

NASKAH PUBLIKASI
PENGARUH PELATIHAN ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA YANG
ORANG TUANYA BERCERAI



Oleh :

IROH ROHMANIAH

LIBBIE ANNATAGIA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA

2018

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH PELATIHAN ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA YANG
ORANG TUANYA BERCERAI**



Dosen Pembimbing

(Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi.)

WELL-BEING IN ADOLESCENTS WITH DIVORCED PARENTS

Iroh Rohmaniah

Libbie Annatagia

ABSTRACT

This reserach was conducted to investigate the effect of dzikr training to improve spiritual serenity in adolescents who have divorced parents. The hypothesis proposed id that there will be difference of measurement result of subjective well-being between before and after training. Subjects of this research are five teenagers who students of X and XI grade from Vocational High School Tamansiswa Jetis Yogyakarta with male gender. The measurement for variable in this research used The Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan skala Positive Affect Negative Schedulle (PANAS) on Diener (1993) and Watson (1988) theory.the design of his experimental study used a one-group pretest posttest design. Data analysis shows zikr training does not give effect to the subjective well-being in adolescents who have divorced parents with 0,715 ($p > 0,05$) significancy's score.

Key word: dzikr training, adolescence, subjective well-being, divorced parents

PENGANTAR

Salah satu tugas perkembangan yang harus dilewati oleh setiap individu dalam kehidupan ialah membangun sebuah keluarga. Keluarga dikukuhkan dalam sebuah ikatan pernikahan antara laki-laki dan perempuan untuk mencapai tujuan pernikahan, yakni untuk memperoleh keluarga yang didalamnya terdapat rasa cinta, kasih sayang, tenang dan tentram. Namun ada beberapa pasangan yang tidak dapat mencapai tujuan pernikahan yang telah dibinanya karena tidak mampu menyelesaikan masalah-masalah dalam keluarganya dan memutuskan untuk tidak melanjutkan kehidupan pernikahannya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997), perceraian merupakan perpisahan, perpecahan antara suami istri atau memutuskan hubungan suami istri.

Beberapa dekade terakhir tingkat perceraian di Indonesia semakin meningkat. Berdasarkan data dari Dirjen Badan Peradilan Agama, Mahkamah Agung (2017), pada periode 2014-2016 perceraian di Indonesia trennya meningkat. Dari 344.237 perceraian pada tahun 2014, naik menjadi 365.633 perceraian di tahun 2016. Rata-rata angka perceraian naik 3 persen per tahunnya. Jumlah perkara perceraian merupakan kumulatif dari cerai gugat dan cerai talak yang dikabulkan oleh Pengadilan Agama. Kasus perceraian di provinsi DI Yogyakarta pun cenderung meningkat. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2016), menunjukkan pada tahun 2013, terjadi peristiwa cerai sebanyak 5051 peristiwa dan pada tahun 2014 angka perceraian kembali meningkat menjadi 5598 peristiwa, kemudian pada tahun 2015 tingkat jumlah peristiwa cerai menurun menjadi sebanyak 5220 jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya.

Hancurnya sebuah pernikahan tentunya tidak hanya meninggalkan luka pada pasangan suami istri, tetapi juga berdampak pada anak. Bagi usia remaja, perceraian menimbulkan masalah tersendiri, karena perceraian merupakan kejadian yang penuh tekanan psikologis untuk banyak remaja (Kelly & Emery, 2003). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan, remaja yang memiliki pengalaman perceraian orangtua akan rentan memiliki simtom internalisasi seperti perasaan tertekan, depresi, serta timbulnya pikiran bunuh diri. Remaja juga menunjukkan perilaku eksternalisasi termasuk agresi pada orang lain, serta melakukan perilaku kejahatan (Rodgers & Rose, 2002). Perilaku eksternalisasi lainnya yang ditunjukkan remaja seperti performansi pendidikan yang lebih rendah dan beresiko dua sampai tiga kali lebih memungkinkan untuk keluar dari sekolah dan beresiko dua kali memiliki anak saat remaja (Kelly & Emery, 2003). Permasalahan emosi yang muncul dalam diri remaja adalah kaget dan tidak percaya jika mereka tidak mengetahui adanya konflik orangtuanya. Reaksi lainnya ialah terguncang, terpukul, takut, cemas, tidak nyaman, dan rasa tidak aman akan masa depan (Utami & Dewi, 2013).

Berdasarkan wawancara pada remaja yang mengalami perceraian orang tuanya, pada saat itu perasaan subjek sangat marah, kecewa, kesal, dan terguncang. Subjek merasa terkejut dengan keadaan keluarganya, karena sebelumnya subjek tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada rumah tangga orangtuanya. Subjek juga merasa kecewa yang mendalam terhadap keputusan orangtuanya, karena subjek merasakan hubungan yang memburuk pada keluarganya pasca perceraian, kemudian minimnya kasih sayang yang diberikan

oleh orangtua pada subjek. Selain itu, dampak dari perceraian orangtua juga menimbulkan ketakutan pada diri subjek terhadap kehidupan pernikahan di masa depan. Hal tersebut menunjukkan rendahnya kesejahteraan subjektif pada diri subjek yang ditandai dengan terdapat berbagai afek negatif yang dirasakan antara lain marah, kecewa, kesal, terganggu, dan rasa kehilangan. Selain itu ditandai juga dengan ketidakpuasan hidup remaja, karena merasakan hubungan kekeluargaan yang memburuk pasca perceraian orangtuanya.

Berdasarkan uraian contoh kasus diatas memperlihatkan bahwa dampak dari perceraian orangtua menyebabkan terjadi banyak permasalahan, pergolakan, ataupun guncangan yang dialami anak, termasuk ketika anak sudah menginjak usia remaja. Menurut Erikson (Feist & Feist, 2006), masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang krusial dimana mereka harus menemukan identitas kepribadian yang kuat serta fase adaptif perkembangannya (*periode trial and error*) dan terjadinya krisis identitas meningkat selama tahapan ini. Masten, Best dan Garmezy (Chen & George, 2005) menjelaskan bahwa perceraian orangtua merupakan kejadian yang membuat remaja menjadi stres dan dapat menimbulkan kesulitan-kesulitan psikologis. Perceraian juga meningkatkan resiko dalam masalah penyesuaian pada remaja (Kelly & Emery, 2003).

Reaksi emosi negatif yang timbul pada remaja akibat perceraian orangtua menunjukkan rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja tersebut. Istilah kesejahteraan subjektif secara keseluruhan merupakan penilaian tentang kualitas pengalaman internal manusia dan dasar aspek kehidupan seperti kontak sosial, kontak keluarga, kegiatan sehari-hari, pikiran, harga diri, pola-pola dalam

menangani stres dan kesehatan, pada spektrum mulai dari positif sampai ke negatif (Hamama & Sharon, 2013). Menurut Ramzan & Rana (2014) kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai evaluasi atau pemaknaan dari hidupnya. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi kehidupan mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif (Eddington & Shuman, 2005).

Hasil penelitian Amato (2000) menunjukkan bahwa anak yang berasal dari keluarga yang bercerai rata-rata mengalami lebih banyak masalah dan memiliki tingkat kesejahteraan (*well-being*) yang lebih rendah daripada anak yang berasal dari keluarga yang utuh. Menurut McFarlane (Van der Aa, Boomsma, Rebollo-Mesa, Hudziak, & Bartels, 2010), bila seorang remaja memiliki keberfungsian keluarga yang negatif seperti keluarga yang tidak saling mendukung serta memiliki banyak konflik maka menyebabkan remaja tersebut memiliki kualitas kesejahteraan yang rendah. Selanjutnya hasil penelitian (Utami & Dewi, 2013) menunjukkan bahwa kondisi-kondisi antara lain adanya konflik orang tua, situasi keluarga yang jarang berkumpul dan jarang beraktivitas bersama, perceraian orang tua, sikap orang tua yang tidak memberikan pemahaman kepada anak atas perceraian yang terjadi, hubungan orang tua yang memburuk pasca terjadinya perceraian, serta adanya kondisi pembanding yang lebih baik dari lingkungan sekitar dapat menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif anak dari orangtua yang bercerai.

Remaja yang orangtuanya bercerai juga tentunya berhak memiliki kesejahteraan hidup yang baik, yaitu dengan memaknai hidup secara lebih positif,

bagaimana remaja dapat mengevaluasi dan memaknai segala hal yang terjadi dalam kehidupannya secara lebih baik sehingga remaja akan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang baik. Menurut Myers (Suhail & Chaudry, 2004) terkait laporan pada literatur tentang kebahagiaan menunjukkan bahwa faktor individu, seperti kepercayaan agama menjadi prediktor yang baik terhadap kesejahteraan subjektif. Taylor (Utami, 2012) individu yang memiliki keyakinan agama yang kuat akan menunjukkan kepuasan hidup, kebahagiaan personal yang lebih besar, dan terkena dampak yang lebih kecil dari kejadian traumatik dibandingkan dengan orang-orang yang tidak mau terlibat dengan agama. Selanjutnya, Koenig dan Larson (Utami, 2012) telah mereview 850 penelitian dan menemukan adanya hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental, 80% menunjukkan korelasi positif antara keyakinan dan praktek agama dengan kepuasan hidup. Menurut Pargament (Utami, 2012) agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Rammohan, Rao dan Subbakrishna (Utami, 2012), melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam coping pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan.

Agama Islam mengajarkan kepada pemeluknya berbagai cara untuk kebahagiaan hidup umatnya. Menurut Sangkan (Mudzkiyyah, Nashori, & Sulistyarini, 2011) menjelaskan bahwa dalam agama Islam, zikir merupakan salah satu ritual yang memiliki unsur yang bersifat terapi. Menurut Ad-Dzakiey (2006) efek yang didapatkan dari berzikir yaitu dapat melenyapkan kegelisahan,

keresahan dan kecemasan dalam hati. Menurut Firman Allah SWT dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 "... (yaitu) orang-orang yang telah beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang". Manifestasi zikir secara emosional dapat memunculkan emosi-emosi positif, seperti perasaan cinta, bahagia, dan nikmat (Subandi, 2009). Banyak survey yang menunjukkan bahwa kebahagiaan berkorelasi secara signifikan dengan agama, hubungan seseorang dengan Tuhan, pengalaman doa dan partisipasi di dalam kegiatan keagamaan. Pada penelitian ini, peneliti ingin mencoba meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai dengan memberikan pelatihan zikir.

Pemberian pelatihan zikir dipilih dengan alasan bahwa melalui aktivitas keagamaan, hubungan seseorang dengan Tuhannya, dan banyak mengingat Tuhan mampu mengurangi afek negatif dan meningkatkan kebahagiaan seseorang dalam menjalani hidupnya. Pelatihan zikir merupakan bentuk perilaku pengobatan dengan menggunakan kalimat-kalimat zikir yang diresapi dan diucapkan berulang-ulang dengan tujuan mengurangi gejala negatif serta dapat mengembangkan kepribadian klien (Wulandari & Nashori, 2014).

Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai kegunaan pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif antara lain, penelitian yang dilakukan Supradewi (2008), yang menyatakan bahwa zikir dapat menghilangkan afek negatif dan memunculkan emosi positif, individu yang memiliki jiwa lemah akan menjadi lebih kuat karena dengan zikir terus menyebut asma Allah yang mengandung kebesaran. Penelitian lain dilakukan oleh Wahyunita, Afiatin, dan

Kumolohadi (2011) yang berjudul pengaruh pelatihan relaksasi zikir terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif istri yang mengalami infertilitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa zikir dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada istri yang mengalami infertilitas. Namun demikian, belum ada penelitian yang berupaya untuk mengetahui efek pelatihan zikir pada remaja yang orangtuanya bercerai. Pelatihan zikir dalam upaya peningkatan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui efek pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja dengan orangtua bercerai. Apakah ada peningkatan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai setelah diberikan pelatihan zikir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang orangtuanya bercerai berusia antara 15-18 tahun, dan beragama Islam sebanyak 4 orang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan metode *pretest posttest design*. Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala ini digunakan untuk memperoleh data tentang kesejahteraan subjektif subjek yang akan dianalisis secara kuantitatif. Penelitian ini menggunakan alat ukur *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan skala *Positive Affect Negative Schedule* (PANAS) berdasarkan penelitian yang dikembangkan Diener (1993) dan Watson (1988). Kedua skala ini juga digunakan dalam penelitian di Indonesia dan dimodifikasi oleh Wahyunita, Afiatin, dan

Kumolohadi (2011). Skor keseluruhan kesejahteraan subjektif didapat dengan menggunakan formula: $SWB = SWLS + (PA - NA)$ (Libran, 2006). Peneliti melakukan modifikasi terhadap modul yang dibuat oleh Kurniawan dan Widyana (2014). Metode statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah statistik nonparametrik Uji *Wilcoxon* yang dioperasionalkan menggunakan teknik statistik perangkat lunak *SPSS versi 21.0 for Windows*. Hal tersebut dilakukan untuk menganalisis perbedaan skor pada masing-masing aspek kesejahteraan subjektif pada saat prates, pascates, dan tindak lanjut. Analisis data juga dilakukan dengan analisis deskriptif berdasarkan skor kesejahteraan subjektif pada saat prates, pascates, tindak lanjut, lembar kerja, tugas rumah, diskusi selama pelatihan, wawancara, catatan lapangan berupa hasil observasi selama pelatihan berlangsung.

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Subjek

Subjek pada penelitian ini berjumlah 4 orang yang berada pada kelompok eksperimen. Peneliti menggolongkan subjek dalam tiga jenjang kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan teori Azwar (1998).

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Lama Perceraian Orangtua
	L	18	XI	2 tahun
DK	L	16	X	2 tahun
FF	L	15	X	5 tahun
NR	L	17	X	15 tahun

Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Skor Kesejahteraan Subjektif Pretest

Subjek	Kategori	Rentang Skor
IF	Rendah	$X < 42,54$
DK	Sedang	$42,54 \leq x < 57,46$
FF	Sedang	$42,54 \leq x < 57,46$
NR	Sedang	$42,54 \leq x < 57,46$

2. Hasil Analisis Kuantitatif

Deskripsi penelitian yang diperoleh dari prates, pascates dan tindak lanjut dari SWLS dan PANAS pada subjek dihitung dengan melihat perubahan skor kesejahteraan subjektif dari setiap proses.

Tabel 3.

Data Skor Skala Kesejahteraan Subjektif Keseluruhan

Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Followup I</i>	<i>Followup II</i>
IF	41	24	31	21
DK	47	53	38	37
FF	55	61	62	82
NR	57	62	69	60

Pada tabel diatas menunjukkan hasil perbandingan dari skor kesejahteraan subjektif 4 subjek diketahui bahwa antara sebelum dan setelah mengikuti pelatihan, 2 orang subjek mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif, dan 2 orang subjek mengalami penurunan skor kesejahteraan subjektif.

Tabel 4.

Data Skor Skala SWLS dan PANAS Subjek Penelitian

Subjek	Pratest					Postest I				
	SWLS	Kategori	PANAS		Kategori	SWLS	Kategori	PANAS		Kategori
			PA	NA				PA	NA	
SI (IF)	21	Agak Puas	38	34	PA>NA	17	Agak Tidak Puas	36	34	PA>NA
S3 (DK)	22	Agak Puas	31	20	PA>NA	18	Agak Tidak Puas	33	22	PA>NA
S4 (FF)	10	Tidak Puas	42	19	PA>NA	17	Agak Tidak Puas	47	24	PA>NA
S5 (NR)	26	Puas	36	25	PA>NA	19	Agak Tidak Puas	38	27	PA>NA

Subjek	Postest II					Followup				
	SWLS	Kategori	PANAS		Kategori	SWLS	Kategori	PANAS		Kategori
			PA	NA				PA	NA	
SI (IF)	17	Agak Tidak Puas	35	33	PA>NA	18	Agak Tidak Puas	35	34	PA>NA
S3 (DK)	17	Agak Tidak Puas	31	25	PA>NA	21	Agak Puas	32	24	PA>NA
S4 (FF)	12	Tidak Puas	44	21	PA>NA	25	Agak Puas	47	15	PA>NA
S5 (NR)	27	Puas	37	23	PA>NA	27	Puas	37	24	PA>NA

Tabel 5.

Deskripsi Hasil Uji Wilcoxon Skor Kesejahteraan Subjektif

	Klasifikasi			
	<i>Pretest – Posttest</i>	<i>Posttest – Followup I</i>	<i>Followup I – Followup II</i>	<i>Pretest – Followup</i>
Kesejahteraan Subjektif	0,715	0,715	0,715	1,000

Analisis statistik menggunakan *Nonparametric Wilcoxon-test*, skor kesejahteraan subjektif diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,715 dan 1,000 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan pada skor kesejahteraan subjektif peserta pelatihan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif, tidak memberikan pengaruh signifikan skor kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai setelah diberikan pelatihan zikir. Meskipun demikian intervensi berdampak variatif pada beberapa subjek dan skor kesejahteraan subjektif pada subjek bersifat fluktuatif. Selain itu, terjadi peningkatan skor kesejahteraan subjektif yang signifikan pada subjek 3 dan 4. Hal ini tidak berarti bahwa zikir tidak memiliki manfaat, namun ini dapat juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti responden maupun peneliti dalam mengikuti atau melaksanakan pelatihan zikir, sehingga membuat hipotesis menjadi ditolak atau tidak memiliki pengaruh.

Cook dan Campbell (Latipun, 2006) menyatakan ada beberapa faktor yang menjadi pengganggu validitas internal, yaitu historis, maturasi, pengujian, instrumentasi, regresi statistik, bias dalam seleksi, subjek keluar, difusi atau imitasi perlakuan, demoralisasi, dan interaksi kematangan dengan seleksi. Dalam penelitian ini faktor yang dianggap menjadi pengganggu validitas internal ialah historis, maturasi, pengujian, dan bias dalam seleksi.

Faktor historis merupakan kejadian-kejadian di lingkungan penelitian di luar perlakuan yang muncul selama penelitian berlangsung, yaitu antara tes pertama dan tes berikutnya. Kejadian-kejadian ini bukan merupakan bagian dari perlakuan tetapi turut mempengaruhi variabilitas nilai variabel subjek penelitian (Latipun, 2006). Kejadian-kejadian yang dialami subjek penelitian memungkinkan

mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif dan hal tersebut tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Dalam hal ini seperti yang terjadi pada subjek 1, pada wawancara tindak lanjut subjek 1 mengungkapkan bahwa neneknya baru saja dirawat di rumah sakit, dan hal tersebut membuat dirinya sedih. Selain itu, subjek 2 juga mengungkapkan pada pasca pelatihan dirinya banyak disibukkan dengan tugas-tugas sekolah, sehingga subjek 2 merasa kurang maksimal dalam melaksanakan zikir dalam kehidupan sehari-hari. Eddington & Shuman (2005) menjelaskan bahwa seseorang akan merasa lebih berbahagia ketika seringnya mendapatkan pengalaman yang menyenangkan daripada yang mengalami pengalaman buruk atau tidak mengalami hal yang berkesan.

Faktor pengganggu lain yang mempengaruhi ialah maturasi merupakan proses yang terjadi pada subjek sehingga menimbulkan perubahan. Perubahan-perubahan tersebut tidak berhubungan dengan variabel yang menjadi perhatian peneliti. Maturasi ini mencakup berbagai perubahan sistematis dalam suatu waktu yang meliputi perubahan fisik maupun kejiwaan (Latipun, 2006). Kelelahan selama pelatihan memungkinkan untuk terjadi pada subjek penelitian, karena subjek penelitian mengikuti pelatihan selepas pulang sekolah, sedangkan rangkaian pelatihan yang dilaksanakan dalam bentuk menginap sejak sore hari sampai pagi hari. Hal ini selaras dengan temuan Diener (1999) yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif ialah kesehatan fisik berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi tidak mengalami gejala penyakit fisik.

Faktor pengujian (*testing*) juga berperan menjadi salah satu faktor pengganggu dalam penelitian ini. Pengujian, dapat terjadi karena para partisipan sudah terbiasa dengan hasil akhir pengujian sehingga subjek dapat merencanakan atas respon-respon tersebut jika ada pengujian selanjutnya. Hal tersebut bisa saja dikarenakan subjek berusaha untuk mengingat kembali atau mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan soal atau jawaban yang diberikan sehingga respon yang terukur bukan merupakan pengaruh perlakuan/intervensi. Salah satu yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah berkaitan dengan *testing* antara lain menggunakan pascates yang setara dengan prates dan menggunakan pertanyaan pengecoh. Dalam hal ini, peneliti tidak menggunakan pengendalian untuk mengantisipasi faktor *testing*. Peneliti menggunakan alat ukur yang sama persis pada saat prates dan pascates.

Kemudian faktor bias dalam seleksi juga turut serta menjadi faktor pengganggu dalam penelitian ini. Bias dalam seleksi terjadi karena pengelompokan dilakukan berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu, misal berdasarkan latarbelakang status sosial (Latipun, 2006). Dalam hal ini, peneliti tidak menyeleksi subjek berdasarkan tingkat skor kesejahteraan subjektif karena keterbatasan kesediaan subjek. Efek pelatihan memungkinkan akan lebih berpengaruh jika skor kesejahteraan subjektif subjek berada pada kondisi rendah sedangkan akan kurang begitu terlihat jika kesejahteraan subjektif subjek pada kondisi sedang atau tinggi. Selain itu, subjek dalam penelitian ini memiliki latar belakang kondisi yang berbeda-beda. Beberapa subjek ada yang mengalami peristiwa perceraian orangtua pada saat subjek masih bayi, masih berada di

sekolah dasar, dan sekolah menengah pertama. Hal tersebut dapat menyebabkan perbedaan penerimaan diri dan adaptasi remaja yang orangtuanya bercerai dalam menghadapi permasalahan hidup. Stevenson dan Black (1995) mengungkapkan bahwa pada tahun-tahun pertama setelah perceraian merupakan masa yang paling menimbulkan stres bagi anak.

Konflik yang melatarbelakangi subjek pasca perceraian kedua orangtuanya juga berbeda-beda. Terdapat subjek yang memiliki kualitas hubungan yang kurang baik dengan orangtuanya, serta selama bertahun-tahun berpisah dari orangtuanya. Hal tersebut dialami oleh subjek 3 yang pernah berpisah dengan ibunya selama lima tahun tanpa pernah bertemu karena tinggal diberbeda pulau. Kemudian setelah itu subjek 3 kembali tinggal dengan ibunya, dan berpisah dengan ayahnya, namun kualitas hubungan dengan ayah menjadi menurun karena jarang terjadi komunikasi. Selain itu hal serupa juga dialami oleh subjek 4, yang tinggal terpisah dengan kedua orangtuanya, karena faktor keterbatasan ekonomi sehingga subjek 4 harus tinggal sekaligus bekerja dengan orangtua angkatnya. Menurut Amato (2000), salah satu hal yang mempengaruhi anak dalam menyesuaikan diri dengan kondisi perceraian orangtuanya adalah tingkat interpersonal konflik antara anak dengan orangtua yang melatarbelakangi terjadinya perceraian. Hal yang selaras juga ditemukan oleh Wallerstein dan Kelly (Hillard, 1994) bahwa penyesuaian diri setelah perceraian berhubungan dengan kualitas hubungan setelah perceraian antara anak dan orangtua.

Terdapat berbagai macam faktor pendukung kesejahteraan subjektif salah satunya adalah agama (Eddington & Shuman, 2008). Ellison (1991) menyatakan

bahwa kesejahteraan subjektif berkorelasi secara signifikan dengan agama. Hubungan agama dengan kesejahteraan subjektif tidak dapat terlepas dari ajaran-ajaran agama. Zikir merupakan salah satu konsep ajaran agama Islam. Dalam pelatihan zikir ini remaja yang orangtuanya bercerai diajarkan tentang esensi dari zikir adalah mengingat Allah SWT, yang bisa dilakukan dengan beberapa cara seperti sholat, tilawah dan tadabbur Al-Qur'an, serta wirid yang dapat dilafazhkan ketika selesai sholat maupun dalam aktivitas sehari-hari.

Ajaran-ajaran zikir yang diajarkan selama pelatihan merupakan upaya untuk meningkatkan emosi positif, serta menurunkan emosi negatif, sehingga tercapainya kepuasan hidup yang lebih baik. Beberapa aspek dalam berzikir yaitu frekuensi yaitu melakukan zikir secara kontinyu, kemudian intensitas yaitu kemampuan untuk menghayati makna dari zikir yang lafadzkan, dan durasi yaitu lamanya waktu dan banyaknya lafadz zikir yang diucapkan. Dalam hal ini, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa subjek yang melakukan zikir secara tidak kontinyu atau rendahnya frekuensi zikir yang dilakukan subjek. Seperti yang terjadi pada subjek 3 yang tidak melakukan zikir selama tiga hari terakhir pada minggu pertama pasca pelatihan, dan pada subjek 4 yang tidak melakukan zikir selama empat hari terakhir pada minggu pertama pasca pelatihan. Hal tersebut memungkinkan terjadinya penurunan dari manfaat berzikir yang dirasakan subjek karena menurunnya atau kurang optimalnya frekuensi zikir yang dilakukan. Ad Dzakiy (2006) menjelaskan bahwa kemanfaatan zikir dapat dirasakan dan disaksikan secara langsung oleh yang berzikir apabila ia telah benar-benar melakukannya dengan adab yang baik dan benar.

Wulandari dan Nashori (2014) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa terapi zikir tidak memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia. Hal ini disebabkan karena adanya gangguan pada validitas internal dan eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti seperti difusi dan historis. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Sucinindyasputeri, Mandala, Zaqiyatuddini, dan Aditya (2017) bahwa terapi zikir tidak berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa magister psikologi. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa ancaman validitas internal, validitas eksternal, dan ancaman kesimpulan statistik. Faktor gangguan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu *testing* dan difusi.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan zikir tidak memberikan pengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Namun apabila dilihat dari perubahan skor masing-masing subjek, zikir memberikan sumbangan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif, meskipun tidak signifikan (nilai $p > 0.05$). Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa pada *postest* I dan *postest* II terdapat perubahan yang signifikan (nilai $p < 0.05$). Kemudian hasil nilai rata-rata (*mean*) yang menunjukkan peningkatan pada aspek kepuasan hidup, serta menurunnya aspek afek negatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan zikir tidak memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif remaja yang orangtuanya bercerai, sehingga hipotesis dalam penelitian

ini ditolak. Hal ini dapat disebabkan oleh penggunaan metode intervensi yang belum maksimal dan beberapa pengganggu validitas internal.

SARAN

1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti mengharapkan agar subjek penelitian dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang didapatkan dari intervensi yang dilakukan. Kemudian, bisa tetap istiqomah untuk senantiasa mendekatkan diri pada Allah SWT. atau melaksanakan amalan-amalan zikir secara kontinyu yang telah diperoleh selama pelatihan, untuk mendapatkan keutamaan manfaat dari Allah SWT.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Pemilihan subjek remaja yang orangtuanya bercerai dalam penelitian eksperimen harus mempertimbangkan banyak hal, seperti lama perceraian orangtua, usia, permasalahan yang dialami. Pertimbangan lain yang harus digunakan adalah kondisi kesehatan subjek ketika mengikuti pelatihan, skor tingkat kesejahteraan subjektif. Kemudian, peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat lebih mempersiapkan metode intervensi yang dilakukan, mencari waktu intervensi yang lebih sesuai dengan karakter subjek penelitian, serta melakukan kontrol secara ketat terhadap validitas baik internal maupun eksternal. Diharapkan juga penelitian selanjutnya dapat mengembangkan intervensi pelatihan zikir yang telah diterapkan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Dzakiey, H. B. (2006). *Kecerdasan Kenabian*. Yogyakarta: Pustaka Al-Furqon.
- Amato, P. R. (2000). the consequences of divorce for adults and children. *journal of marriage and the family*, 1269-1287.
- As'ad, M. (2003). *Seri ilmu sumber daya manusia: Psikologi industri*. Yogyakarta: Liberty.
- Azis, R., & Hotifah, Y. (2005). Zikir dan Kontrol Diri Santri Manula. *Jurnal Psikologi Islami*, 153-161.
- Azwar, S. (1998). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahasa, T. P. (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Busye, M., & Motinggo, Q. R. (2004). *Zikir*. Yogyakarta: Hikmah.
- Chen, J. D., & George, R. A. (2005). Cultivaing resilience in children from divorced families. *the family journal: counseling and therapy for couples and families*, 452-455.
- Diener, E., & Kim-Prieto, C. (2009). Religion as a source of variation in the experience of positive and negative emotions. *Journal of positive psychology*, 447-460.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being. Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 403-425.
- Diener, E., Suh , E., & Oishi, S. (1997). Recent Findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 276-302.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *subjective well being (happiness), continuing psychology education: 6 continuing education hours*. Retrieved April Rabu, 2017, from <http://www.texpe.com/cpe/PDF/ca-happiness.pdf>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *theories of personality*. New York, America: Mc Graw Hill.
- Hamama, L., & Sharon, M. (2013). Posttraumatic growth and subjective well being among caregivers of chronic patients: a preliminary study. *springer*, 1717-1737.

- Hooge, E., & Vanhoutte. (2011). Subjective well-being and social capital in belgian communities. The impact of community characteristics on subjective well being indicators in belgium. *Sic Indic Res*, 17-36.
- Jewall, L. N., & Siegall, M. (1998). *Psikologi Industri dan organisasi modern*. Jakarta: Arean.
- Jumlah Nikah, Talak dan Cerai, serta Rujuk (Pasangan Nikah)*. (2016). Retrieved Oktober Jum'at, 2017, from Badan Pusat Statistik: <https://www.bps.go.id>
- Jumlah Perceraian di Indonesia, 2014-2016*. (2017). Retrieved Januari Sabtu, 2018, from Dirjen Badan Peradilan Agama, Mahkamah Agung: <https://badilag.mahkamahagung.go.id>
- Karalam, S. R., & Joseph, M. V. (2009). Subjective well-being of adolescent girls in the childrens home: case of Thrissur district, Kerala, India. *Global academic society journal: social science insight*, 4-10.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Childrens adjusment following divorce: risk and resilience in a parenting program for divorced mothers. *family relations*, 352-362.
- Kurniawan, W., & Widiana, R. (2014). Pengaruh pelatihan zikir terhadap peningkatan kebermaknaan hidup pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Libran , E. C. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The Spanish Journal of Psychology*, 38-44.
- Mudzkiyyah, L., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2011). terapi zikir al-fatihah untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pecandu narkoba dalam masa rehabilitasi. *jurnal intervensi psikologi* , 2.
- Nagpal , R., & Sell, H. (1992). Assessment Of Subjective Well-Being. *Regional Health Paper, SEARO*.
- Najati. (2010). *Psikologi Qur'ani dari jiwa hingga ilmu laduni*. Bandung: Marja.
- Nashori, F. (2005). Hubungan kualitas zikir dengan pemaafan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Nashori, F., & Wulandari, E. (2014). Pengaruh terapi zikir terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Intervensi Psikologi*.
- Rakhmawaty, A., Afiatin, A., & Sulistyarini, I. (2011). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal intervensi psikologi*.
- Ramzan, N., & Rana, A. S. (2014). expression of gratitude and subjective well being among university teachers. *indian journal of positive psychology*, 363-367.

- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2002). *The adolescent development, relationship and the culture*. USA: Allyn & Bacon Company.
- Rodgers, K. B., & Rose, H. A. (2002). Risk and resiliency factors among adolescents who experience marital transition. *Journal of marriage and family*, 1024-1037.
- Sharon, M., & Hamama, L. (2013). Posttraumatic growth and subjective well-being among caregivers of chronic patients: A preliminary study. *Springer*, 1717-1737.
- Shihab, M. Q. (2006). *Wawasan Al-Qur'an tentang zikir dan do'a: Aplikasi teknologi kekuatan hati*. Jakarta: Lentera Hati.
- Stevenson, M. R., & Black, K. N. (1995). How divorce affect offspring: a research approach. USA: *Brown & Benchmark, Inc.*
- Subandi, M. (2009). *Psikologi Zikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sucinindyasputeri, R., Mandala, C. I., Zaqiyatuddini, A., & Aditya, A. M. (2017). Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi. *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, 30-41.
- Suhail, K., & Chaudry, H. R. (2004). predictors of subjective well-being in an eastern muslim culture. *journal of social and clinical psychology*, 359-376.
- Sun. (2001). Family environment and adolescent's well-being before and after parent's marital disruption: A longitudinal analysis. *Journal of marriage and family*, 697-713.
- Supradewi. (2008). Efektivitas pelatihan zikir untuk menurunkan afek negatif pada mahasiswa. *jurnal psikologi*.
- Utami, S. M. (2012). religiusitas, coping religiusitas, dan kesejahteraan subjektif. *jurnal psikologi*, 1.
- Utami, S. M., & Dewi, S. P. (2013). Subjective Well-Being Anak dari Orangtua Bercerai. *jurnal psikologi*, 194-212.
- Van der Aa, N., Boomsma, D. I., Rebollo-Mesa, I., Hudziak, J. J., & Bartels, M. (2010). moderation of genetic factors by parental divorce in adolescents evaluation of family functioning and subjective well-being, twin research and human genetic. *journal of cambridge*, 143-162.
- Wahyunita, D., Afiatin, T., & Kumolohadi, R. (2011). Pengaruh pelatihan relaksasi zikir terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif istri yang mengalami infertilitas. *Jurnal intervensi psikologi*.
- Wulandari, E., & Nashori, F. (2014). Effectiveness zikir therapy for psychological well-being (PWB) in elderly. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 235-250.