

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil uji statistic *Paired Sample T-Test* terhadap *pre-test* kelompok eksperimen dan *post-test* kelompok eksperimen diperoleh nilai $T = -7,439$, dengan nilai *Asymp. Sign (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa program terapi dzikir dapat mempengaruhi tingkat penerimaan diri lansia. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan skor penerimaan diri lansia setelah mengikuti terapi dzikir. Pengaruh terapi dzikir ini dapat dilihat dari hasil skor *pre-test* dan *post-test* kuisisioner penerimaan diri kepada seluruh anggota kelompok eksperimen, yang menunjukkan adanya peningkatan skor penerimaan diri pada *post-test* kelompok eksperimen.

Namun berbeda pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan terapi dzikir. Hasil uji statistic *Paired Sample T-Test* terhadap *pre-test* kelompok kontrol dan *post-test* kelompok kontrol diperoleh nilai $T = 0,000$, dengan nilai *Asymp. Sign (2-tailed)* sebesar $1,000 > 0,05$ maka H_0 diterima. Berdasarkan uji statistic tersebut disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan skor penerimaan diri bagi lansia yang tidak mendapatkan terapi dzikir. Dapat dilihat dari hasil skor *pre-test* dan *post-test* kuisisioner penerimaan diri kepada seluruh anggota kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi dzikir, yang

menunjukkan tidak adanya peningkatan skor penerimaan diri pada *post-test* kelompok kontrol.

Peningkatan skor penerimaan diri lansia sebelum dan sesudah terapi menunjukkan hasil peningkatan rata-rata skor sebesar 26,91. Peningkatan skor diketahui berdasarkan hasil skor rata-rata *pre-test* kuisisioner penerimaan diri kepada anggota kelompok eksperimen sebesar 104,34 dan *post-test* kuisisioner penerimaan diri kepada kelompok eksperimen sebesar 131,25.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil perhitungan skor *pre-test* dan *post-test* kuisisioner penerimaan diri, observasi saat proses terapi dzikir dan wawancara kepada anggota kelompok eksperimen, didapatkan perbedaan pengaruh terapi dzikir terhadap penerimaan diri pada lansia laki-laki dan lansia perempuan. Hal ini dapat diketahui dari skor *pre-test* dan *post-test* kuisisioner penerimaan diri pada lansia perempuan lebih tinggi dari pada lansia laki-laki. Berdasarkan observasi ketika terapi dzikir, lansia perempuan lebih serius dan konsentrasi dari pada lansia laki-laki. Dari wawancara diketahui bahwa pengaruh terapi dzikir terhadap penerimaan diri pada lansia perempuan lebih besar pengaruhnya daripada lansia laki-laki. Serta anggota pada kelompok eksperimen jumlah lansia laki-laki lebih besar dari lansia perempuan.

Penelitian ini menunjukkan perubahan sikap pada lansia kelompok eksperimen yaitu Menerima diri sendiri apa adanya; tidak menolak dirinya sendiri, apabila memiliki kelemahan dan kekurangan; memiliki keyakinan

bahwa untuk mencintai diri sendiri, maka seseorang tidak harus dicintai oleh orang lain dan dihargai oleh orang lain, serta merasa berharga, maka seseorang tidak perlu merasa benar-benar sempurna.

Namun usia subjek dan lama subjek tinggal di panti tidak mempengaruhi pada tingkat penerimaan diri (*Self Acceptance*), yang memberi pengaruh pada tingkat penerimaan diri (*Self Acceptance*) adalah adanya suatu stimulus berupa pemberian terapi dzikir. Hal ini sesuai dengan teori behavior yang menurut pendapat B. F. Skinner, bahwa tingkah laku dipengaruhi oleh stimulus saja, tidak ada faktor perantara lainnya.¹

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan oleh peneliti antara lain:

1. Bagi Partisipan Penelitian

- a. Melanjutkan praktik terapi dzikir secara mandiri.
- b. Mempertahankan komitmen perubahan sikap.
- c. Lebih bersikap realistis dalam menghadapi situasi.
- d. Menciptakan lingkungan sosial yang bersifat terapeutik, yang tidak terlepas dari dukungan dan pantauan petugas panti.

¹Uswah Wardiana, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Bina Ilmu, 2004), hlm., 50

2. Bagi Pihak UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung

- a. Memfasilitasi pendamping psikolog untuk menghadapi permasalahan-permasalahan psikologis yang sering terjadi di lingkungan panti.
- b. Memfasilitasi kegiatan spiritual yang lebih intensif guna memberikan bekal akhirat maupun sebagai metode treatment.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, khususnya penelitian terhadap lansia disarankan untuk:

- a. Memberikan pendekatan spiritual dengan metode lain yang belum pernah diimplementasikan sebelumnya. Guna memberikan siraman rohani bagi lansia.
- b. Mengembangkan pada aspek psikologis lainnya seperti coping stress, makna hidup dan motivasi.