah tidak bergantung pada orang lain.(Situmorang & Andriani, 2019). Ryff mengemukakan enam unsur *psychological well being* yang berkaitan dengan teori fungsi positif oleh Maslow, teori perkembangan oleh Erikson dan mental health oleh Jahoda, enam unsur tersebut berisi:

- a. *Self acceptance*  
Individu yang kesejahteraan psikologisnya tinggi akan dapat menerima diri secara positif. Dan memiliki kebersyukuran atas dirinya sendiri.
- b. Hubungan sosial yang positif
- c. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mampu menjalin hubungan yang baik terhadap orang lain, memiliki empati dan toleransi yang tinggi pula, kemandirian kesejahteraan psikologis dapat memunculkan kemandirian yang membuat seseorang percaya akan kemampuannya dan juga dapat mengatasi situasi bahaya yang mengancamnya.
- d. Kemampuan beradaptasi di lingkungan  
Individu akan mampu beradaptasi dengan baik pada lingkungannya dan juga dapat memegang penuh kendali atas lingkungannya.

e. Arah hidup

Individu yang memiliki PWB akan memiliki tujuan hidup, keinginan yang ingin dicapai dan juga kewajiban-kewajiban yang harus dilakukan.

f. Mengembangkan diri

Individu akan mampu dapat mengembangkan diri kearah yang lebih baik, mencari wawasan yang lebih luas dan mencari pengalaman-pengalaman baru.(Fitriani, 2016)

*Psychological well being* pada lansia atau kesejahteraan pada lansia merupakan hal yang paling diimpikan oleh setiap individu. Hidup dalam kedomahan dan kebahagiaan diwaktu tua merupakan anugerah yang perlu disyukuri. Entah itu lansia yang tinggal di pedesaan maupun perkotaan pasti memiliki keinginan yang sama akan kesejahteraan psikologis. Namun didapatkan fakta bahwa adanya perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal di pedesaan dengan lansia yang tinggal di perkotaan. Lansia yang tinggal di perkotaan memiliki kesejahteraan psikologi yang cenderung lebih rendah dibandingkan lansia yang tinggal di pedesaan.(Dyah & Fourianalistyawati, 2018).

Lansia yang lebih banyak memiliki problem kesehatan lebih banyak ialah lansia yang memiliki *psychological well being* yang rendah. Terdapat pula perasaan kecemasan dan juga rasa penyesalan akan masa lalu pada lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah(Wulandari & Nashori, 2014)

### **Religiusitas**

*Religiusitas* dapat diartikan sebagai pemahaman seseorang terhadap keagaamaan, keyakinan akan keagamaan dapat dilihat dari perilaku dan juga nilai yang terdapat dalam individu (Situmorang & Andriani, 2019). *Religiusitas* merupakan hasil dari keyakinan dan juga keimanan atas kemaha kuasa Tuhan yang memberikan anugerah perilaku dan akidah yang baik(Nur Furqani Z. A., 2021)

*Religiusitas* diyakini sangat penting bagi perkembangan lansia, religiusitas dapat membentuk lansia menjadi lebih menghayati agamanya, meyakini akan keEsaan Tuhannya dan juga mendapatkan kepercayaan yang lebih tinggi atas hidupnya(Amalia, 2018)

Dalam beberapa penelitian sebelumnya di dapatkan jawaban akan hubungan antara religiusitas terhadap *psychological well being* pada lansia. Dan terdapat sembilan dari sepuluh penelitian menyatakan adanya hubungan yang signifikan. Lansia yang memiliki nilai *religiusitas* yang tinggi dapat menggapai kesejahteraan psikologis yang tinggi pula. Dikarenakan adanya rasa ketenangan dan juga optimisme dalam menjalani hidup mereka.(Rajawane & Chairani, 2017)

### **Terapi Dzikir**

Dalam islam dzikir diartikan sebagai bentuk relaksasi religiusitas ibadah untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta yakni Allah SWT (Kurniawan & Widyana, 2013). Dzikir ialah pengucapan lafadz-lafadz Allah dengan pengulangan sebagai bentuk keyakinan akan ke-Esaan Allah SWT (Purwanto, 2016). Dzikir dapat membuat seseorang merasa lebih tenang dan terus berfikir positif. Hal ini tentunya akan sangat memiliki manfaat yang sangat besar untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh lansia (Yusuf & Kurnia, 2008). Terdapat dua dorongan seseorang dalam melakukan terapi dzikir diantaranya dorongan internal yakni individu itu sendiri dan juga dorongan eksternal yakni lingkungan dan keluarga yang mendukung (Sutioningsih dkk., 2019).

Berikut merupakan tahapan pelaksanaan terapi dzikir:

*Tahap persiapan*, dalam tahap ini berisi tahap pengidentifikasi masalah yang terjadi, membuat rancangan tindakan, dan juga pemecahan masalah. Dalam tahapan ini dapat disiapkan metode, media terapi, maupun materi terapi yang akan digunakan pada saat terapi dzikir nantinya. Contohnya penggunaan metode terapi kelompok pada semua lansia dan dipimpin oleh seorang

terapis dan materi atau teknisi yang digunakan ialah dzikir dengan membaca *istigfar*, *tasbih*, *sholawat* dan dapat ditambah dengan pembacaan *sayyidul istighfar*. Tahap pelaksanaan, dalam tahap pelaksanaan dapat dilakukan sesuai dengan rancangan terapi yang sudah dibuat, contohnya dengan melakukan dzikir secara berjamaah dengan dipimpin oleh terapis ataupun oleh ustadz (Mulyanti & Massuhartono, 2018). Secara umum terdapat tiga aspek kualitas dzikir menurut Rusdi ( dalam Triswidiastuty & Rusdi, 2019) yang pertama *intensity*, yaitu melihat seberapa sering dzikir dilakukan dalam waktu sholat dan apakah setelah pelatihan dzikir, dzikir masih sering dilakukan seperti saat pelatihan. Selanjutnya *durasi* dan *kehidmatan* yaitu durasi pelaksanaan dzikir yang dilakukan dan juga tingkat kehusyukan serta kemampuan meresapi setiap lantunan dzikir. Selanjutnya yang terakhir ialah *connectivity*, ialah keterhubungan dengan Allah SWT dengan melakukan dzikir setiap waktu dan kapanpun.

### **Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* Lansia**

Terapi dzikir ialah salah satu jenis terapi dalam psikoterapi yang bersifat spiritual yang memiliki manfaat memberikan rasa tenang maupun mengurangi kecemasan (Emildawati, 2018). Sebagaimana dalam penelitian yang ditulis oleh Harrington dkk (dalam Nida, 2014) yang di ungkapkan dalam buku *Brain and Religion :Undigested Issue*, dikatakan bahwasanya di dalam otak manusia terdapat *God Spot* sehingga manusia akan merasa lebih tenang jika melakukan aktivitas doa dan dzikir. Dalam usia lanjut usia manusia sangat rentan akan penurunan kesejahteraan psikologis seperti terus mengalami kecemasan yang menyebabkan lansia pesimis dalam menjalani hidup (Pratiwi, 2018). Dengan begitu terapi dzikir dapat menjadi salah satu intervensi yang dapat dilakukan. Didukung dengan penelitian Widyastuti et al (2019) yakni pemberian terapi dzikir pada lansia di panti wreda yang mencapai hasil sangat signifikan bahwa lansia yang mengikuti kegiatan terapi dzikir memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dari kelompok lansia yang tidak mengikuti terapi dzikir. penelitian serupa yang juga dilakukan oleh Kumala dkk (2017) kontrol emosi lansia yang mengikuti pelatihan dzikir selama 30 hari menjadi lebih membaik dari sebelumnya.

Dzikir dapat membuat lansia merasa optimis dan meningkatkan keyakinan akan keselamatan hidupnya sudah diatur oleh Allah SWT, hal ini membuat lansia merasa tenang dalam beraktivitas sehari-harinya (Yusuf & Kurnia, 2008). Perilaku yang religius dan menerapkan aktivitas ibadah dalam keseharian dapat mengurangi rasa ketakutan dan rasa cemas dan bahkan ketakutan akan kematian pada lansia (Dadfar dkk., 2018). Dari semua pemaparan diatas dapat dikatakan bahwa terapi dzikir merupakan salah satu dari psikoterapi yang sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia dengan mengurangi tingkat stres, kecemasan maupun perilaku pesimis

### **Simpulan**

Hasil akhir dari penelitian yang telah dilakukan menemukan jawaban yakni adanya hubungan yang sangat erat antara *religiusitas* dengan *psychological well being* pada lansia. Semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada lansia. Dengan menerapkan terapi dzikir sebagai intervensi religiusitas dapat meningkatkan ketenangan dan keyakinan positif pada diri lansia, hal ini akan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia menjadi lebih baik. Religiusitas merupakan nilai-nilai agama yang baik dan keyakinan akan keagamaan yang baik. Dan menerapkan hal tersebut dalam keseharian mereka akan mendatangkan hal yang baik pula.

### **Daftar Pustaka**

- Ahmad Avenzora, Wachyu Winarsih, & Raden Sinang. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Amalia, S. (2018). Analisa Psikometris Skala Religiusitas Pada Lansia. *Jurnal Psikologi*, 3, 8.
- Amir, Y., & Lesmawati, D. R. (2016). *Religiusitas Dan Spiritualitas: Konsep Yang Sama Atau Berbeda?* 7.
- Dadfar, M., Bahrami, F., Noghabi, F. S., & Askari, M. (2018). *Relationship Between Religious Spiritual Well-Being and Death Anxiety in Iranian Elders*. 91.
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). *Peran Trait Mindfulness terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia*. 5, 109–122. <https://doi.org/10.24854>
- Emildawati. (2018). Perbedaan Efektivitas Terapi Musik Dan Terapi Dzikir Terhadap Depresi Pada Lansia Di Uptd Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda*, 1–17. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1179>
- Fitriani, A. (2016). *Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan psychological well being*. 24.
- Hurlock E.B. (1991). Psikologi perkembangan Edisi kelima. Dalam *Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Kurniawan, W., & Widyana, R. (2013). Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(2), 67–88. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss2.art5>
- Mazali, A. (2016). *Menulis Kajian Literatur*. 1(2), 112–117.
- Mulyanti, M., & Massuhartono, M. (2018). Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, 2(2), 201–214. <https://doi.org/10.30631/jigc.v2i2.17>
- Nida, F. L. K. (2014). *Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia*. 5(1), 18.
- Nugroho. (2011). *Keperawatan Gerontik dan Geriantik*. EGC.
- Nur Furqani Z. A., N. (2021). Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1), 10–15.
- Pasmawati, H. (2017). *Pendekatan Konseling Pada Lansia*. 17, 49–60.
- Pratiwi, Y. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Lanjut Usia Dipusat Santunan Keluarga (Pustaka) Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan. *Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Purwanto, S. (2016). Hubungan antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas dengan Latensi Tidur. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 32. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.3713>
- Rajawane, I., & Chairani, L. (2017). *Hubungan Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia*. 47–61.
- Santrock, J. W. (2008). *Life-span development 12th*. McGraw-Hill.
- Sari, D. M. P., Lestari, C. Y. D., Putra, E. C., & Nashori, F. (2018). Kualitas Hidup Lansia Ditinjau Dari Sabar Dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 131. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.5341>
- Situmorang, S. Y., & Andriani, E. (2019). Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well Being (PWB) pada PensiunanSuku Batak Toba. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(2), 74–86. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v13i2.2269>
- Sumakul, Y., & Ruata, S. C. N. (2020). *Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi COVID-19*. 7.
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>
- Triswidiastuty, S., & Rusdi, A. (2019). *Penurunan Simptom Depresi Pada Pasien Bipolar Menggunakan Terapi Dzikir: Intervensi Klinis*. 3(1), 6.

- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1). <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.9382>
- Triyoso, Umi Romayati, & Rio Nanda Bayu Herdiantama. (2021). Asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia menggunakan Terapi penerapan massase. *OURNAL OF Public Health Concerns*, 1, 189–198.
- Tulus, M., & Qoth'iyah, N. I. (2013). *Efektifitas Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Lembaga Pemasyarakatan (Lp) Wanita Kelas IiA Sukun Malang*. 15.
- Widiastuti, A., Rusmini, R., Mulidah, S., & Haryati, W. (2018). Terapi Dzikir Dan Murottal Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pre Eklampsia Ringan. *LINK*, 14(2), 98. <https://doi.org/10.31983/link.v14i2.3706>
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>
- World Health Organization. (2020). *Country ImplementationOfThe International Code Of Marketing Of Breast-Milk Substitutes*.
- Wulandari, E., & Nashori, H. F. (2014). *Pengaruh Terapi Zikir terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Lansia*. 16.
- Yusuf, A., & Kurnia, I. D. (2008). *Manfaat Relaksasi Religius: Dzikir dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia*. 7.