



Kualitas Religius dan Kesehatan Psikologis pada Lansia yang Mengikuti Kajian Rohani

Fani Masruroh*¹, Hielmi Anjaini Rahma
Prodi Bimbingan dan konseling Islam, UIN Prof K.H. Saifuddin
Zuhri Purwokerto

Abstract

Elderly people in old age experience physical changes, such as decreased cognitive function, decreased muscle mass or weakened stamina, decreased organ function, decreased vision and hearing, and other changes. Elderly people can also experience psychological and emotional changes. These changes can cause loneliness, the loss of a life partner, and changes in sleep patterns and mood, so psychological treatment is needed to maintain the quality of life in old age. One way of psychological treatment for the elderly is by improving the religious quality of the elderly. Religious qualities can provide seniors with a spiritual and ethical framework that provides a sense of purpose in seniors' lives. This research is to explore the religious qualities and psychological health of elderly people who take part in spiritual studies at Balai Muslimat Kalisalak. This research was carried out qualitatively using a field approach (field research) with study leaders and elderly congregation members at the Kalisalak Muslimat Hall by analyzing the data and then discussing it. The results of the research show that psychological health in the elderly is very important to maintain to maintain the quality of life in order to live a happy life. Several factors that influence the psychological health of the elderly are physical health, social relationships, independence, self-acceptance, and spiritual aspects. Spiritual studies have an important role in increasing the development of personal potential and improving the quality of religious psychological health. Some of the positive effects obtained to improve religious quality include social support, meaning of life goals, coping and divinity, hope, and optimism. This research also provides good suggestions for improving the quality of life in old age and improving psychological health in old age.

Keywords: *Elderly, Religious Quality, Psychology, Spiritual studies.*

Lansia dalam menjalani masa tua mengalami perubahan fisik, seperti penurunan fungsi kognitif, penurunan masa otot atau melemahnya stamina, penurunan fungsi organ, penurunan penglihatan dan pendengaran, serta perubahan-perubahan lainnya. Lansia juga dapat mengalami perubahan psikologis dan emosional. Perubahan ini dapat menyebabkan kesepian, kehilangan pasangan hidup, perubahan pola tidur dan mood, sehingga perlunya penanganan psikologis untuk menjaga kualitas hidupnya di masa tuanya. Penanganan psikologis untuk lansia salah satunya dengan cara meningkatkan kualitas religius lansia. Kualitas religius dapat memberikan lansia sebuah kerangka spiritual dan etis yang memberikan rasa tujuan dalam kehidupan lansia.

Penelitian ini untuk mengeksplorasi Kualitas Religius dan Kesehatan Psikologis pada Lansia yang Mengikuti Kajian Rohani di Balai Muslimat Kalisalak. Penelitian ini dilakukan dengan kualitatif menggunakan pendekatan lapangan (*fiels research*) dengan pemimpin pengajian dan para jama'ah lansia di Balai Muslimat Kalisalak dengan melakukan analisis data kemudian dilakukan pembahasan. Hasil penelitian adalah Kesehatan psikologis pada lansia sangat penting untuk dipertahankan untuk menjaga kualitas hidup agar menjalani hidup yang bahagia. Beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan psikologis lansia adalah kesehatan fisik, hubungan sosial, kemandirian, penerimaan diri, dan aspek spiritual. Kajian Rohani memiliki peranan penting dalam meningkatkan pengembangan potensi diri dan meningkatkan kualitas kesehatan psikologis secara religius. Beberapa efek positif yang didapatkan untuk meningkatkan kualitas religius diantaranya yaitu, dukungan sosial, makna tujuan hidup, coping dan ketuhanan, harapan dan optimisme. Dalam penelitian ini juga disampaikan saran-saran yang baik untuk meningkatkan kualitas hidup di masa tua serta meningkatkan kesehatan psikologis pada masa tua.

Kata Kunci: Lansia, Kualitas Religius, Psikologi, Kajian rohani.

¹ **Authors Correspondence:** Fani Masruroh, fanimasruroh3@gmail.com

Pendahuluan

Pada era yang semakin modern ini, perhatian terhadap kesehatan fisik dan mental semakin meningkat. Salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap perubahan fisik dan psikologis adalah lansia, atau orang yang telah memasuki usia lanjut. Proses penuaan pada lansia seringkali diiringi dengan berbagai tantangan kesehatan, baik fisik maupun mental. Dalam menjaga kesehatan lansia, tidak hanya aspek fisik yang perlu diperhatikan, tetapi juga aspek spiritual atau religius. Kualitas religius yang baik dapat memberikan dampak yang positif pada kesehatan psikologis lansia. Salah satu bentuk kegiatan yang sering diikuti oleh lansia untuk menjaga kualitas religiusnya adalah mengikuti kajian rohani.

Kualitas religius dan kesehatan psikologis merupakan dua aspek yang penting dalam kehidupan manusia, terutama pada tahap lanjut usia atau yang lebih dikenal sebagai lansia. Lansia adalah kelompok populasi yang rentan mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan (Parasari & Lestari, 2015). Oleh karena itu, menjaga kualitas hidup dan kesehatan psikologis lansia menjadi perhatian utama. Salah satu upaya yang dilakukan oleh lansia dalam menjaga kualitas hidup dan kesehatan psikologisnya adalah dengan mengikuti kajian rohani. Kajian rohani merupakan

suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperdalam pemahaman agama dan memperkuat ikatan spiritual dengan Tuhan. Di Balai Muslimat Kalisalak, kegiatan kajian rohani rutin diadakan untuk memberikan pencerahan dan kebahagiaan bagi lansia yang menjadi peserta.

Kualitas religius merupakan dimensi penting dalam kehidupan seseorang, terutama dalam memahami dan menghadapi perubahan yang terjadi dalam dirinya. Lansia yang memiliki kualitas religius yang tinggi cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, mampu mengatasi stres, dan memiliki rasa syukur yang lebih besar terhadap segala nikmat yang diberikan oleh Tuhan. Selain itu, kualitas religius yang baik juga dapat memberikan dukungan sosial dan kesejahteraan emosional yang lebih baik pada lansia. Kesehatan psikologis menjadi hal yang sangat penting dalam menjaga kualitas hidup lansia. Kesehatan psikologis yang baik akan mempengaruhi fungsi kognitif, emosi, dan interaksi sosial lansia. Dalam konteks lansia yang mengikuti kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalak, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan psikologis lansia. Aktivitas keagamaan seperti kajian rohani dapat memberikan rasa kedamaian, harapan, dan hiburan

bagi lansia dalam menghadapi tantangan hidup.

Balai Muslimat Kalisalak merupakan salah satu lembaga yang menyelenggarakan kajian rohani bagi lansia di Indonesia. Kegiatan ini dirancang khusus untuk memberikan pemahaman agama yang mendalam dan memperkuat hubungan spiritual para peserta. Selain itu, kajian rohani juga memberikan ruang untuk berinteraksi sosial dengan sesama lansia, sehingga dapat membantu menjaga kesehatan mental lansia. Penelitian mengenai hubungan antara kualitas religius dan kesehatan psikologis pada lansia yang mengikuti kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalak menjadi hal yang penting untuk dilakukan. Dengan pemahaman yang lebih dalam mengenai hal ini, dapat dikembangkan upaya-upaya yang lebih efektif dalam menjaga kesehatan lansia secara holistic.

Penelitian ini akan membahas mengenai pentingnya menjaga kualitas religius pada lansia dan bagaimana kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalak dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan psikologis lansia. Selain itu, penelitian ini juga akan mengulas beberapa penelitian terkait yang telah dilakukan dalam konteks ini. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kualitas religius pada

lansia dan dampaknya terhadap kesehatan psikologis lansia. Semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya menjaga kesehatan dan kesejahteraan lansia di Indonesia.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian lapangan (*fiels research*) (Sugiyono, 2013). Penelitian lapangan adalah penelitian yang dilakukan dengan cara turun langsung ke lapangan dengan tujuan untuk menggali permasalahan yang sedang diteliti dan menemukan jawaban dari permasalahan tersebut, sehingga data yang ditemukan sesuai dengan kenyataan yang diperoleh berdasarkan hasil lapangan langsung.

Subyek penelitian ini adalah Pembina pengajian dan para lansia di Balai Muslimat Kalisalak. Pendekatan yang dipakai adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dengan memperhatikan dan mempelajari permasalahan yang ada dan tata cara dalam berperilaku di dalam lingkungan tersebut. selain itu juga dilakukan pengamatan langsung berupa observasi dan wawancara untuk memvalidasi kebenaran tersebut.

Hasil

Penelitian dilakukan dengan cara turun langsung ke lokasi atau di Desa

Kalisalak, Kebasen, Banyumas. Dengan adanya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui suatu informasi mengenai Kualitas Religius dan Kesehatan Psikologis pada Lansia yang Mengikuti Kajian Rohani di Balai Muslimat Kalisalak. Sesuai dengan kondisi yang ada Kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalak dapat melibatkan berbagai aspek keagamaan, seperti pembacaan Al-Qur'an, tafsir Al-Qur'an, pengajian, ceramah agama, diskusi keagamaan, serta pemahaman tentang praktik-praktik ibadah dalam Islam. Para peserta kajian rohani diberikan kesempatan untuk mempelajari dan mendalami ajaran agama Islam, memperoleh wawasan baru, dan saling berbagi pengalaman spiritual. Tujuan utama dari kajian rohani ini adalah untuk memperkuat iman dan ketakwaan kepada Tuhan, serta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang prinsip-prinsip dan ajaran agama Islam. Melalui kajian rohani, peserta diharapkan dapat mengaplikasikan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, menghadapi berbagai tantangan hidup dengan kekuatan iman, dan meningkatkan hubungan dengan Tuhan.

Melalui kajian agama, lansia dapat menemukan sumber dukungan spiritual yang kuat. Keyakinan pada kekuatan yang lebih tinggi dan praktik keagamaan seperti doa, meditasi, atau ritual dapat

memberikan lansia kenyamanan, ketenangan batin, dan harapan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Praktik keagamaan ini juga dapat memberikan struktur dan rutinitas yang membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan psikologis. Selain itu, kajian agama juga mendorong partisipasi dalam komunitas keagamaan.

Secara khusus data ini diperoleh dari salah satu pengurus balai muslimat dan 3 jamaah lansis yang mengikuti kajian di balai muslimat kalisalak. Sebelum dilakukan wawancara, peneliti meminta izin kepada pihak yang bersangkutan untuk diwawancarai. Setelah adanya perizinan maka wawancara dilakukan secara bersamaan pada waktu setelah perizinan. Maka wawancara dilakukan secara bersamaan pada waktu setelah perizinan.

Dari hasil observasi wawancara mengemukakan bahwa di balai muslimat kalisalak sering dilakukan kegiatan kajian rohani keagamaan seperti pengajian, sholat, dan tadarus. Sehingga dapat meningkatkan rasa religiusitas peserta dan mendapat ketenangan jiwa pada lansia. Ketenangan jiwa tersebut dapat meningkatkan kesehatan psikologis lansia, karena saat memasuki usia lanjut usia bahwasannya toleransi keagamaan semakin meningkat, seperti apa yang telah terjadi pada anggota muslimat di Kalisalak.

Untuk penanganan tingkat kesepian pada lansia, lansia biasanya menyibukan diri untuk ikut di balai muslimat kalisalok dengan itu lansia dapat menjalin hubungan sosial yang lebih kuat, merasa dihargai (Setyowati et al., 2021).

Kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalok juga memberikan ruang bagi peserta untuk berinteraksi dan saling mendukung secara sosial dan spiritual. Melalui diskusi dan pertemuan dalam kajian rohani, para peserta dapat saling berbagi pengalaman, saling memberikan motivasi dan dukungan, serta membangun komunitas yang saling menguatkan dalam menjalani perjalanan spiritual. Selain itu, kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalok juga sering diisi dengan materi-materi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, seperti kesehatan spiritual, manajemen emosi, kepemimpinan berbasis agama, dan berbagai tema lain yang dapat memberikan inspirasi dan pembelajaran bagi peserta. Dengan mengikuti kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalok, lansia diharapkan dapat memperoleh manfaat dalam meningkatkan kualitas religius dan kesehatan psikologis lansia. Kajian rohani memberikan kesempatan bagi lansia untuk menjalankan ibadah dengan lebih baik, mendalami ajaran agama, memperkuat ikatan spiritual dengan Tuhan, dan meraih kedamaian dalam diri lansia.

Pembahasan

Kualitas Religius pada Lansia

Lansia adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan individu yang berusia 60 tahun ke atas. Pada umumnya, lansia adalah kelompok usia yang telah melewati masa dewasa dan menghadapi tahap lanjut dalam siklus kehidupan manusia. Masa lansia juga sering disebut sebagai masa usia tua atau masa tua (Muhith & Siyoto, 2016). Proses penuaan pada lansia dapat disertai dengan perubahan fisik, seperti penurunan kekuatan dan stamina, kehilangan massa otot, penurunan penglihatan atau pendengaran, perubahan pada sistem organ internal, dan penurunan fungsi kognitif. Selain itu, lansia juga mungkin menghadapi perubahan emosional dan psikologis, seperti perasaan kesepian, kehilangan pasangan hidup, atau perubahan dalam pola tidur dan mood.

Perkembangan populasi lansia di berbagai negara, termasuk Indonesia, telah menarik perhatian terhadap kualitas hidup lansia. Salah satu aspek penting dalam menjaga kualitas hidup lansia adalah kualitas religiusitas atau aspek keagamaan yang dimiliki oleh individu tersebut. Agama dan spiritualitas telah memainkan peran yang signifikan dalam kehidupan manusia sepanjang sejarah. Bagi banyak individu, agama dan spiritualitas menjadi landasan penting dalam membentuk pandangan dunia, nilai-nilai moral, dan menghadapi

tantangan kehidupan. Dalam konteks lansia, kualitas religiusitas menjadi semakin penting karena menawarkan potensi dukungan dan makna yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia (Syamsuddin & Azman, 2012).

Pertama, kualitas religiusitas dapat memberikan lansia sebuah kerangka spiritual dan etis yang memberikan rasa tujuan dan makna dalam kehidupan lansia. Agama dan spiritualitas memberikan pegangan dalam menghadapi pertanyaan eksistensial tentang arti hidup, penderitaan, dan kematian. Keyakinan akan adanya kekuatan yang lebih tinggi atau Tuhan dan praktik keagamaan seperti doa, meditasi, atau ritual dapat memberikan ketenangan pikiran dan kedamaian batin bagi lansia. Kedua, kualitas religiusitas juga dapat membantu lansia dalam mengatasi tantangan dan perubahan yang dialami seiring bertambahnya usia. Lansia seringkali mengalami perubahan fisik, kehilangan pasangan hidup, penurunan mobilitas, atau isolasi sosial. Keyakinan agama dan partisipasi dalam komunitas keagamaan dapat memberikan dukungan sosial, solidaritas, dan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya yang memiliki nilai-nilai dan keyakinan serupa.

Selain itu, kualitas religiusitas pada lansia juga dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan lansia secara

keseluruhan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lansia yang memiliki kualitas religiusitas yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kesejahteraan psikologis yang lebih baik, dan peningkatan penyesuaian diri terhadap perubahan kehidupan (Zakiyah & Darodjat, 2020). Keyakinan akan adanya dukungan dari kekuatan yang lebih tinggi dan praktik spiritual yang teratur juga dapat memberikan rasa harapan, optimisme, dan kekuatan mental dalam menghadapi tantangan kesehatan fisik.

Kualitas religius pada lansia dapat diukur dari seberapa dalam keimanan dan ketakwaannya terhadap Tuhan, serta bagaimana lansia menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari (Priyanto, 2018). Pada umumnya, lansia yang memiliki kualitas religius yang baik akan lebih tenang, damai, dan optimis dalam menghadapi masalah dan tantangan hidup. Lansia juga cenderung lebih teguh dalam mengikuti ajaran agama dan lebih aktif mengikuti kegiatan keagamaan seperti beribadah, membaca kitab suci, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial keagamaan. Kualitas religius yang baik pada lansia juga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia, terutama dalam hal kesehatan mental dan emosional.

Kesehatan Psikologis pada Lansia

Kesehatan psikologis pada lansia sangat penting untuk dipertahankan agar dapat menjalani kehidupan yang berkualitas dan merasa bahagia. Lansia sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis lansia. Perubahan fisik, seperti penurunan kekuatan fisik, kesehatan yang menurun, atau penyakit kronis, dapat berdampak negatif pada suasana hati dan perasaan lansia (Festy, 2018). Selain itu, kehilangan pasangan hidup, kehilangan teman sebaya, atau perasaan kesepian dan isolasi sosial juga dapat menyebabkan masalah kesehatan psikologis pada lansia. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi Kesehatan psikologi lansia adalah (Destriande et al., 2021):

1. Kesehatan fisik

Kondisi kesehatan fisik yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan psikologis lansia. Oleh karena itu, menjaga kesehatan dan kebugaran fisik melalui diet yang sehat, olahraga teratur, dan kunjungan rutin ke dokter sangat dianjurkan.

2. Hubungan sosial

Lansia yang memiliki hubungan sosial yang baik dan aktif dapat mengurangi risiko depresi dan kesepian, sehingga penting bagi lansia untuk tetap terlibat dalam kegiatan sosial seperti berkumpul dengan keluarga atau bertemu teman-teman.

3. Penerimaan diri

Lansia perlu menerima diri lansia dan situasi yang ada, termasuk perubahan fisik dan kehilangan orang-orang terdekat. Hal ini dapat membantu lansia menyesuaikan diri dengan keadaan dan menghindari stres berlebih.

4. Aspek spiritual

Bagi lansia yang beragama, menjaga aspek spiritual dapat membantu meningkatkan kesehatan psikologis dan memberikan kekuatan pada saat-saat sulit.

Dari beberapa faktor diatas penting bagi lansia dan keluarga untuk memperhatikan faktor-faktor tersebut dan memberikan dukungan dalam menjaga kesehatan psikologis lansia (Juliana, 2022).

Seiring bertambahnya usia, kesehatan fisik dan psikologis pada lansia dapat mengalami penurunan. Kesehatan psikologi lansia sangat penting untuk diperhatikan karena dapat berdampak pada kualitas hidup lansia (Setyoadi et al., 2013). Dalam hal ini, pendekatan spiritual dapat juga membantu meningkatkan kesehatan psikologi pada lansia. Misalnya, dengan beribadah dan menguatkan hubungan dengan Tuhan, atau melakukan kajian agama, meditasi untuk menenangkan diri dan meningkatkan rasa syukur serta kedamaian dalam hati.

Seiring bertambahnya usia, kesehatan fisik dan psikologis pada lansia dapat mengalami penurunan. Kesehatan psikologi lansia sangat penting untuk diperhatikan karena dapat berdampak pada kualitas hidup lansia (Khuzaimah et al., 2021). Dalam hal ini, pendekatan spiritual dapat juga membantu meningkatkan kesehatan psikologi pada lansia. Misalnya, dengan beribadah dan menguatkan hubungan dengan Tuhan, atau melakukan kajian agama, meditasi untuk menenangkan diri dan meningkatkan rasa syukur serta kedamaian dalam hati.

Kesehatan psikologi lansia dan kualitas religius lansia saling terkait dan dapat saling memengaruhi. Hubungan antara keduanya memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup lansia Pertama, kualitas religiusitas atau aspek keagamaan pada lansia dapat berkontribusi pada kesehatan psikologis lansia (Khuzaimah et al., 2021). Agama dan spiritualitas seringkali memberikan kerangka kerja dan sumber dukungan yang penting dalam menghadapi stres, kecemasan, dan depresi. Keyakinan akan adanya kekuatan yang lebih tinggi atau Tuhan, doa, meditasi, atau praktik keagamaan lainnya dapat memberikan kenyamanan, ketenangan batin, dan harapan dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Dalam situasi kesulitan, kualitas religiusitas dapat

menjadi sumber kekuatan dan ketahanan mental yang membantu lansia mengatasi masalah psikologis (Festy, 2018).

Di sisi lain, kesehatan psikologis yang baik pada lansia dapat mempengaruhi kualitas religiusitas lansia. Ketika lansia memiliki kesehatan psikologis yang baik, seperti suasana hati yang stabil, kesejahteraan emosional, dan rasa diri yang positif, lansia cenderung lebih mampu terlibat secara aktif dalam praktik keagamaan dan mencari makna melalui keyakinan spiritual. Kesehatan psikologis yang baik juga dapat meningkatkan motivasi untuk memelihara hubungan dengan komunitas keagamaan dan terlibat dalam kegiatan keagamaan yang memberikan dukungan sosial dan penguatan spiritual.

Melalui kajian agama, lansia dapat menemukan sumber dukungan spiritual yang kuat. Keyakinan pada kekuatan yang lebih tinggi dan praktik keagamaan seperti doa, meditasi, atau ritual dapat memberikan lansia kenyamanan, ketenangan batin, dan harapan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Praktik keagamaan ini juga dapat memberikan struktur dan rutinitas yang membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan psikologis. Selain itu, kajian agama juga mendorong partisipasi dalam komunitas keagamaan. Komunitas keagamaan menyediakan lingkungan sosial yang positif dan dukungan emosional bagi lansia. Interaksi dengan teman sebaya yang

memiliki nilai-nilai dan keyakinan serupa dapat memberikan rasa komunitas dan rasa memiliki yang penting dalam menjaga kesehatan psikologis lansia.

Kajian Rohani di Balai Muslimat Kalisalak

Balai Muslimat merupakan organisasi wanita Muslim yang aktif di Indonesia. Organisasi ini memiliki peran penting dalam memperkuat dan mengembangkan potensi serta peran wanita Muslim dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam bidang agama, sosial, maupun pendidikan. Balai Muslimat memiliki berbagai program dan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan agama, keterampilan, dan kesejahteraan wanita Muslim, serta berperan dalam memajukan masyarakat dan umat Islam secara keseluruhan.

Adapun program yang dilakukan seperti kegiatan keagamaan dan sosial, seperti pengajian, kajian rohani, pelatihan keterampilan, serta program sosial untuk membantu masyarakat yang membutuhkan. Melalui berbagai kegiatan ini, Balai Muslimat berperan dalam membina kualitas spiritual, sosial, dan keilmuan kaum Muslimah, serta turut berperan dalam membangun dan menguatkan kehidupan umat Islam di Indonesia (Adawiyah & El Syam, 2022).

Balai Muslimat Kalisalak merujuk pada salah satu cabang atau lokasi Balai

Muslimat yang terletak di Kalisalak. Balai Muslimat Kalisalak dapat menjadi tempat di mana lansia mengikuti kajian rohani dan menjalankan kegiatan-kegiatan lain yang mendukung pengembangan kualitas religius dan kesehatan psikologis lansia. Menurut salah satu pengurus balai muslimat Kalisalak saat melakukan wawancara menyatakan bahwa Kajian rohani yang diadakan di Balai Muslimat merupakan kegiatan rutin yang bertujuan untuk memperdalam pemahaman agama dan memperkuat ikatan spiritual dengan Tuhan. Kajian rohani tersebut umumnya dihadiri oleh para anggota Balai Muslimat dan masyarakat sekitar yang tertarik untuk memperdalam pengetahuan agama dan meningkatkan kualitas spiritual.

Kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalak dapat melibatkan berbagai aspek keagamaan, seperti pembacaan Al-Qur'an, tafsir Al-Qur'an, pengajian, ceramah agama, diskusi keagamaan, serta pemahaman tentang praktik-praktik ibadah dalam Islam. Para peserta kajian rohani diberikan kesempatan untuk mempelajari dan mendalami ajaran agama Islam, memperoleh wawasan baru, dan saling berbagi pengalaman spiritual. Tujuan utama dari kajian rohani ini adalah untuk memperkuat iman dan ketakwaan kepada Tuhan, serta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang prinsip-prinsip dan ajaran agama Islam. Melalui

kajian rohani, peserta diharapkan dapat mengaplikasikan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, menghadapi berbagai tantangan hidup dengan kekuatan iman, dan meningkatkan hubungan dengan Tuhan.

Kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalak juga memberikan ruang bagi peserta untuk berinteraksi dan saling mendukung secara sosial dan spiritual. Melalui diskusi dan pertemuan dalam kajian rohani, para peserta dapat saling berbagi pengalaman, saling memberikan motivasi dan dukungan, serta membangun komunitas yang saling menguatkan dalam menjalani perjalanan spiritual. Selain itu, kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalak juga sering diisi dengan materi-materi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, seperti kesehatan spiritual, manajemen emosi, kepemimpinan berbasis agama, dan berbagai tema lain yang dapat memberikan inspirasi dan pembelajaran bagi peserta.

Dengan mengikuti kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalak, lansia diharapkan dapat memperoleh manfaat dalam meningkatkan kualitas religius dan kesehatan psikologis lansia. Kajian rohani memberikan kesempatan bagi lansia untuk menjalankan ibadah dengan lebih baik, mendalami ajaran agama, memperkuat ikatan spiritual dengan Tuhan, dan meraih kedamaian dalam diri lansia.

Hubungan antara kualitas religius dan kesehatan psikologis pada lansia yang mengikuti kajian rohani

Religiusitas dapat diartikan sebagai rasa keagamaan, percaya akan ketuhanan, keimanan, sikap dan perilaku keagamaan dalam mental dari kepribadian. Menurut Yatinah agama menyangkut semua fungsi jiwa, rasa kemanusiaan sehingga religiusitasnya mencakup aspek-aspek afektif, konatif, dan kognitif. Religiusitas merupakan dorongan yang ada dalam diri manusia contohnya, dorongan untuk melakukan suatu kegiatan (Arsa et al., 2022). Maka dorongan beragama menuntut untuk dipenuhi, sehingga manusia mendapatkan kepuasan serta ketenangan.

Ryff mengatakan kesehatan psikologis merupakan tolak ukur dimana individu merasakan bahagia, nyaman, dan damai berdasarkan penilaian subjektif, dan cara lansia memandang pencapaian potensi usia lanjut lansia. Secara psikologis, ketika individu ingin mencapai kesejahteraan psikologis maka individu harus bersikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain (Handayani & Mustopo, 2022). Oleh karena itu dapat diartikan bahwa kesejahteraan psikologis yaitu saat seseorang merasa damai, nyaman, tentram, bahagia dan dapat menerima keadaan dirinya yang sekarang maupun dirinya pada masa lalu yang telah dilalui dengan

sifat positif, serta memiliki hubungan baik dengan lingkungan sekitar dan memiliki tujuan hidup. Dengan demikian maka seseorang dikatakan sudah mendapat kesejahteraan secara psikologis.

Berikut adalah beberapa kemungkinan efek positif kualitas religius pada kesehatan psikologi lansia yang mengikuti kajian Rohani:

a. Dukungan social

Kegiatan kajian rohani sering kali melibatkan interaksi sosial dan pemenuhan kebutuhan akan dukungan sosial. Partisipasi dalam komunitas keagamaan dapat memberikan rasa kepemilikan, persahabatan, dan saling mendukung, yang pada gilirannya dapat mempromosikan kesejahteraan psikologis.

b. Makna dan tujuan hidup

Agama dan spiritualitas dapat memberikan kerangka makna dan tujuan hidup yang jelas. Untuk lansia yang mungkin menghadapi perubahan dan kehilangan dalam kehidupan lansia, memiliki keyakinan dan pegangan spiritual dapat membantu mengatasi kesulitan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

c. Coping dan ketahanan

Keyakinan keagamaan seringkali menyediakan sumber daya internal

yang kuat bagi individu dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Agama dapat memberikan pandangan yang positif tentang penderitaan dan memberikan mekanisme coping yang efektif, seperti doa, meditasi, atau ritual keagamaan.

d. Harapan dan optimism

Keyakinan religius seringkali terkait dengan adanya harapan dan optimisme terhadap masa depan. Lansia yang mengikuti kajian rohani dapat merasakan rasa harapan yang lebih besar dan merasa lebih terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri lansia sendiri, yang dapat membantu dalam mengatasi depresi dan kecemasan.

Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa hubungan antara kualitas religius dan kesehatan psikologi kompleks, dan efeknya bisa bervariasi tergantung pada individu dan konteksnya. Beberapa lansia mungkin merasakan manfaat yang signifikan dari keterlibatan religius, sementara yang lain mungkin tidak begitu merasakan pengaruh yang sama (Kirana, 2021). Selain itu, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman, akses terhadap layanan kesehatan, dan faktor-faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi kesehatan psikologis lansia.

Partisipasi dalam kegiatan keagamaan dapat memberikan dukungan sosial, rasa tujuan hidup, dan pemaknaan yang lebih besar bagi lansia. Hal ini dapat mengurangi risiko depresi, kecemasan, dan kesepian, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Ekasari et al., 2019). Kualitas religius yang tinggi, seperti spiritualitas yang mendalam, kepatuhan terhadap nilai-nilai agama, dan hubungan yang kuat dengan Tuhan atau kekuatan spiritual, dikaitkan dengan peningkatan fungsi kognitif, kesejahteraan emosional, serta penurunan gejala depresi dan kecemasan pada lansia.

Dapat dikatakan bahwa hubungan antara kualitas religius dan kesehatan psikologi pada lansia yaitu lansia yang memiliki tingkat religiusitas tinggi akan mendapatkan kesejahteraan psikologis yang tinggi juga. Diketahui bahwa di balai muslimat kalisalak sering dilakukan kegiatan kajian rohani keagamaan seperti pengajian, sholawat, dan tadarus. Sehingga dapat meningkatkan rasa religiusitas peserta dan mendapat ketenangan jiwa pada lansia. Ketenangan jiwa tersebut dapat meningkatkan kesehatan psikologis lansia. Menurut Hurlock saat memasuki usia lanjut usia bahwasannya toleransi keagamaan semakin meningkat, seperti apa yang telah terjadi pada anggota muslimat di Kalisalak.

Faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara kualitas religius dan kesehatan psikologis pada lansia

Untuk mencapai tingkat kematangan religiusitas maka akan mengalami proses perkembangan, yang dapat mempengaruhi perkembangan kesadaran beragama itu sendiri dapat timbul dari berbagai gangguan. Pengaruh dan interaksi antara faktor-faktor ini dalam hubungan antara kualitas religius dan kesehatan psikologis pada lansia dapat bervariasi tergantung pada individunya sendiri, misal kebutuhan dan pengalaman lansia yang berbeda, sehingga pengaruh faktor-faktor ini dapat berbeda dalam setiap situasi. Berikut untuk contoh faktor-faktor yang memengaruhinya (Diponegoro & Mulyono, 2015):

- 1) Kepercayaan dan keyakinan religius
Kualitas kereligiusan lansia di pengaruhi tingkat kepercayaan dan keyakinan religiusnya. Dengan memperkuat keyakinan dan mempelajari secara konsisten praktik religius pada lansia, maka akan semakin besar kemungkinan lansia memperoleh manfaat kesehatan psikologis yang baik.
- 2) Dukungan sosial
Dukungan sosial dari anggota muslimat, keluarga, dan teman seiman dapat memberikan rasa nyaman,

mengurangi isolasi sosial, dan memberikan perasaan terhubung secara sosial. Faktor penting dalam kualitas religius dan kesehatan psikologis lansia salah satunya terlibat dalam komunitas serta mendapatkan dukungan dari sesama anggota komunitas. Rasa nyaman akan diperoleh setiap individu jika mendapatkan dukungan sosial dari sesama anggota, teman seiman, dan keluarga dekat, hal tersebut dapat memberikan kenyamanan dalam interaksi sosial.

3) Makna dan tujuan hidup

Kualitas religius dapat memberikan lansia dengan kerangka makna dan tujuan hidup yang jelas. Keberadaan tujuan hidup yang kuat dan makna dalam praktik agama dapat memberikan rasa harapan, motivasi, dan optimisme pada lansia. Ini dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

4) Coping religious

Agama dapat menyediakan sumber daya spiritual yang membantu lansia mengatasi tantangan dan stres kehidupan sehari-hari. Praktik keagamaan seperti doa, meditasi, atau ritus keagamaan dapat menjadi alat coping yang efektif bagi lansia. Hal ini dapat membantu lansia mengurangi tingkat stres, meningkatkan

kesejahteraan psikologis, dan mengembangkan ketahanan mental.

5) Peran agama dalam memberikan struktur dan rutinitas

Agama sering menyediakan struktur dan rutinitas dalam kehidupan sehari-hari. Ini dapat memberikan lansia dengan jadwal harian yang teratur, kegiatan sosial yang terorganisir, dan ritual keagamaan yang membantu menjaga stabilitas emosional dan kesehatan psikologis.

6) Rasa harapan dan penghiburan

Agama seringkali menyediakan harapan dan penghiburan bagi lansia dalam menghadapi kesulitan, kehilangan, atau penyakit. Keyakinan akan keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dan kehidupan setelah kematian dapat memberikan lansia dengan perasaan tenang, penghiburan, dan harapan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesehatan psikologis lansia.

7) Peran moral dan etika

Kualitas religius sering terkait dengan sistem nilai moral dan etika yang dianut oleh individu. Lansia yang memiliki kualitas religius yang kuat cenderung mengikuti prinsip-prinsip moral dan etika yang ditetapkan oleh agama lansia. Mematuhi nilai-nilai ini dapat memberikan rasa puas dan

kedamaian batin, serta meningkatkan kesehatan psikologis secara keseluruhan.

- 8) Menghadapi kematian dan kehilangan
Lansia seringkali dihadapkan pada kematian, kehilangan pasangan hidup, atau teman-teman sebaya. Kualitas religius yang kuat dapat memberikan kerangka spiritual yang membantu lansia menghadapi rasa kehilangan dan kematian dengan lebih baik. Keyakinan akan keberadaan kehidupan setelah kematian atau harapan akan reuni dengan orang-orang yang dicintai dapat memberikan hiburan dan mengurangi tingkat kecemasan yang berkaitan dengan kematian.
- 9) Menghadapi kematian dan kehilangan
Lansia seringkali dihadapkan pada kematian, kehilangan pasangan hidup, atau teman-teman sebaya. Kualitas religius yang kuat dapat memberikan kerangka spiritual yang membantu lansia menghadapi rasa kehilangan dan kematian dengan lebih baik. Keyakinan akan keberadaan kehidupan setelah kematian atau harapan akan reuni dengan orang-orang yang dicintai dapat memberikan hiburan dan mengurangi tingkat kecemasan yang berkaitan dengan kematian.

- 10) Pengurangan stress

Kualitas religius yang kuat dapat menjadi sumber dukungan dan ketenangan dalam menghadapi stres. Lansia yang memiliki kualitas religius yang baik seringkali memiliki cara-cara khusus untuk menghadapi dan mengurangi stres dalam hidup lansia, seperti berdoa, mengandalkan kekuatan spiritual, atau mengikuti praktik-praktik keagamaan yang menenangkan.

Hal ini dapat membantu menjaga kesehatan psikologis lansia dalam menghadapi tekanan hidup. Untuk mengurangi tingkat stres pada lansia, religiusitas merupakan faktor yang sangat penting. Karena di dalam religiusitas ini, lansia mengikuti kajian rohani dan beberapa praktik agama yang memberikan sarana terhadap lansia, untuk melupakan sejenak beban hidup lansia, dan membuat lansia fokus pada hal yang lebih positif dan menemukan ketakwaan atau hubungan spiritual.

Apabila lansia yang mengikuti kajian keagamaan secara teratur maka lansia tersebut cenderung akan memiliki kualitas tidur yang baik, berdasarkan lansia yang mengikuti kajian Balai Muslimat Kalisalak, karena pada dasarnya aktivitas keagamaan seperti berdoa dll, akan mengurangi tingkat kecemasan pada lansia (Azmi et al., 2021).

Saran saran untuk meningkatkan kualitas religius dan kesehatan psikologis pada Lansia.

Adapun saran-saran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas religius dan kesehatan psikologi pada lansia (Nurdin & Abdussalam, 2019):

1. Dukungan Sosial

Membangun jaringan dukungan sosial yang kuat dapat memberikan rasa keterhubungan dan kepedulian pada lansia. Lansia dapat terlibat dalam kelompok keagamaan atau komunitas lokal yang sejalan dengan keyakinan lansia. Dalam konteks ini, mengembangkan hubungan yang baik dengan sesama lansia dan berbagi pengalaman kehidupan serta dukungan emosional dapat membantu meningkatkan kualitas religius dan kesehatan psikologis.

2. Aktivitas Religius

Mengikutsertakan lansia dalam kegiatan religius seperti berdoa, meditasi, atau menghadiri ibadah dapat memberikan rasa keterhubungan dengan spiritualitas lansia. Hal ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan optimisme, dan memberikan rasa makna pada hidup lansia.

3. Konseling Spiritual

Menyediakan layanan konseling spiritual atau konseling agama bagi lansia dapat membantu lansia mengeksplorasi pertanyaan-pertanyaan eksistensial dan menemukan makna yang lebih dalam dalam kehidupan lansia. Konselor yang terlatih dalam aspek spiritualitas dapat membantu lansia mengatasi kesulitan emosional, menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidup lansia, dan mengembangkan kualitas religius yang lebih dalam.

4. Aktivitas Fisik dan Perawatan Kesehatan

Menjaga kesehatan fisik juga merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas religius dan kesehatan psikologis pada lansia. Melakukan olahraga ringan, menjaga pola makan yang seimbang, dan mengikuti perawatan kesehatan yang teratur dapat meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

5. Edukasi dan Pengetahuan

Mendorong lansia untuk terus belajar tentang agama, spiritualitas, dan kesehatan psikologis dapat membantu lansia memperluas pemahamn lansia. Menyediakan akses ke literatur, seminar, atau kelompok diskusi yang relevan dapat memberikan kesempatan bagi lansia untuk terus

tumbuh dalam aspek religius dan psikologis.

6. Perhatian Terhadap Hobi dan Kepentingan Pribadi

Mendorong lansia untuk terus melibatkan diri dalam hobi dan kepentingan pribadi yang lansia nikmati dapat memberikan kegembiraan dan rasa pencapaian dalam hidup lansia. Ini juga dapat membantu menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan psikologis secara keseluruhan.

7. Dukungan Keluarga dan Tenaga Kesehatan

Keluarga dan tenaga kesehatan memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas religius dan kesehatan psikologis pada lansia. Lansia dapat memberikan dukungan emosional, memberikan perhatian yang terarah, dan membantu dalam mengakses layanan yang tepat untuk kebutuhan spiritual dan psikologis

Simpulan

Partisipasi dalam kegiatan rohani dapat memberikan rasa makna dan tujuan hidup yang lebih besar bagi lansia. Ini dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang seringkali dialami oleh lansia. Selain itu, kualitas religius yang tinggi dapat memberikan

dukungan sosial dan jaringan sosial yang kuat, yang dapat menjadi faktor pelindung terhadap isolasi sosial dan kesepian pada lansia. Dari kajian yang telah disampaikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan religiusitas guna meningkatkan kesehatan psikologis lansia adalah meningkatkan dukungan sosial lansia, menjalankan aktivitas religius, mendapatkan konseling spiritual, menjalankan aktifitas fisik dan perawatan kesehatan, edukasi dan pengetahuan, mendapatkan dukungan keluarga dan dukungan kesehatan.

Lansia yang secara aktif mengikuti kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalak atau lingkungan serupa dapat mengalami manfaat signifikan dalam aspek kesehatan mental dan psikologis lansia. Kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalak juga memberikan ruang bagi peserta untuk berinteraksi dan saling mendukung secara sosial dan spiritual. Melalui diskusi dan pertemuan dalam kajian rohani, para peserta dapat saling berbagi pengalaman, saling memberikan motivasi dan dukungan, serta membangun komunitas yang saling menguatkan dalam menjalani perjalanan spiritual. Selain itu, kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalak juga sering diisi dengan materi-materi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, seperti kesehatan spiritual, manajemen emosi, kepemimpinan berbasis agama, dan

berbagai tema lain yang dapat memberikan inspirasi dan pembelajaran bagi peserta. Dengan mengikuti kajian rohani di Balai Muslimat Kalisalak, lansia diharapkan dapat memperoleh manfaat dalam meningkatkan kualitas religius dan kesehatan psikologis lansia. Kajian rohani memberikan kesempatan bagi lansia untuk menjalankan ibadah dengan lebih baik, mendalami ajaran agama, memperkuat ikatan spiritual dengan Tuhan, dan meraih kedamaian dalam diri lansia.

Referensi

- Adawiyah, R., & El Syam, R. S. (2022). FEMINISME ISLAM DALAM NAHDLATUL ULAMA:(Edukasi Spektrum Pemberdayaan Perempuan). *NUansa: Jurnal Penelitian, Pengabdian Dan Kajian Keislaman*, 1(1), 1–9.
- Arsa, A. A., Adiba, N. F., Dzilkaromah, M. M. K., Amien, H. B., & Qudsyi, H. (2022). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Daring Pada Mahasiswa. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 14(1).
- Azmi, R., Emilyani, D., Jafar, S. R., & Sumartini, N. P. (2021). Hubungan Religiusitas dengan Kejadian Depresi Pada Lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika. *Bima Nursing Journal*, 2(2), 119–126.
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2(1), 1–9.
- Diponegoro, A. M., & Mulyono, M. (2015). Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan pada lanjut usia Suku Jawa di Klaten. *PSIKOPEDAGOGIA: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Festy, P. (2018). *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. UMSurabaya Publishing.
- Handayani, T. P., & Mustopo, W. I. (2022). PERBEDAAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING (PWB) PADA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA DAN YANG TIDAK TINGGAL DI PANTI. *Intensi: Jurnal Psikologi*, 1(2).
- Juliana, J. (2022). *Prevensi Burnout Pada Pekerja Sosial Khusus Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Khuzaimah, U., Anggraini, Y., Hinduan, Z. R., Agustiani, H., & Siswadi, A. G. P. (2021). Dukungan sosial dan kebahagiaan lansia penghuni panti sosial di medan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 121–142.
- Kirana, K. C. (2021). Logoterapi Pada Perempuan Lansia Warga Binaan Panti Wreda Yang Mengalami Kesepian. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 46–64.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.
- Nurdin, N., & Abdussalam, A. (2019). STRATEGI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM BAGI ORANG TUA LANJUT USIA DI PANTI JOMPO SOSIAL BIREUEN ACEH. *Tazkiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1).

- Parasari, G. A. T., & Lestari, M. D. (2015). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di Kelurahan Sading. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 68–77.
- Priyanto, M. A. (2018). *Penanaman Nilai-Nilai Religius Melalui Kegiatan Keagamaan Pada Jamaah di Masjid Fatimatu Zahra Grendeng Purwokerto*. IAIN Purwokerto.
- Setyoadi, S., Ahsan, A., & Abidin, A. Y. (2013). Hubungan peran kader kesehatan dengan tingkat kualitas hidup lanjut usia. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 1(2), 183–192.
- Setyowati, S., Sigit, P., & Maulidiyah, R. I. (2021). Spiritualitas Berhubungan dengan Kesepian pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 67–78.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Syamsuddin, S., & Azman, A. (2012). Memahami Dimensi Spiritualitas dalam Praktek Pekerjaan Sosial. *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial Dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 17(2).
- Zakiyah, Z., & Darodjat, D. (2020). Efektifitas pembinaan religiusitas lansia terhadap perilaku keagamaan (Studi pada lansia Aisyiyah Daerah Banyumas). *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, 69–80.