

**PERAN ORGANISASI MUSLIMAT NU TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS LANSIA DI DUKUH KALANGAN, DESA KALANGAN,
KECAMATAN TUNJUNGAN, KABUPATEN BLORA: STUDI DESKRITIF
KUALITATIF**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

AYU PUJI LESTARI

NIM : 2104046091

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025**

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Puji Lestari
NIM : 2104046091
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Usuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : **Peran Organisasi Muslimat NU Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora: Studi Deskriptif Kualitatif**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah murni hasil saya sendiri, yang saya kerjakan dengan penuh tanggung jawab dan kejujuran. Serta belum ditemukan karya tulis sebelumnya yang sama dengan karya tulis ilmiah ini. Mengenai sumber informasi dan refrensi dijadikan sebagai bahan rujukan oleh penelitian dalam karya tulis ilmiah skripsi oleh peneliti.

Semarang, 16 Juni 2025

Deklarator



Ayu Puji Lestari

NIM. 2104046091

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

PERAN ORGANISASI MUSLIMAT NU TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS LANSIA DI DUKUH KALANGAN, DESA KALANGAN,
KECAMATAN TUNJUNGAN, KABUPATEN BLORA: STUDI DESKRITIF
KUALITATIF



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

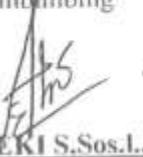
AYU PUJI LESTARI

NIM : 2104046091

Semarang, 16 Juni 2025

Disetujui Oleh :

Pembimbing


SRI REJEKI S.Sos.I, M.Si

NIP : 197903042006042001

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth.Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini, setelah saya melakukan bimbingan, arahan, serta perbaikan maka saya akan mengirim naskah skripsi:

Nama : Ayu Puji Lestari

NIM : 2104946091

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : **Peran Organisasi Muslimat NU Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora: Studi Deskriptif Kualitatif**

Dengan ini mohon supaya skripsi mahasiswa tersebut bisa untuk diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang agar segera dimunaqosyahkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 16 Juni 2025

Pembimbing



SRI REJEKI S.Sos.I,M.Si

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185
Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

Skripsi Saudari Ayu Puji Lestari

NIM 2104046091 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 30 Juni 2025. Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang



Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si
NIP. 197903042006042001

Sekretaris Sidang



Komari, M. Si
NIP. 198703082019031002

Pengaji I



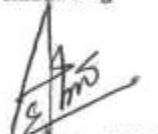
Muhammad Sakdullah, S.Psi.I, M.Ag. Hikmatun Balighoh N F, M.Psi, Psikolog
NIP. 198512232019031009

Pengaji II



NIP. 198804142019032011

Pembimbing



Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si.
NIP. 197903042006042001

MOTTO

لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

“Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu...”

QS. Ibrahim ayat 7

TRANSLITERASI

Penulisan ejaan Arab dalam Skripsi ini berpedoman pada keputusan Menteri Agama dan Menteri Departemen Pendidikan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987 dan 0543b/U/1987. Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf- huruf Latin beserta perangkatnya. Tentang pedoman Transliterasi Arab-Latin, dengan beberapa modifikasi sebagai berikut:

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan Transliterasinya dengan huruf Latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
'	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak dilambangkan
ـ	Ba	B	Be
ـ	Ta	T	Te

ث	Sa	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha(dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)

ع	‘ain	‘	Koma terbalik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal Bahasa Arab, seperti vokal Bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat. Transliterasinya sebagai berikut:

Transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـ	Fathah	A	A
ـ	Kasrah	I	I
ـ	Dhammah	U	U

a. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـ ـ	Fathah dan ya	Ai	a dan i
ـ ـ و	Fathah dan Wau	Au	a dan u

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
يِ	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وِ	Dhammah dan Wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

1. Fathah + alif جاهلية	Ditulis Ditulis	ā <i>jā hiliyyah</i>
2. Fathah + ya' mati تنس	Ditulis Ditulis	ā <i>tansā</i>
3. Kasrah + ya' mati كرم	Ditulis Ditulis	ī <i>karīm</i>
4. Dammah + wawu mati فروض	Ditulis Ditulis	ū <i>furū d</i>

4. Ta Marbutah

Baik di akhir kata maupun di tengah gabungan kata (kata yang biasanya diikuti artikel "al"), semua huruf tā'marbū tah ditulis dengan huruf h. Kecuali jika diinginkan kata aslinya, pedoman ini tidak diperlukan jika kata-kata Arab telah dimasukkan ke dalam bahasa Indonesia, seperti doa, zakat, dan sebagainya, contoh:

حَكْمَةٌ dibaca *Hikmah*

عَلَّةٌ dibaca 'illah

كَرَامَةُ الْوَلِيَّاءِ dibaca *karā mah al-auliyā* '

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu, contoh:

رَبَّنَا dibaca *rabbanā*

نَّازِلٌ dibaca *nazzala*

6. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- Kata sandang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah
xi

ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf 1 diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu., contoh:

الرَّجُل dibaca ar-rajulu

b. Kata sandang diikuti huruf qamariah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya, contoh:

القَلْمَنْ dibaca al-qalamu

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif, contoh:

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi"il, isim maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang

dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya, contoh:

ذوی الفروض dibaca *Zawi al-furū d*

ا هل السنة dibaca *Ahl as-sunna*

9. Penulisan Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya, contoh:

ذوی الفروض dibaca *Zawi al-furū d*

ا هل السنة dibaca *Ahl as-sunnah*

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan, contoh:

الْأَمْرَجِيْعَا لَهُ dibaca *lillāhil amru jami“an*

10.Tajwid

Kaidah transliterasi ini niscaya akan menjadi komponen penting ilmu

tajwid jika mereka ingin lancar membaca. Oleh karena itu, kaidah tajwid dianggap perlu disertakan dengan pengenalan kaidah transliterasi Arab Latin (Versi Internasional).

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil 'alamin, alhamdulillahilladzi qod wafaqo lil 'ilmi khaira khalqih wa littuqo. Puji dan Syukur selalu tercurah limpahkan atas kehadirat Allah Swt. Rahmat, hidayat, serta pertolongan-Nya, penulis mampu menyelesaikan penyusunan tugas akhir ini dengan baik walaupun ada beberapa kekurangan didalamnya. Sholawat serta salam semoga selalu tersampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. yang telah memberikan banyak tauladan dalam menjalani kehidupan. Semoga, kita terpilih menjadi salah satu umat yang berhak mendapat syafaatnya di hari penghakiman kelak.

Tugas akhir skripsi yang berjudul *Peran Organisasi Muslimat NU Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora: Studi Deskriptif Kualitatif*. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dari hambatan dan rintangan serta dorongan semangat dan motivasi yang telah penulis lalui dalam penulisan skripsi, hingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis juga mendapat bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak yang telah membantu baik berupa material maupun doa serta harapan yang baik, maka penulis mengucapkan banyak terima kasih. Dengan segenap rasa kerendahan hati, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Prof. Dr. Nizar, M.Ag, sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang bertanggung jawab atas berjalannya proses pendidikan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang..

2. Dr. Mokh. Sya'roni, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah mendukung persetujuan penelitian ini.
3. Ibu Sri Rejeki S.Sos.I.,M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang sudah memberikan arahan serta bimbingannya dengan sabar dan ramah dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Sri Rejeki S.Sos.I.,M.Si, selaku kepala Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Bapak Royanulloh, M.Psi.T. selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
6. Ibu Ernawati, S.Si, M.Stat selaku Wali Dosen yang tidak bosan memberikan arahan dan motivasi serta bimbingan dari awal semester hingga akhir semester.
7. Para dosen dan pengajar Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang sudah memberikan upaya, tenaga, dan waktu untuk mengajarkan keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi dari awal semester hingga akhir.
8. Kedua orang tua tercinta, Bapak Achmadi dan Ibu Sumarini yang selalu mendoakan, meridhoi setiap langkah penulis serta memberikan semangat dukungan dan juga menjadi rumah ternyaman untuk pulang, berkeluh kesah, selalu berupaya memberikan fasilitas terbaik kepada peneliti selama menempuh pendidikan. Yang bukan hanya menemani perjalanan pendidikanku tapi juga menemani dan mengajarkan dalam kehidupan serta membangun usaha Putri Achmadi Craft.
9. Untuk adikku tersayang Muhammad Ridwan yang selalu memberikan dukungan disetiap langkah peneliti.

10. Teruntuk nenek tercinta, yang biasa kupanggil Mamak, mbah Karti yang selalu menemani, serta mendukung peneliti dalam proses penelitiannya.
11. Untuk seluruh keluarga yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang selalu mendukung dan menyemangati peneliti hingga peneliti menyelesaikan tugasnya.
12. Untuk tim Putri Achmadi Craft, terutama kepada Shafa Azzahra Wuladari yang bukan hanya mendukung dan menemani proses perkembangan usaha namun juga memberikan dukungan untuk peneliti dalam menyelesaikan studinya.
13. Teman-teman ciwi-ciwi: Danis, Sabrina, Shinta, Dwi, Ira dan Maliana yang sudah banyak membantu, menemani dan memberikan banyak kenangan pada peneliti semasa perkuliahan ini.
14. Teman-teman Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021, khususnya kelas TP-B yang telah menemani dan memberi pengalaman yang berharga dari awal perkuliahan hingga akhir semester ini.
15. Dan terakhir terima kasih kepada diri saya sendiri Ayu Puji Lestari. Terima kasih karena sudah bertahan dan berjuang sejauh ini. Sudah mengusahakan yang terbaik untuk pendidikan, keluarga dan juga merintis usaha sejak kuliah yang mana itu bukanlah hal mudah, namun tetap berusaha semaksimal mungkin.

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia seseorang, tantangan dalam mencapai kesejahteraan psikologis juga semakin meningkat. Mayoritas lansia perempuan di Dukuh Kalangan mengikuti organisasi Muslimat NU yang memiliki berbagai kegiatan positif yang berpotensi membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis anggotanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran organisasi Muslimat NU terhadap kesejahteraan psikologis lansia anggotanya di Dukuh Kalangan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan menggunakan pendekaran deskriptif kualitatif. Dengan mewawancari lima orang lansia yang memenuhi kriteria sebagai narasumber. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa organisasi Muslimat NU memiliki peranan yang cukup signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunujungan, Kabupaten Blora melalui fungsinya sebagai tempat berinteraksi, tempat belajar dan juga tempat hiburan untuk para anggotanya.

Kata Kunci: *Kesejahteraan Psikologis, Lansia, Organisasi Muslimat NU*

ABSTRACT

As individuals age, the challenges to achieving psychological well-being tend to increase. The majority of elderly women in Dukuh Kalangan participate in the Muslimat NU organization, which offers a variety of positive activities that have the potential to enhance the psychological well-being of its members. This study aims to examine the role of the Muslimat NU organization in supporting the psychological well-being of elderly members in Dukuh Kalangan. This research employs a qualitative method with a descriptive qualitative approach, involving interviews with five elderly women who met the criteria as informants. The findings of this study indicate that the Muslimat NU organization plays a significant role in improving the psychological well-being of elderly individuals in Dukuh Kalangan, Kalangan Village, Tunjungan Subdistrict, Blora Regency through its function as a place for social interaction, learning, and entertainment for its members.

Keywords: Psychological Well-being, Elderly, Muslimat NU Organization

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	0
DEKLARASI KEASLIAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
NOTA PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	v
TRANSLITERASI	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	xv
ABSRAK	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
DAFTAR ISI	xx
DAFTAR GAMBAR	xxiii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Sistematika Penulisan	11
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Kesejahteraan Psikologis	14
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis	14
2. Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis	18

B. Lansia dan Kesejahteraan Psikologis	24
1. Definisi Lansia.....	24
2. Tantangan Kesejahteraan Psikologis Lansia.....	26
3. Peran Komunitas dalam Kesejahteraan Psikologis pada Lansia.....	27
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Lansia	27
D. Muslimat NU dan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia	31
1. Definisi Muslimat NU.....	31
2. Kegiatan Muslimat NU.....	32
3. Pengaruh Partisipasi dalam Muslimat NU terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Lansia.....	35
E. Kerangka Berpikir	36
BAB III : METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
C. Subjek Penelitian.....	39
D. Teknik pengumpulan data.....	40
E. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Gambaran Umum Responden	44
B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
C. Data Penelitian	48
D. Kondisi Kesejahteraan Psikologis Lansia Muslimat NU Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora	62
B. Peran Organisasi Muslimat NU dalam Mendukung Kesejahteraan Psikologis Lansia Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora	76
BAB VI : KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	83

DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	88

DAFTAR GAMBAR

Daftar 5.1 Foto dari hasil obserfasi pada acara selapanan malam Jum'at Legi tanggal 23 Januari 2025.....	80
--	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase lanjut usia (lansia) merupakan suatu tahapan hidup yang akan dialami setiap manusia dan tidak dapat dihindari, jika diberi umur yang panjang. Lansia merupakan fase terakhir dalam perkembangan hidup manusia. Setiap individu akan mengalami perkembangan dalam serangkaian periode dalam hidupnya, mulai dari masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa dan yang terakhir masa lanjut usia.

Terdapat beberapa pendapat mengenai usia lansia, menurut Santrok (2018) seorang individu dapat dikatakan lansia ketika ia berusia mulai dari 65 tahun. Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO) organisasi kesehatan dunia, seseorang dapat disebut sebagai lansia ketika telah menginjak usia 60 tahun.¹ Dan di Indonesia, disebutkan dalam Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas.²

Pada masa lansia, manusia akan mengalami beberapa perubahan pada tubuhnya, mulai dari perubahan dari aspek fisik, kognitif, mental, spiritual dan juga psikososial. Beberapa perubahan tersebut dapat berdampak pada daya tahan tubuh pada lansia, sehingga dapat memicu munculnya penyakit yang

¹ Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Global Health and Aging, 2011

² UUD NO.13 Tahun 1998 Tentang KE SOS Lansia, diakses dari lansiasumsel.blogspot.co.id/2014/04/blog-spot_15.html?m=1 pada tanggal 6 November 2024 jam 16.01 WIB

dapat mempengaruhi status kesehatan mereka. Ketika kondisi tubuh lansia menurun dan menyebabkan status kesehatannya juga menurun, lansia tidak dapat melakukan berbagai aktivitasnya seperti biasa. Dengan demikian, lansia merasa dirinya lemah, sehingga menyebabkan mereka tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungannya. Kondisi yang demikian jika berlangsung lama, tentu akan berpengaruh pada kualitas hidup para lansia dan juga pada kesejahteraan psikologis mereka.³

Lansia yang memiliki sifat positif, seperti memiliki penerimaan diri yang baik, tabah dalam menjalani fase kehidupannya dan juga dapat bersosialisasi secara positif akan mempengaruhi serta menciptakan kondisi psikologis yang positif pula. Dimana hal ini mendukung terbentuknya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) bagi lansia tersebut⁴.

Menurut Ryff & Kayes (1995) kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi psikologis yang mencakup perasaan positif terhadap diri sendiri, hubungan yang sehat dengan orang lain, dan kemampuan untuk mengatasi hidup dengan baik. Menurut Ryff (1989) sebagaimana yang dikutip oleh Ama Widjati terdapat kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functional*) yang harus terpenuhi untuk mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Aspek-aspek penyusun kesejahteraan psikologis antara lain: *self-acceptance* (penerimaan diri), *personal growth* (pertumbuhan

³ Elisabet Irene Venny Pradina, Eva Marti, Emmelia Ratnawati, “Hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup pada lansia di Padukuhan Pranan, Sendangsari, Minggir, Sleman”, dalam *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, Vol. 6, No. 2 (Juli 2022), h. 113

⁴ Siti Intan Ma’wa Wulan, “Pengaruh Syukur Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora”, *Skripsi*. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang, 2018, h.5

diri), *positive relations with others* (relasi yang positif dengan orang lain), *autonomy* (otonomi atau kemandirian), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *environmental mastery* (penguasaan lingkungan)

Pada periode lanjut usia yang merupakan fase terakhir dalam kehidupan sewajarnya para lansia menyiapkan diri untuk kematianya, salah satunya mempersiapkan diri dalam aspek spiritual dengan mendekatkan diri pada Tuhan. Mengikuti organisasi Muslimat Nadlatul Ulama (NU) merupakan salah satu kegiatan yang diyakini dapat meningkatkan spiritualitas para jamaah perempuan Nahdlatul Ulama tak terkecuali lansia.

Lansia yang menjadi anggota Muslimat Nahdlatul Ulama (NU) memiliki karakteristik yang menarik untuk diteliti terkait kesejahteraan psikologis mereka. Muslimat NU merupakan organisasi kemasyarakatan yang bersifat sosial keagamaan dan merupakan salah satu badan otonom dari Jam'iyyah Nahdlatul Ulama⁵. Anggota Muslimat NU umumnya memiliki keterikatan emosional dan spiritual yang kuat, serta kegiatan sosial keagamaan yang aktif. Dukungan sosial dan spiritual ini diyakini dapat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia, terutama dalam membantu mereka menghadapi berbagai perubahan serta tantangan pada tahap usia lanjut.

Sebagian dari lansia yang ada di Dukuh Kalangan tidak tinggal bersama keluarganya atau dengan kata lain tidak serumah, namun masih tinggal di lingkungan yang berdekatan dengan keluarganya. Meskipun lansia di Dukuh Kalangan tinggal di lingkungan keluarganya, akan tetapi masih

⁵ Muslimatnu.or.id: *Sejarah Singkat Muslimat NU*. Retried on 2019 dari <https://muslimatnu.or.id/sejarah-singkat/> (diakses pada tanggal 7 November 2024 jam 00.10)

banyak keluarga yang kurang memperhatikan kesejahteraan psikologis lansia yang ada di keluarganya.

*“Iso ndelok anak putu awor iku wae wes seneng e mboh. Ben e ndek ingi aku bar diseneni. Tapi rapopo, seng penting wes iso awor iku wes cukup”*⁶

Yang artinya: bisa melihat anak cucu berkumpul aja sudah senang sekali, walaupun kemarin baru aja saya dimarahin. Tapi tidak apa-apa, yang penting aku bisa berkumpul dengan keluarga itu sudah cukup.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa, ibu N walaupun tinggal berdekatan dengan keluarganya, namun beliau seringkali mendapatkan perlakuan yang mencerminkan bahwa keluarganya kurang memperhatikan kesejahteraan psikologis beliau. Padahal dukungan keluarga sangat dibutuhkan dalam membantu para lansia mendapatkan kesejahteraan psikologis.

Dukungan sosial keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan pada lansia. Dapat berkumpul dengan keluarga, merasakan kehangatan ketika bersama keluarga serta menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga dapat membantu lansia merasa bahagia dan sejahtera.⁷

Dukuh Kalangan, yang terletak di Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora adalah salah satu daerah di mana sebagian besar lansia perempuan aktif dalam kegiatan Muslimat NU. Mereka rutin mengikuti

⁶ Wawancara dengan narasumber N, 24 Desember 2024.

⁷ Wayan Yogi Arissuhandana, Gusti Wayan Murjana Yasa, “Kesejahteraan Lanjut Usia dan Beberapa Faktor Penentunya di Kecamatan Denpasar Selatan”. *E-Jurnal EP Unud*. Vol. 06, No. 11 (Januari, 2021), hal. 2225-2226.

kegiatan keagamaan, seperti pengajian, tahlian, barzanji, dan kegiatan sosial lainnya. yang memberikan mereka kesempatan untuk tetap terlibat dalam masyarakat dan mempertahankan peran sosial yang bermakna serta menjadi salah satu wadah bagi lansia untuk bersosialisasi, baik dengan sesama lansia maupun masyarakat lebih luas. Hal ini memberik bahwa keterlibatan dalam komunitas keagamaan berpotensi mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Namun, hingga saat ini belum banyak penelitian yang menyoroti bagaimana peran komunitas Muslimat NU dalam membentuk kesejahteraan psikologis lansia di daerah pedesaan, terutama di Dukuh Kalangan. Penelitian ini menjadi penting karena dapat memberikan gambaran tentang kesejahteraan psikologis lansia di daerah tersebut. Dengan pemahaman ini, diharapkan dapat ditemukan cara-cara untuk mendukung dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui pendekatan yang lebih terstruktur dan berbasis komunitas.

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik untuk mengidentifikasi dan menganalisis kesejahteraan psikologis pada lansia Muslimat NU di Dukuh Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora. Selain itu penelitian yang serupa juga masih jarang dilakukan, terutama di daerah pedesaan. Oleh sebab itu, peneliti merasa perlu melakukan sebuah penelitian skripsi di daerah pedesaan dengan judul "*Peran Organisasi Muslimat NU Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora: Studi Deskriptif Kualitatif*".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana peran organisasi Muslimat NU dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis para lansia Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora?

C. Tujuan

1. Menganalisis peran organisasi Muslimat NU dalam mendukung kesejahteraan psikologis lansia di Dukuh Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora.

D. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan literatur dan memperkaya kajian yang membahas tentang kesejahteraan psikologis pada lansia, terutama dalam konteks keagamaan dan budaya masyarakat Muslimat NU.

b) Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak, anatara lain:

1) Bagi organisasi Muslimat NU dan masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi organisasi Muslimat NU dan juga masyarakat yakni dapat memberikan

rekomendasi terkait pentingnya dukungan sosial dan spiritual bagi lansia untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

2) Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan semangat bagi para lansia agar dapat menciptakan kondisi psikologis yang positif untuk mewujudkan kesejahteraan psikologis bagi diri mereka

3) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran dan pemahaman mengenai kondisi kesejahteraan psikologis para lansia yang mengikuti kegiatan rutin dari organisasi Muslimat NU di Dusun Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora dan juga mengetahui bagaimana peran organisasi Muslimat NU dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis para lansia yang rutin mengikuti kegiatannya.

E. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan eksplorasi yang telah peneliti lakukan, peneliti menemukan beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Antara lain:

Pertama, skripsi karya Siti Intan Ma'wa Wulan (1404046030), Mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang berjudul *Pengaruh Syukur Terhadap Psychological Well-Being pada Lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora*. Analisis penelitian tersebut adalah dengan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara variabel independent syukur terhadap variabel independent

psychological well-being. Dari uji analisis yang dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil nilai t sebesar = 3,153 dengan nilai signifikansi 0,003 sehingga berada di bawah 0,05. Yang berarti adanya pengaruh yang signifikan antara syukur dengan *psychological well-being* pada lansia dengan nilai sebesar 20,8%.⁸

Kedua, Skripsi karya Dwi Astutik (131711123078), Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya yang berjudul *Hubungan Kesepian dengan Psychological Well-Being pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar*. Analisis penelitian tersebut adalah dengan analisis kuantitatif dengan metode *correlation study*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia yang berada di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar memiliki tingkat kesepian ringan karena mereka tinggal bersama kelurga sehingga mendapat dukungan sosial yang cukup, mereka juga memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi karena lansia memiliki kemampuan untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang terdapat dalam diri dan mampu memenuhi enam dimensi *psychological well-being*, jadi semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan oleh lansia, maka akan semakin tinggi *psychological well-being* yang dirasakan olehnya.⁹

Ketiga, Muhammad Akhyar, Ratu Iftiharfi, Viana Whyuni, Milsa Ardhani Putri, Vannisa Yunita Putri, Wildayati dan Muhammad Rafly, Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Pancasila, dalam jurnalnya yang

⁸ Siti Intan Ma'wa Wulan, "Pengaruh Syukur Terhadap *Psychological Well-Being* pada Lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora," *Skripsi*, (Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang), 2018.

⁹ Dwi Astutik. "Hubungan Kesepian dengan *Psychological Well-Being* pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar." *Skripsi* (Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga Surabaya), 2019.

berjudul *Hubungan Religiusitas dengan Subjective Well-Being pada Lansia di Jakarta*. Analisis penelitian tersebut adalah analisis kuantitatif dengan menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dengan *positive affect* pada lansia di Jakarta, sedangkan *negative affect* tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan religiusitas pada lansia di Jakarta. Selain itu, hasil juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepuasan hidup dengan religiusitas dalam penelitian ini.¹⁰

Keempat, skripsi karya Eva Surya Oktaviana (131411131092) Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya yang berjudul *Hubungan Interaksi Sosial dan Self Efficacy dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Tinggal di Panti Werdha*. Analisis penelitian tersebut adalah dengan analisis kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil bahwa interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal di panti werdha memiliki hubungan yang signifikan, jika interaksi sosial yang terjalin rendah, lansia akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Lansia yang memiliki interaksi sosial yang tinggi, juga akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Selain itu, *self efficacy* dan kesejahteraan psikologis pada lansia di sana juga memiliki hubungan yang signifikan. Hal tersebut dibuktikan dengan lansia yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan memiliki kesejahteraan

¹⁰ Muhammad Akhyar, Ratu Iftiharfi, Viana Whyuni, Milsa Ardhani Putri, Vannisa Yunita Putri, Wildayati dan Muhammad Rafly, "Hubungan Religiusitas dengan *Subjectivitas Well-Being* pada Lansia di Jakarta. *Mind Set*. Vol. 10, No. 2 (Desember 2019), hal 120 - 126

psikologis yang tinggi pula, dan jika *self efficacy* yang dimiliki lansia rendah, maka kesejahteraan psikologis yang dimiliki akan rendah.¹¹

Kelima, skripsi karya Indah Lestari (70300117032) Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar yang berjudul *Hubungan Pemberdayaan Lansia Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia : Pendekatan Studi Literatur*. Analisis penelitian tersebut adalah dengan analisis kualitatif dengan metode *literature review*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara program pemberdayaan lansia yang dilakukan melalui kegiatan kelompok teman sebaya (*Peer Group*) dan *Day Care*, Kreasi Seni, dan Terapi Musik terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Melalui kegiatan teman sebaya (*Peer Group*) lansia dapat menyampaikan seluruh perasaan dan pikiran yang sedang dialaminya, sehingga mereka akan mendapatkan motivasi, dan empati dari lansia lainnya. dan melalui kegiatan ini lansia dapat diberikan terapi musik, adanya Terapi Musik dapat menghibur lansia, meningkatkan gairah hidup, serta membuat perasaan lebih nyaman. Begitu pun melalui kegiatan *day care* pada lansia dapat menumbuhkan situasi sosial psikologis agar terciptanya perasaan senang, nyaman, aman, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan disekitarnya. Serta adanya kegiatan kreasi seni pada lansia dapat membangun harapan bagi hidupnya, lansia merasa bahwa dirinya masih berguna dan bermakna, serta kesenangan para lansia terlihat secara emosional setelah mampu

¹¹ Eva Surya Oktaviana, “Hubungan Interaksi Sosial dan *Self Efficacy* dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Tinggi di Panti Werdha”, *Skripsi* (Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya), 2018.

menyelesaikan suatu karya. Dan adanya kegiatan bimbingan mental-spirutual pada lansia dapat memberikan ketenangan hidup, kedamaian, serta ketentraman jiwa¹².

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang terkait dengan topik pembahasan yang akan diteliti dalam penelitian ini, dijumpai berbagai kesamaan dalam pembahasan namun tidak seluruhnya sama. Terdapat perbedaan pada metode penelitian, subjek penelitian dan juga perbedaan pada salah satu variabel penelitian yang digunakan. Sehingga penelitian ini memiliki posisi yang layak untuk diteliti.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dibutuhkan dalam rangka mengarahkan tulisan supaya runut, sistematis dan juga mengerucut pada pokok permasalahan. Sehingga hal tersebut dapat mempermudah pembaca dalam memahami isi atau kandungan dari suatu karya ilmiah. Adapun sistematika penulisan skripsi tersusun dari tiga bagian, yaitu bagian muka, bagian isi dan bagian akhir.

1. Bagian Muka

Pada bagian ini memuat halaman sampul, judul, deklarasi keaslian, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto, transliterasi, ucapan terima kasih, abstrak, daftar isi, dan daftar gambar.

¹² Indah Lestari, “Hubungan Pemberdayaan Lansia Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia : Pendekatan Studi Literatur”, *Skripsi* (Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar), 2021.

2. Bagian isi

Pada bagian ini terdiri dari lima bab yang masing-masing tersusun dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab I pendahuluan, berisikan penjelasan mengenai latar belakang permasalahan yang menjadi alasan mengapa peneliti melakukan penelitian ini, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka dan sistematika kepenulisan.

Bab II berisikan kajian teoritik atau landasan teori yang menjelaskan mengenai teori-teori terkait landasan pelaksanaan penelitian. Landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini meliputi teori mengenai kesejahteraan psikologis, dan lansia.

Bab III metodologi penelitian, menjelaskan langkah-langkah penelitian, antara lain terdapat penjelasan mengenai pendekatan yang dilakukan dalam penelitian, proses penelitian, kevalidan data, waktu dan tempat penelitian, responden, teknik dalam menganalisis data penelitian, alat yang digunakan untuk menganalisis data, dan instrumen penelitian. Adapun tujuan dari bab ini adalah untuk memberi kerangka penelitian yang akan dilakukan kepada pembaca.

Bab IV hasil serta pembahasan, bab ini berisikan penjelasan mengenai hasil penelitian beserta analisis datanya. Analisis akan dilakukan setelah data yang diperlukan berhasil dikumpulkan pada saat penelitian. Data ini kemudian dioleh dengan bantuan MS. Word dan dianalisis sesuai dengan metode penelitian yang digunakan.

Bab V penutup, yang berisikan kesimpulan dan saran-saran. Kesimpulan dari semua pembahasan yang berisikan jawaban dari rumusan

masalah serta berisikan saran-saran yang yang ditujukan pada penulis dan juga pihak pihak terkait.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis mulai meningkat dari fenomena bahwa bidang keilmuan psikologi sejak kemuncuannya lebih sering membahas mengenai ketidakbahagiaan dan penderitaan manusia dibandingkan dengan penyebab dan konsekuensi dari fungsi yang positif.¹³

Pengetahuan mengenai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat dikatakan masih kurang diabandingkan dengan pengetahuan mengenai gangguan atau disfungsi psikologis. Namun, menurut Ryff (1989) seseorang yang disebut sehat secara mental bukan hanya ketika orang tersebut tidak menderita depresi, kecemasan atau bentuk lain dari gangguan psikologis, melainkan juga tatkala hadirnya kondisi yang positif seperti kesejahteraan, kualitas baik yang tinggi dengan orang lain, kebahagiaan, kepuasan dalam hidup dan lain sebagainya.

Seperti yang telah dikutip oleh Wicaksono dan Susilowati, Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya

¹³ Farhanah Murniasih, “Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja”, *Skripsi* Program S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2013, h. 14.

di masa lalu, mampu mengembangkan diri, memiliki keyakinan bahwa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan yang positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupan di lingkungan secara efektif, dan kemampuan menentukan tindakannya dalam sendiri.¹⁴

Konsep kesejahteraan psikologis Ryff (1989) bermula dari terdapatnya keyakinan bahwa kesehatan yang positif bukan hanya tidak adanya penyakit fisik saja. kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis (*psychological well*). Ryff (1989) juga menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan salah suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya.¹⁵

Dan menurut Garcie dan Alandete (2015) kesejahteraan psikologis merupakan kondisi seorang individu yang merasa bahwa kehidupannya bermakna ketika individu tersebut memiliki penerimaan diri yang baik, dapat menguasai lingkungannya, mempunyai hubungan intrapersonal yang bpositif, merupakan pribadi yang dapat bertumbuh dan memiliki otonomi.¹⁶Menurut Hamida dan Izzati (2022), kesejahteraan psikologis diartikan sebagai sebuah

¹⁴ M. Lutfi Hadi Wicaksono dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, “Hubungan Rasa Syukur dan Perilaku Proposional Terhadap Psychological Well-being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activitis Fakultas Kedokteran Universitas Udayana”, *Jurnal Psikologi*, Fakultas Psikologi, 2016, Vol. 3, No.2, h. 196-208

¹⁵ Farhanah Murniasih, *op. Cit.*, h. 4

¹⁶ Khalidan Rahama dan Umi Anugrah Izzati, “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* Pada Karyawan”, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2021, Vol. 8, No. 7, h. 94-106.

usaha dari seseorang dalam mewujudkan tujuannya untuk hidup yang ia jalani dengan melibatkan pikiran dan perasaan, sehingga individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis yang baik sehingga ia dapat memaksimalkan potensi serta kemampuannya¹⁷. Dan menurut Rahama dan Izzati (2021), kesejahteraan psikologis adalah pandangan seseorang mengenai suatu rasa kesejahteraan, baik secara fisik maupun mental, serta dapat menerapkannya pada diri sendiri dengan baik¹⁸.

Ryff (1989) juga menjelaskan makna dari kesehatan mental yang positif dengan beberapa konsep serupa, diantara seperti: konsep aktualisasi diri (*self-actualization*) Maslow, pandangan Roger tentang mampu berfungsi secara penuh (*fully functioning person*), pandangan Jung mengenai individuasi, konsep yang diusung oleh Allport mengenai kematangan, dan juga konsep Rikson dalam menggambarkan seorang individu yang mampu mencapai integritas dibanding putus asa (*integrity versus despair*), konsep yang menekankan pentingnya menggeali dan memanfaatkan potensi diri manusia. Ryff (1989) sendiri menyebutnya sebagai konsep kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Konsep kesejahteraan psikologis yang diajukan oleh Ryff (1989) bersifat *eudamonis*. Dalam perspektif *eudamonis*, *well-being* dicapai dengan merealisasikan atau mewujudkan daimon (*true self*) yaitu dengan merealisasikan potensi diri manusia sebenarnya. Konsep ini

¹⁷ Cyntia Salma Hamida dan Umi Anugrah Izzati, “Hubungan Antara Kepribadian Hardness dengan Psychological Well-Being pada Karyawan”, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2022, Vol. 9, No. 5, h. 16

¹⁸ Khalidan Rahama dan Umi Anugrah Izzati, *op. Cit.*, h. 94-106.

merupakan konsep multidimensional untuk mengukur kesejahteraan psikologis manusia.¹⁹

Ryff (1989) mengajukan kritik terhadap pengertian kesejahteraan psikologis sebagai kebahagiaan dan kepuasan hidup tertentu. Terhadap konsep kesejahteraan psikologis sebagai kebahagiaan, Ryff mengajukan dua kritik, yaitu bahwa tujuan utama penelitian Bradburn bukan untuk menentukan aspek-aspek kesejahteraan psikologis (tetapi untuk mempelajari pengaruh dari perubahan-perubahan sosial saat itu), dan kurang tepat jika kata Yunani “*eudamonia*” diterjemahkan sebagai “kebahagiaan”. Hal ini didukung oleh Waterman (dalam Ryff, 1989) yang mengatakan bahwa *eudamonia* lebih tepat didefinisikan sebagai realisasi potensi individu dan bukan sebagai kebahagiaan. Ryff (1989) mengatakan bahwa karakterisasi dari hal tertinggi yang bisa dicapai manusia adalah usaha-usaha manusia untuk mencapai kesempurnaan yang mewakili realisasi potensi dari individu. Secara umum, Ryff (1989) menjelaskan literatur kesejahteraan psikologis yang mengatakan bahwa kesejahteraan sebagai kebahagiaan dan rumusan aspek-aspek kesejahteraan psikologis sebagai afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup pada mulanya tidak didasari oleh landasan teori yang kuat. Alat-alat pengukuran kesejahteraan psikologis yang dikembangkan dalam penelitian-penelitian tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memperikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yang baik, dan tidaklah bertujuan untuk menetapkan aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis.²⁰

Dari beberapa penjelasan yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwasanya kesejahteraan psikologis adalah suatu perasaan bahagia, memiliki kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi sebab kondisi tersebut dipengaruhi oleh adanya psikologis yang positif diantaranya: memiliki tujuan dan

¹⁹Farhanah Murniasih, *op. Cit.*, h. 16

²⁰*Ibid.*, h. 16

makna hidup, memiliki relasa sosial yang positif, penguasaan lingkungan, penerimaan dan kemandirian.

2. Dimensi-Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1989), hal yang paling fundamental untuk dapat memperoleh kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functional*). ²¹Diantara aspek-aspek yang harus dienuhi oleh individu yang memiliki fungsi psikologis secara positif antara lain:

a) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri adalah salah satu ciri penting dari kesehatan mental. Mampu menerima diri merupakan karakteristik seorang individu yang mengaktualisasikan dirinya, serta indikator kematangan dan karakteristik individu yang berfungsi secara positif dan optimal. Dalam teori perkembangan manusia, penerimaan diri berkaitan dengan kemampuan untuk menerima dirinya pada masa kini dan juga masalalunya.²²

Penerimaan diri yang baik memungkinkan seorang individu bersikap positif terhadap dirinya sendiri serta kehidupan yang dijalanya. Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi ditandai dengan kemampuan untuk bersikap positif terhadap

²¹ Sukma Adi Galuh Amawidyati dan Muhan Sofiati Utami, “Religiusitas dan Psychological Well-Being pada Korban Gempa”, *Jurnal Psikologi*, 2006, Vol 34, No. 2, h. 166

²² *Ibid.*, h. 166

dirinya sendiri, mampu mengakui dan juga menerima berbagai aspek yang ada pada dirinya baik yang positif maupun yang negatif, serta memiliki pandangan positif terhadap kehidupan masa lalunya. Sedangkan seseorang yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah merasakan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri, merasa kecewa dan memiliki pandangan negatif terhadap kehidupan masalalunya, memiliki masalah yang berkaitan dengan kualitas personal tertentu, dan ingin menjadi orang yang berbeda dari dirinya sendiri²³.

b) Pertumbuhan Diri (*Personal Growth*)

Dimensi mengenai pertumbuhan diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk melewati tahapan perkembangan dengan baik, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari adanya potensi potensi dalam dirinya dan senantiasa melakukan perbaikan dalam hidupnya.²⁴

Seseorang yang baik pada dimensi ini memiliki perasaan untuk terus berkembang, memandang dirinya sendiri sebagai seorang individu yang selalu bertumbuh, memiliki keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru, menyadari potensi yang terdapat pada dirinya, mampu melihat kemajuan diri serta tingkahlakunya dari waktu ke waktu dan dapat berubah ke arah yang lebih positif

²³ Josephine Ondja dan Olivia Hadiwirawan, “Kesejahteraan Psikologis Perempuan PKK”, *Jurnal Psikogenesis*, Juni 2018, Vol. 6, No. 1, h. 91-103

²⁴ Sukma Adi Galuh Amawidyati dan Muhana Sofiati Utami, *op. Cit.*, h. 166

dengan cara yang efektif. Sedangkan seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuannya dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baru, memiliki perasaan bahwa dirinya mengalami stagnasi, merasa bosan dan juga sudah tidak tertarik dengan kehidupannya, serta tidak melihat adanya peningkatan dan perkembangan pada dirinya.²⁵

c) Relasi yang Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Other*)

Menjalin hubungan saling percaya dan penuh dengan kehangatan merupakan aspek yang penting dalam kehidupan. Dimensi ini juga menekankan bahwa salah satu komponen utama dalam kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Seseorang yang dapat berempati dan memiliki rasa efeksi sesama manusia, dapat mencintai dan dapat menjalin hubungan dekat dengan orang lain merupakan definisi bagi individu yang mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Dan salah satu kriteria dari kematangan seseorang yaitu memiliki keterampilan sosial. Hal ini menjelaskan bahwa memiliki relasi yang positif dengan orang lain merupakan salah satu konsep yang penting dalam kesejahteraan psikologis.²⁶

²⁵ Siti Intan Ma'wa Wulan, "Pengaruh Syukur Terhadap Psychological Well-Being pada Lansia di Dukuh Krangjati Desa Karangjati, Kecamatan Jati Kabupaten Blora", *Skripsi*, Program S1 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2018, h. 32.

²⁶ Sukma Adi Galuh Amawidyati dan Muhan Sofiati Utami, *op. Cit.*, h. 166

Individu yang baik dalam dimensi ini menunjukkan kemampuannya membina hubungan yang penuh dengan kehangatan, memuaskan dan rasa saling percaya dengan lain, ia juga memiliki rasa empati serta afeksi terhadap sesama manusia, dan juga memiliki rasa kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain. Sedangkan orang yang kurang baik dalam dimensi ini menunjukkan sulitnya bersikap hangat, terbuka dan peduli serta keengganannya untuk mempunyai hubungan yang mendalam dengan orang lain, tidak memiliki keinginan untuk berkompromi mempertahankan hubungan baik dengan orang lain dan merasa frustasi dalam membangun hubungan interpersonal dengan orang lain²⁷.

d) Otonomi atau Kemandirian (*Autonomy*)

Dimensi ini diartikan sebagai kemampuan menentukan diri sendiri, kemandirian dan juga kemampuan mengatur tingkah lakunya. Seseorang yang dapat berfungsi secara penuh juga digambarkan sebagai individu yang memiliki kekmampuan untuk menilai dirinya sendiri dengan menggunakan standar personal, bukan dengan pandangan orang lain untuk mendapatkan validasi.²⁸

Seorang individu yang baik dalam dimensi ini digambarkan dengan pribadi yang mampu menolak tekanan sosial untuk berlaku

²⁷ Siti Intan Ma’wa Wulan, *op. Cit.*, h. 30

²⁸ Sukma Adi Galuh Amawidyati dan Muhana Sofiati Utami, *op. Cit.*, h. 166

dan bertindak dengan cara tertentu, dapat menentukan segala sesuatu sendiri dan mandiri, dapat mengatur tingkah laku serta dapat mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar personal. Sebalinya, seorang individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusannya, sangat memperhatikan serta mempertimbangkan pendapat, harapan dan evaluasi dari orang lain dan memiliki kecenderungan untuk bersikap konformis.²⁹

e) Memiliki Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Seseorang yang memiliki kepercayaan yang memberikan makna dan tujuan hidup merupakan salah satu komponen kesehatan mental. Memiliki arah dan tujuan hidup merupakan suatu yang penting dalam kehidupan, karena hal ini akan menjadi motivasi bagi seorang individu untuk melakukan sesuatu demi tercapainya tujuannya. Dan seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki makna, arah dan tujuan hidup yang berarti³⁰.

Seseorang yang baik dalam dimensi ini memiliki perasaan bahwa kehidupan masa lalu dan masa kininya berarti, memiliki keberanian untuk berpegang teguh pada kepercayaan yang memberikannya tujuan hidup, dan memiliki arah, tujuan dan target yang ingin diraih dalam hidupnya. Sebaliknya, seseorang yang

²⁹ Siti Intan Ma'wa Wulan, *op. Cit.*, h. 30

³⁰ Sukma Adi Galuh Amawidhyati dan Muhana Sofiati Utami, *op. Cit.*, h. 166

kurang baik dalam dimensi ini memiliki perasaan bahwa ia tidak memiliki tujuan yang ingin diraih dalam hidupnya, merasa bahwa masa lalunya tidak bermanfaat bagi kehidupannya dan tidak memiliki harapan serta kepercayaan yang bisa membuat hidupnya terasa lebih bermakna.³¹

f) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Seseorang yang memiliki kesehatan mental memiliki kemampuan untuk memilih atau membuat lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dan psikologisnya. Seorang individu juga perlu memiliki kegiatan atau aktivitas positif yang berarti bagi dirinya untuk mencapai tingkat kematangan. Memiliki penguasaan lingkungan merupakan dimensi yang penting dalam kesejahteraan psikologis³².

Individu yang baik dalam dimensi ini mampu untuk memilih serta menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dan psikologisnya, memiliki kemampuan untuk menghadapi kejadian kejadian di luar dirinya atau mampu memanipulasi keadaan yang kurang sesuai menjadi lebih sesuai dengan kebutuhan dan nilai yang dianutnya, dapat mengembangkan dirinya melalui berbagai aktifitas fisik maupun psikologis dan juga dapat memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya. Sedangkan individu yang kurang baik dalam dimensi ini menampakkan ketidakmampuan

³¹ Siti Intan Ma'wa Wulan, *op. Cit.*, h. 31

³² Sukma Adi Galuh Amawidhyati dan Muhana Sofiati Utami, *op. Cit.*, h. 166

untuk mengatur beraia urusannya sehari-hari, merasa tidak dapat mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, tidak memiliki kontrol terhadap lingkungannya dan juga kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya³³.

B. Lansia dan Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Lansia

Fase lansia atau menjadi tua merupakan suatu tahapan hidup yang akan dialami oleh semua manusia jika berumur panjang. Penuaan merupakan suatu proses yang terjadi secara natural. Dan penuaan ini akan terjadi pada semua sistem dalam tubuh manusia, namun kemunduran atau penuaan yang terjadi tidak dialami pada waktu bersamaan.

Manusia berkembang dari ketidakberdayaan, sehingga menjadi manusia yang berdaya, mandiri dan sempurna, dan akhirnya menjadi renta dan tidak berdaya lagi. Walau telah mengetahui bahwa menjadi tua adalah suatu kepastian, namun masih banyak orang yang takut dan bingung bagaimana untuk menghadapi masa tuanya. Karena banyak orang pada fase lanjut usianya yang merasa tidak berguna, kesepian bahkan tak jarang yang mengalami stress.

Terdapat beberapa pendapat mengenai usia lansia, menurut Santrok (2018) seorang individu dapat dikatakan lansia ketika ia berusia mulai dari 65 tahun. Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO) organisasi kesehatan dunia, seseorang dapat disebut sebagai lansia ketika telah

³³ Siti Intan Ma'wa Wulan, *op. Cit.*, h. 31

menginjak usia 60 tahun.³⁴ Dan di Indonesia, disebutkan dalam Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas.³⁵

Pada masa lansia, manusia akan mengalami beberapa perubahan pada tubuhnya, mulai dari perubahan dari aspek fisik, kognitif, mental, spiritual dan juga psikososial. Beberapa perubahan tersebut dapat berdampak pada daya tahan tubuh pada lansia, sehingga dapat memicu munculnya penyakit yang dapat mempengaruhi status kesehatan mereka. Ketika kondisi tubuh lansia menurun dan menyebabkan status kesehatannya juga menurun, lansia tidak dapat melakukan berbagai aktivitasnya seperti biasa. Dengan demikian, lansia merasa dirinya lemah, sehingga menyebabkan mereka tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungannya. Kondisi yang demikian jika berlangsung lama, tentu akan berpengaruh pada kualitas hidup para lansia dan juga pada kesejahteraan psikologis mereka.³⁶

Lansia yang memiliki sifat positif, seperti memiliki penerimaan diri yang baik, tabah dalam menjalani fase kehidupannya dan juga dapat bersosialisasi secara positif akan mempengaruhi serta menciptakan kondisi psikologis yang positif pula. Dimana hal ini mendukung terbentuknya kesejahteraan psikologis bagi lansia tersebut³⁷.

³⁴ Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Global Health and Aging, 2011

³⁵ UUD NO.13 Tahun 1998 Tentang KE SOS Lansia, diakses dari lansiasumsel.blogspot.co.id/2014/04/blog-spot_15.html?m=1 pada tanggal 6 November 2024 jam 16.01 WIB

³⁶ Elisabet Irene Venny Pradina, Eva Marti, Emmelia Ratnawati, *op. cit.*, h. 113

³⁷ Siti Intan Ma'wa Wulan, *op. cit.*, h.5

2. Tantangan Kesejahteraan Psikologis Lansia

a) Perubahan Fisik

Penurunan kesehatan fisik dan juga keterbatasan kognitif pada lansia dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis pada lansia menurun. Aedelt (2000) dalam penelitiannya, menyebutkan bahwa kondisi yang buruk memiliki korelasi dengan tingginya risiko seseorang untuk mengalami gangguan psikologis, termasuk stress, cemas dan juga depresi. Oleh sebab itu, terjadinya kondisi fisik pada lansia mempunyai dampak yang positif pada stabilitas kesehatan mental atau psikologis³⁸.

b) Perubahan Peran Sosial

Pada fase lanjut usia, individu akan mengalami berbagai macam perubahan, mulai dari perubahan pada aspek fisik, sosial dan juga emosional. Lansia sering kali berhadapan dengan kondisi kesehatan yang mengalami penurunan, pensiun, dan kehilangan peran sosial. Hal tersebut seringkali membuat lansia merasa kurang bermanfaat, dan perasaan kurang bermanfaat ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis lansia.³⁹

c) Isolasi Sosial

Pada usia lanjut, seorang individu akan menjumpai situasi kehilangan, baik kehilangan pasangan hidup ataupun teman sebayanya. Situasi tersebut dapat membuat lansia merasa kesepian

³⁸ Ardel, M. . Intellectual versus wisdom-related knowledge: The case for a different kind of learning in the later years of life. *Educational Gerontology* (2000), vol. 8, No. 26, h. 771-789

³⁹ Cummings, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. Basic Books.

hingga memicu depresi dan perasaan terisolasi, dan hal tersebut dapat menimbulkan menurunnya kesejahteraan psikologis pada lansia.⁴⁰

3. Peran Komunitas dalam Kesejahteraan Psikologis pada Lansia

Komunitas memiliki peran yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis pada lansia, karena dengan mengikuti komunitas dengan berbagai kegiatannya dapat menjadi ajang bagi lansia untuk bersosialisasi dengan sesama. Komunitas atau organisasi seperti Muslimat NU selain dapat memberikan kegiatan yang berkaitan dengan sosial, juga memberikan aktivitas-aktivitas keagamaan seperti tahlilan, yasinan, barzanji dan lain sebagainya yang dapat meningkatkan spiritualitas pada lansia.

Beberapa hal yang telah disebutkan tentu akan memberikan rasa saling mendukung, merasa tidak kesepian karena dapat bertemu dengan teman sebaya dan orang lain, serta merasa bahwa dirinya lebih berguna dengan mengikuti berbagai kegiatan sosial. Perasaan-perasaan positif yang didapatkan lansia dari kegiatan komunitas ini kemudian dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Lansia

Telah banyak peneliti yang meneliti mengenai kesejahteraan psikologis dan dapat diketahui pula, terdapat perbedaan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada penelitian yang berbeda. Ryff dan Singer (2008) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor

⁴⁰*Ibid*, h. 36

yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.⁴¹ Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain:

a. Usia

Disebutkan bahwasannya seseorang yang berada di fase dewasa akhir atau dewasa tua memiliki autonomi dan penguasaan lingkungan, serta hubungan dengan orang lain yang positif lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang berada di fase dewasa awal atau dewasa muda.

b. Tingkat pendidikan

Dikatakan bahwasannya semakin tinggi tingkat pendidikan seorang individu, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis individu tersebut.

c. Status ekonomi

Adapun status sosial ekonomi meliputi tingkat pendidikan, tingkat pendapatan dan keberhasilan kerja. Beberapa hal tersebut memberikan pengaruh tersendiri pada kesejahteraan psikologis, dimana seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan yang baik, yang akan membuatnya memiliki tingkat pendapatan yang cukup sehingga individu tersebut memiliki status ekonomi yang

⁴¹ Dwi Astutik, “Hubungan Kesepian Dengan *Psychological Well-being* pada Lansia di Kelurahan Sanawetan Kota”, *Skripsi*, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, 2019, hal. 25.

lebih tinggi sehingga tingkat kesejahteraan psikologisnya lebih tinggi pula.

d. Kepribadian

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Ryff dan juga Schumutte pada tahun 1997 diketahui bahwasannya terdapat hubungan antara lima tipe kepribadian (*the big five traits*) dengan dimensi kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwasannya individu yang tergolong ke dalam kategori *extraversion*, *conscientiousness* dan *low neuroticism* memiliki skor tinggi pada dimensi penerimaan diri, tujuan hidup atau keberarahan hidup dan juga penguasaan lingkungan. Individu yang tergolong dalam kategori *openness to experience* memiliki skor yang tinggi pada dimensi pertumbuhan diri. Dan individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan juga *extraversion* memiliki skor yang tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain. Serta individu yang masuk dalam kategori *low neuroticism* memiliki skor tinggi pada dimensi otonomi atau kemandirian.⁴²

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial ini dapat berupa jaringan sosial yang berkaitan dengan aktifitas sosial yang diikuti oleh seorang individu, seperti aktif dalam berbagai pertemuan

⁴² *Ibid*, hal. 25

organisasi, kualitas serta kuantitas aktifitas yang dilakukan, serta dengan siapa kontak sosial tersebut dilakukan.

Dukungan sosial memiliki peranan yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis pada lansia, terutama pada kelompok lansia yang terlibat dalam organisasi sosial dan keagamaan seperti Muslimat NU. Dukungan sosial merupakan salah satu kebutuhan seorang lansia. Dukungan sosial ini dapat berupa keluarga, teman dan komunitas.

Dukungan sosial keluarga seperti rasa nyaman tinggal bersama anak cucu, dapat menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga merasa dihormati sebagai orang tua dalam keluarga dan merasa dicintai serta disayangi oleh keluarga merupakan salah satu faktor utama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia⁴³. Hal ini karena dengan adanya dukungan keluarga dapat meningkatkan rasa percaya diri pada lansia dan memotivasi lansia untuk menjalani kehidupannya.⁴⁴

f. Religiusitas

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Ellison (1991) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas atau ketiaatan beragama seseorang dengan tingkat kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwasannya seorang individu dengan religiusitas yang tinggi memiliki tingkat

⁴³ I Wayan Yogi Arissuhandana dan I Gusti Wayan Murjana Yasa, "Kesejahteraan Lanjut Usia dn Beberapa Faktor Penentuna di Kecamatan Denpasar Selatan, Universitas Udayana, Bali, Indonesia", *E-Jurnal EP Unud* Vo. 11, No. 06, h. 2237.

⁴⁴ Elisabet Irene Venny Pradina, Eva Marti, Emmelia Ratnawati, *op. cit.*, h. 144

kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi pula dan lebih sedikit mengalami pengalaman traumatis.

Penurunan fungsi kognitif pada lansia merupakan penyebab terbesar ketidakmampuan lansia dalam melakukan aktifitas sehari-harinya secara normal. Dan hal ini dapat diatasi dengan aktivitas keagamaan. Lansia yang sering melakukan aktivitas keagamaan atau ibadah akan mengalami penurunan fungsi kognisi lebih lambat dibandingkan dengan lansia yang jarang mengikuti aktivitas keagamaan. Lansia yang memiliki level spiritualitas yang tinggi juga memiliki resiliensi yang tinggi pula dalam menghadapi situasi yang dapat menyebabkan stress.⁴⁵

D. Muslimat NU dan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia

1. Definisi Muslimat NU

Salah satu gerakan wanita Islam terbesar di Indonesia adalah Muslimat NU. Muslimat NU merupakan organisasi kemasyarakatan yang bersifat sosial keagamaan dan merupakan salah satu badan otonom dari Jam'iyah Nahdlatul Ulama⁴⁶. Muslimat adalah organisasi sosial keagamaan yang merupakan bagian dari Nahdlatul Ulama (NU) yang telah melaksanakan perannya dalam membangun perempuan. Muslimat merupakan organisasi sosial kemasyarakatan. Dalam meningkatkan status perempuan, Muslimat memiliki beberapa kegiatan yaitu dengan melaksanakan program pemberdayaan di

⁴⁵ Muhammad Akhyar, Ratu Ifthihrfi, Viana Wahyuni, Milsa Ardhani Putri, Vannisa Yunita Putri, Wildayati, Muhammad Rafly, *op. cit.*, h. 122

⁴⁶ *Muslimatnu.or.id: Sejarah Singkat Muslimat NU.* Retried on 2019 dari <https://muslimatnu.or.id/sejarah-singkat/> (diakses pada tanggal 7 November 2024 jam 00.10)

bidang sosial, lingkungan hidup, koperasi, organisasi, budaya, dakwah dan penerangan serta ekonomi.⁴⁷

Tujuan dari organisasi Muslimat NU adalah untuk meningkatkan kualitas perempuan Indonesia yang cerdas, terampil, dan kompetitif, serta mempersatukan gerak kaum perempuan Indonesia, khususnya perempuan Islam Ahlusunnah Waljama'ah⁴⁸. Dengan adanya tujuan yang jelas, akan memberikan motivasi untuk anggota Muslimat NU dalam mengikuti serangkaian kegiatan rutin yang diadakan.

2. Kegiatan Muslimat NU

Untuk mencapai tujuan dari Muslimat NU, organisasi tersebut memiliki beberapa kegiatan rutin, berupa pelaksanaan program pemberdayaan di bidang sosial, lingkungan hidup, koperasi, organisasi, budaya, dakwah dan penerangan serta ekonomi.⁴⁹ Beberapa kegiatan utama Muslimat NU antara lain :

a) Kegiatan Keagamaan

Organisasi Muslimat NU rutin menyelenggarakan kegiatan keagamaan seperti pengajian mingguan dan bulanan, peringatan hari besar Islam, tahlilan, diba'an, dan juga doa bersama. Kegiatan-kegiatan tersebut bukan hanya bertujuan untuk memperdalam aspek spiritual tetapi juga sebagai wadah untuk

⁴⁷ Dzurotul Qorina, Suwito Eko Pramono dan Ibnu Sodiq, "Peran Muslimat dalam Pemberdayaan Perempuan di Bidang Sosial Keagamaan di Batang Tahun 1998-2010", Universitas Negeri Semarang, *Journal of Indonesian History* (Oktober 2015), Vol. 4, No. 1, h. 18.

⁴⁸ *Ibid.*, H. 19

⁴⁹ Dzurotul Qorina, Suwito Eko Pramono dan Ibnu Sodiq, *op. cit.*, h. 18.

mempererat hubungan antaranggota, sehingga dapat tercipta rasa solidaritas yang tinggi dan juga sebagai tempat untuk memperkuat wawasan serta nilai moral anggotanya.⁵⁰ Melalui pendekatan ini, anggota Muslimat NU diharapkan dapat merasa memiliki tempat untuk berbagi pengalaman hidup serta mendapatkan dukungan moral.

b) Kegiatan Sosial dan Kebudayaan

Kegiatan lain yang rutin dilaksanakan oleh Muslimat NU adalah beberapa kegiatan sosial seperti bakti sosial, santunan anak yatim dan kaum dhuafa, dan juga kegiatan gotong-royong di masyarakat. Aktivitas sosial seperti ini dapat memperkuat ikatan antaranggota serta komunitas secara keseluruhan. Selain kegiatan sosial ada juga kegiatan kebudayaan seperti tahlilan dan juga berziarah ke makam walisongo. Kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat hubungan sosial antar anggota dan dengan masyarakat lebih luas dan juga menjaga kearifan lokal yang bedasar kepada nilai-nilai Islam nusantara⁵¹

c) Pemberdayaan Ekonomi

Selain kegiatan keagamaan dan sosial, Muslimat NU juga aktif dalam pemberdayaan ekonomi anggotanya. Organisasi tersebut

⁵⁰ Mibtadin, “Transformasi Rural Sufism ke Spiritualitas Kamanusiaan Kalangan Muslimat NU Kedunggalar, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur”, *Jurnal SMaRT Studi Masyarakat, Religi dan Tradisi* (1 Juni 2020), Vol. 06, No. 11, hal. 100

⁵¹ Hendri Hermawan Adiguraha, Maaz Ud Din, Ali Muhtarom, “*The Spirituality of Rural Muslim Communities through Jam’iyah Nahdlatul Ulama Routine Activities*”, *Journal of Society and Empowerment*, (Juni 2021), Vol 1, No. 1, Hal. 1-14

memiliki program pemberdayaan ekonomi seperti pelatihan kewirausahaan, pengelolaan koperasi, dan juga kegiatan produksi lokal bersama. misalnya di Desa Tuwel terdapat program Kelompok Usaha Bersama (kube) dan juga bank sampah yang dikelola oleh anggota Muslimat NU di desa tersebut. Kegiatan ini mendorong kaum perempuan untuk mandiri secara ekonomi dan juga meningkatkan rasa percaya diri.⁵²

Melalui program seperti koperasi simpan pinjam, Muslimat NU mendukung anggotanya untuk membangun usaha kecil-kecilan, seperti usaha kuliner dan kerajinan tangan. Hal ini tidak hanya memberikan manfaat ekonomi tetapi juga kesejahteraan psikologis karena adanya rasa pencapaian pribadi.

d) Pendidikan dan Pengembangan anak

Kegiatan pendidikan anak usia dini juga menjadi salah satu fokus Muslimat NU. Organisasi ini menyelenggarakan Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPQ) dan Kelompok Bermain (KB) atau *Playgroup* yang dikelola oleh kader Muslimat NU.⁵³ Melalui kegiatan tersebut, Muslimat NU tidak hanya berkontribusi terhadap pendidikan generasi muda, akan tetapi juga memberikan rasa bangga dan kepuasan batin kepada anggotanya karena

⁵² Nur Arofah, "Peran Muslimat dalam Pemberdayaan Perempuan", *Skripsi*, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu politik, Universitas Diponegoro, 2018, hal. 27.

⁵³ Nimatul Hasanah, Nuril Badria, "Pendampingan Pelatihan IT (Komputer) bagi Muslimat Nahdlatul Ulama (NU) Kota Malang", *Jurnal Abidumasy*, (2 Oktober 2023), Vol. 04, No 02, Hal. 60-65.

mampu melahirkan generasi yang lebih baik secara intelektual dan juga spiritual.

3. Pengaruh Partisipasi dalam Muslimat NU terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Lansia

Muslimat NU merupakan organisasi perempuan di bawah naungan Nahdlatul Ulama yang bergerak dalam bidang keagamaan, sosial, dan pemberdayaan perempuan. Dalam konteks lansia, Muslimat NU seringkali berperan sebagai wadah untuk mendukung kesejahteraan psikologis melalui aktivitas yang memperkuat hubungan sosial, memberikan dukungan emosional, serta meningkatkan spiritualitas, memiliki relasi yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian,

Pada penjelasan sebelumnya telah dijelaskan bahwasannya partisipasi lansia dalam berbagai kegiatan komunitas atau organisasi memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia. Dan kegiatan keagamaan yang rutin dilakukan dapat meningkatkan religiusitas atau spiritualitas seseorang yang mana telah disebutkan bahwa dengan meningkatnya spiritualitas seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya juga. Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa partisipasi dalam kegiatan Muslimat NU dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

E. Kerangka Berpikir

Secara umum, lansia dianggap sebagai seorang individu yang mengalami penurunan dalam banyak aspek, mulai dari fisik, kognitif, sosial maupun ekonominya. Mau tidak mau, dan suka tidak suka semua orang akan mengalami kondisi tersebut (jika berumur panjang). Dari berbagai penurunan tersebut menyebabkan lansia merasa tidak berdaya, kurang berguna, stress dan juga depresi sehingga menyebabkan menurunnya kesejahteraan psikologis yang dirasakannya⁵⁴.

Walaupun mengalami berbagai penurunan tersebut, bukan berarti mustahil bagi lansia untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Kejehteraan psikologis pada lansia dapat dicapai salah satunya dengan terpenuhinya enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, pertumbuhan diri, memiliki tujuan hidup serta dapat menguasai lingkungan. Dan beberapa diantaranya dapat didukung dengan mengikuti kegiatan rutin dari organisasi Muslimat NU yang dapat memberikan dukungan sosial, serta meningkatkan spiritualitas pada lansia.

Organisasi Muslimat NU merupakan organisasi yang bergerak dalam bidang keagamaan yang dapat membantu anggotanya untuk meningkatkan spiritualitasnya. Dan religiusitas memiliki peranan terhadap kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis, antara lain; agama dapat menyediakan sumber penjelasan dan penyelesaian situasi problemtik, agama dapat meningkatkan perasaan efikasi yaitu perasaan mampu dan berdaya pada diri individu, serta agama dapat menjadi landasan identitas personal, perasaan bermakna, memiliki arah tujuan, dan juga

⁵⁴ Faturochman et.al, *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 212

berpotensi menanamkan peristiwa asing yang berarti⁵⁵. Religiusitas juga memiliki hubungan dengan kepuasan hidup seorang lansia yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologisnya. Karena semakin tua usia seorang lansia, akan semakin kuat pula hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikologisnya⁵⁶.

Berbagai kegiatan organisasi muslimat NU merupakan wadah untuk mempererat hubungan antaranggota, sehingga dapat tercipta rasa solidaritas yang tinggi dan juga sebagai tempat untuk memperkuat wawasan serta nilai moral anggotanya. Melalui pendekatan ini, anggota Muslimat NU diharapkan dapat merasa memiliki tempat untuk berbagi pengalaman hidup serta mendapatkan dukungan moral. Kegiatan kegiatan organisasi ini juga dapat memperkuat hubungan sosial antar anggota dan dengan masyarakat lebih luas dan juga menjaga kearifan lokal yang bedasar kepada nilai-nilai Islam nusantara⁵⁷.

Penelitian ini didasarkan pada kerangka pemikiran bahwa kesejahteraan psikologis pada lansia Muslimat NU di Dukuh Kalangan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial, aktivitas keagamaan, kondisi fisik, dan perubahan sosial. Dengan adanya dukungan spiritualitas yang kuat dan juga dukungan sosial berupa dukungan komunitas, lansia diharapkan dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

⁵⁵ Sukma Adi Galuh Amawidyati dan Muhana Sofiati Utami, *op. Cit.*, h. 169

⁵⁶ Muhammad Akhyar, Ratu Ifthihrfi, Viana Wahyuni, Milsa Ardhani Putri, Vannisa Yunita Putri, Wildayati, Muhammad Rafly, *op. cit.*, h. 124

⁵⁷ Hendri Hermawan Adiguraha, Maaz Ud Din, Ali Muhtarom, *op. cit.*, h. 1-14

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada bab ini menjelaskan secara metodis proses penelitian, yaitu mencakup pembahasan mengenai pendekatan penelitian, jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data. Pada bab ini secara langsung memberikan gambaran untuk para pembaca tentang bagaimana teknik dan batasan penelitian ini.

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif meruakan penelitian memiliki tujuan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya persepsi, perilaku, tindakan, motivasi dan lain sebagainya secara holistik serta dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai macam metode yang alamiah.⁵⁸

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami secara medalam peran organisasi Muslimat NU terhadap kesejahteraan lansia berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan.

⁵⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2017, h. 6.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tujungan, Kabupaten Blora, Jawa Tengah

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024 sampai dengan bulan Februari 2025

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah individu, kelompok, atau objek yang menjadi fokus utama dalam suatu penelitian karena dianggap relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Dalam konteks penelitian sosial atau pendidikan, subjek penelitian biasanya berupa orang atau kelompok orang yang memberi data atau informasi melalui wawancara, observasi, atau kueioner. Sementara dalam penelitian eksperimental atau ilmiah, subjek bisa berupa hewan, tumbuhan, benda, atau bahkan fenomena.⁵⁹ Subjek dari penelitian ini adalah lansia anggota organisasi Muslimat NU di Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora.

Menurut Sugiyono, sampel merupakan sebagian dari populasi yang diambil untuk mewakili populasi dalam penelitian.⁶⁰ Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan). *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih sampel berdasarkan kriteria-

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Bandung, 2016, h. 7.

⁶⁰ *Ibid*, h. 80

kriteria tertentu yang ditentukan oleh penelit, sehingga sampel yang diambil benar-benar representatif untuk penelitian.⁶¹

Sampel dalam penelitian ini adalah lima lansia anggota Muslimat NU yang berada di Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora yang memenuhi kriteria berikut :

- Merupakan anggota Muslimat NU Dukuh Kalangan
- Aktif mengikuti kegiatan-kegiatan Muslimat NU Dukuh Kalangan, baik kegiatan mingguan, selapanan maupun kegiatan lainnya
- Berusia 60 tahun dan lebih dari 60 tahun
- Dapat berkomunikasi dengan baik
- Dapat menyampaikan pendapatnya dengan jelas

Sampel pada penelitian akan disebut dengan N1 (Narasumber 1), N2 (Narasumber 2), N3 (Narasumber 3), N4 (Narasumber 4) dan N5 (Narasumber 5)

D. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan wawancara mendalam. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan mengunjungi lima responden terpilih, yaitu lima responden yang memenuhi kriteria dan wawancara ini dilakukan dengan mengunjungi satu persatu rumah responden terpilih. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan perekam suara untuk merekam jawaban dari responden atas

⁶¹ *Ibid*, h. 82.

persetujuan dan izin dari responden. Hal ini dilakukan untuk memastikan akurasi data yang diperoleh.

Wawancara mendalam yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman personal dari lima responden terpilih dan untuk memvalidasi hasil pengukuran kuantitatif yang telah dilakukan sebelumnya.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara pembicaraan informal. Karena dengan suatu wajar dan biasa serta dengan pertanyaan spontan selayaknya pembicaraan biasa dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan dapat menciptakan suasana nyaman dan hangat antara peneliti dengan responden.

Adapun pertanyaan-pertanyaan pada wawancara dalam penelitian ini terdapat di lampiran

E. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif Bogdan dan Beglin (1982) adalah upaya yang dilakukan dengan cara bekerja dengan data, mengkoordinasikan data, memilah-milahnya menjadi satu kesatuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain⁶².

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Menurut Sukmadinata (2011) penelitian yang

⁶² Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2017, h. 186.

menggunakan metodedeskriptif, baik dengan menggunakan pendekatan kualitatif ataupun kuantitatif berfungsi untuk mendeskripsikan fenomena, peristiwa, persepsi, kepercayaan, sikap, serta pemikiran orang secara individual maupun kelompok dengan apa adanya.⁶³ Data dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara mendalam dan dianalisis secara kualitatif tanpa menggunakan perhitungan statistik.

Miles dan Huberman menyatakan bahwasanya analisis data kualitatif memiliki tiga tahapan utama, yakni : reduksi data, penyajian data, dan yang terakhir penarikan serta verifikasi kesimpulan. Reduksi data merupakan proses memilih, memusatkan perhatian, menyederhanakan dan mengabstraksi data yang sesuai dengan fokus penelitian. Kemudian penyajian data. Penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk narasi, kutipan, tabel atau juga matriks agar data lebih mudah dipahami. Setelah itu, tahap yang terakhir yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi untuk menemukan pola, tema, serta makna dari hasil penelitian.⁶⁴

Pendekatan yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah pendekatan yang bersifat induktif, yaitu dengan membangun pemahaman berdasarkan data lapangan, bukan dengan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya. Proses analisis ini memiliki tujuan untuk memahami makna subjektif dari pengalaman para lansia anggota

⁶³ Mutia Rahmi Zafirahana, “Kajian Musikalisasi Puisi Sang Guru Kara Panji Sakti”

⁶⁴ Miles, M.B., Huberman, A.M., *Qualitative Data Analysis : An Expanded Sourcebook*, Sage Publication, Thousand Oaks, 1994, h. 10-11.

Organisasi Muslimat NU yang ada di Dukuh Kalangan dalam konteks kesejahteraan psikologis.⁶⁵

Metode analisis deskriptif kualitatif merupakan metode analisis data yang sangat sesuai untuk digunakan pada penelitian ini. Hal ini dikarenakan metode analisis deskriptif mampu mengungkapkan makna mendalam dari pengalaman para narasumber terkait dimensi kesejahteraan psikologis, yakni penerimaan diri, pertumbuhan diri, relasi yang positif dengan orang lain, otonomi atau kemandirian, memiliki tujuan hidup dan penguasaan lingkungan.⁶⁶

⁶⁵ John W. Creswell, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, Sage Publications, Thousand Oaks, 2013, h. 47-48.

⁶⁶ Lexy J. Moleong, *op. Cit*, h. 6-7.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan menjelaskan mengenai data penelitian yang diperoleh dari proses penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti. Hasil penelitian yang akan diuraikan meliputi: gambaran umum responden, gambaran umum lokasi penelitian, data penelitian, kondisi kesejahteraan psikologis lansia Muslimat NU Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora, dan peran organisasi Muslimat NU dalam mendukung kesejahteraan psikologis lansia Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora.

A. Gambaran Umum Responden

Responden merupakan lansia dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora yang berusia mulai dari 60 sampai dengan 82 tahun, dapat berkomunikasi dengan baik dan dapat menyampaikan pendapatnya dengan jelas, serta aktif mengikuti serangkain kegiatan Muslimat NU yang ada di tempat mereka.

Diantara kegiatan rutinan Muslimat NU Dukuh kalangan adalah diba'an, barzanji, tahlilah, serta yainan rutin yang dilakukan setiap malam Jumat di mushola tiap majlis ta'lim, pengajian, barzanji, tahlilah, dan yasinan seluruh anggota muslimat NU sedukuh Kalangan di Masjid Dukuh Kalangan tiap malam jumat legi (nama pasaran jawa). Dan juga perayaan hari-hari besar Isam dengan kegiatan *kondangan*, yaitu acara berdoa dan makan *ambeng*

bersama. Ambeng merupakan berbagai macam makanan yang dibawa oleh masyarakat sekitar untuk acara *kondangan*.⁶⁷

Para lansia di Dukuh Kalangan masih sering saling mengunjungi teman sebayanya untuk bertegur sapa. Dan mereka juga rutin mengikuti kegiatan-kegiatan Muslimat NU yang ada pada majlis ta'lim mushola terdekat. Selain untuk ajang beribadah dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, kegiatan ini juga merupakan sarana para lansia untuk bersosialisasi, berjumpa dengan ibu-ibu yang lebih muda dan juga teman sebayanya. Hal ini ditunjukkan dengan ungkapan ibu Karti, salah satu lansia Muslimat NU Dukuh Kalangan “*biasane yo dolan nomah e konco-konco, ne ngarit kadang mampir nomah e mbah suti. Ne ono seng loro yo niliki.*” Yang artinya “biasanya saya berkunjung ke rumah teman-teman saya. Kalau lagi nyari rumput makanan kambing juga sering mampir di rumahnya mbah Suti. Kalau ada teman yang sakit menjenguk “.⁶⁸ Dan juga ungkapan dari ibu Sumirah “*seneng seget nderek ngaji teng mushola. Iso ngibadah, ngibadahelah dadi semangat soal e bareng-bareng kancane. Iso ketemu kancane barang, sisan silaturahmi* “ yang berarti “ saya senang bisa mengikuti kegiatan mengaji di mushola. Bisa ikut beribadah, ibadahnya pun lebih semangat karena bersama teman-teman. Selain itu, bisa bertemu sama teman teman juga dan sekalian bersilaturrahmi. “⁶⁹

Mayoritas lansia Muslimat NU di desa ini tinggal berdekatan dengan keluarganya namun tidak serumah. Tapi ada juga sebagian lansia yang tinggal

⁶⁷ Wawancara dengan ibu Sumarini, 10 Desember 2024

⁶⁸ Wawancara dengan ibu Karti, 11 Desember 2024

⁶⁹ Wawancara dengan ibu Sumirah, 11 Desember 2024

satu rumah dengan anak maupun cucunya. Walau begitu, karena kurangnya edukasi mengenai kesehatan mental lansia khususnya mengenai kesejahteraan psikologis mereka, menjadikan keluarga para lansia kurang memperhatikan kesejahteraan psikologis mereka. Ibu Sumarini mengatakan “ *wong tua neng kene akeh seng omah omah dewe, ra seomah karo anak e tapi omahe ora adoh, paling yo neng sebelah e utowo iseh sedeso. Tapi yo ora kabeh seng perhatian mbek wong tuo, seng sedeso tapi jarang niliki yo ono* “ yang artinya “orang tua di sini banyak yang tinggal di rumahnya sendiri, tidak serumah dengan anaknya tapi rumahnya tidak jauh, mungkin di samping rumah anaknya atau kalau tidak masih sedesa dengan anaknya. Ya ya tidak semua anak perhatian sama orang tuanya, bahkan ada juga yang sedesa tapi jarang menjenguk orang tuanya ” dan “ *jeneng e wong ndeso pengetahuan e terbatas nggih. Koyok masalah kesejahteraan psikologis lansia koyok e akeh seng urung ngerti* “ yang artinya “ namanya orang desa pengetahuannya terbatas ya, kak. Mengenai masalah kesejahteraan psikologis pada lansia sepertinya juga juga belum banyak yang mengerti ”. ⁷⁰

B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kabupaten Blora merupakan salah satu kabupaten yang terdapat di Jawa Tengah. Kabupaten ini terdiri dari 16 kecamatan, 24 kelurahan dan 271 desa dan Kecamatan Tunjungan merupakan salah satu kecamatan yang terdapat di Kabupaten Blora. Kabupaten Blora memiliki luas wilayah

⁷⁰Wawancara dengan ibu Sumarini, pada tanggal 10 Desember 2024

1,955,82 km² dengan total penduduk 925.434 penduduk yang terakhir dicatat pada tanggal 30 Juni 2024.⁷¹

Kecamatan Tunjungan terdiri dari 15 desa/kelurahan, yang mana salah satunya adalah Desa Kalangan. Kecamatan Tunjungan memiliki luas 10.338,6 km², dengan jumlah populasi sebanyak 48.098 jiwa dan memiliki kepadatan 25 jiwa/km²⁷²

Dukuh Kalangan merupakan salah satu dukuh yang berada di Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora, Jawa Tengah. Desa Kalangan sendiri terdiri dari tiga dukuh, antara lain Dukuh Kalangan, Dukuh Ngudi dan juga Dukuh Jamur. Pada tahun 2023 tercatat bahwasannya populasi Desa Kalangan terdiri dari 1.610 penduduk laki-laki dan 1.639 penduduk perempuan.⁷³

Sebagian besar penduduk Desa Kalangan bermata pencaharian sebagai petani padi, jagung, cabai, tebu, semangka, melon, dan berbagai jenis kacang-kacangan. Sebagian besar penduduk Desa Kalangan juga memiliki hewan ternak berupa sapi, kambing dan juga ayam kampung. Selain itu masyarakat Desa Kalangan juga banyak yang berprofesi sebagai pengrajin kayu jati, tukang kayu atau pengrajin mebel⁷⁴. Hampir keseluruhan penduduk desa ini beragama Islam dan mayoritas ibu-ibu di sini aktif mengikuti kegiatan Muslimat NU setempat.

⁷¹ https://id.wikipedia.org/wiki/Kabupaten_Blora diakses pada 10 Februari 2025

⁷² https://id.wikipedia.org/wiki/Tunjungan,_Blora diakses pada 10 Februari 2025

⁷³ <https://blorakab.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjgzIzI=jumlah-penduduk-kecamatan-tunjungan-menurut-desa-kelurahan-dan-jenis-kelamin.html> diakses pada 10 Februari 2025

⁷⁴ https://id.wikipedia.org/wiki/Kalangan,_Tunjungan,_Blora diakses pada 10 februari 2025

Dukuh kalangan berbatasan langsung dengan beberapa dukuh yang ada disekitarnya, yaitu Dukuh Ngudi yang terletak di sebelah barat Dukuh Kalangan, Dukuh Gunung Rowo yang terletak di sebelah utara Dukuh Kalangan, Dukuh Jambangan dan Sambong yang berada di sebelah timur Dukuh Kalangan dan Dukuh Jambangan dan Maguan yang terletak dibagian selatan Dukuh Kalangan.

C. Data Penelitian

Hasil penelitian kualitatif merupakan hasil wawancara dari lima narasumber terpilih, yaitu diambil dari lansia yang memenuhi kriteria sebagai sampel wawancara. Pada penelitian ini narasumber-narasumber disebut dengan N1 (Narasumber 1), N2 (Narasumber 2), N3 (Narasumber 3), N4 (Narasumber 4) dan N5 (Narasumber 5).

Adapun hasil wawancara dengan kelima narasumber disajikan sebagai berikut:

a. Narasumber 1

Narasumber mengatakan bahwa akhir akhir ini ia lebih sering merasa bahagia daripada merasakan kesedihan, namun terkadang ia masih merasa sedih ketika kebutuhan sehari hari belum tercukupi. *“Akhir-akhir iki akeh penak e daripada gak penak e. Kadang-kadang yo iso sedih, tapi kadang-kadang. Penyebab sedih e yo ne mikirno butuhan.”* Yang artinya “Ya ada bahagianya ada sedihnya juga, nduk. Tapi alhamdulillah lebih banyak bahagianya. Kadang-kadang juga

sedih tapi jarang. Kalau sedih biasanya karena mikir kebutuhan sehari-hari.”.⁷⁵ Melihat keluarga bahagia merupakan sumber utama dari kebahagiaan dan juga kesejahteraan batin menurutnya. Selain itu, terpenuhinya kebutuhan sehari hari dan juga kesehatan juga merupakan sumber kebahagiaan. Beliau menyebutkan bahwa sumber kebahagiaan adalah “*Iso eroh anak putune do bahagia dadi melok seneng. Karo ne ora perlu mikirno butuhan wes tercukupi*” artinya “Melihat anak dan cucu senang, bahagia itu udah cukup membuat saya bahagia. Sama kalau udah tidak perlu mikir kebutuhan karena sudah tercukupi”.⁷⁶ Dari pernyataan sebelumnya juga dapat disimpulkan bahwa faktor ekonomi merupakan salah satu tantangan kesejahteraan yang responden alami, namun dengan tetap merasa bersyukur serta merasa cukup hal tersebut tidak terlalu menjadi tantangan yang berat baginya.

Dalam dimensi penerimaan diri narasumber merasa puas dengan kehiduannya saat ini. meskipun selain merasakan perasaan positif, beliau juga merasakan perasaan negatif. Namun narasumber menjelaskan bahwasannya ia lebih banyak merasakan perasaan positif (bahagia) dariada perasaan negatif (sedih). Dalam dimensi pertumbuhan diri narasumber meyakini bahwasannya belajar serta bertumbuh merupakan proses yang harus dijalani seumur hidup. Dalam dimensi relasi yang positif dengan orang lain narasumber memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga, tetangga dan juga

⁷⁵ Wawancara dengan Narasumber 1, pada 4 Januari 2025

⁷⁶ Wawancara dengan Narasumber 1, pada 4 Januari 2025

teman sebayanya, dalam kehiduannya sehari-hari responden juga tidak pernah merasa kesepian. Dalam dimensi otonomi atau kemandirian narasumber menyatakan bahwasannya ia memiliki kebebasan dalam berpendapat dan mengambil keputusan. Dalam dimensi memiliki tujuan hidup narasumber menilai bahwa tujuan hidup merupakan hal yang penting untuk dimiliki setiap individu. Dan dalam dimensi penguasaan lingkungan narasumber merupakan seorang yang aktif dalam berbagai kegiatan, narasumber aktif mengikuti pengajian Muslimat NU rutinan, pengajian di luar kegiatan Muslimat NU, ziarah tahunan dan juga mendatangi sholawatan bersama dengan rombongan dari warga Desa Kalangan.

Narasumber merupakan salah satu lansia yang aktif dalam mengikuti pengajian rutin Muslimat NU yang bertempat di mushola dekat dengan rumahnya. Selain rutin mengikuti kajian-kajian serta kegiatan-kegiatan Muslimat NU Dukuh Kalangan, beliau juga rajin mengikuti kegiatan pengajian dan juga sholawatan di luar Dukuh Kalangan. Beliau berpendapat bahwa mengaji bersama dapat meningkatkan semangat dan perasaan bahagia serta menjadi salah satu sarana refreshing untuk lebih bersemangat berkegiatan di hari-hari selanjutnya. *“ne ono pengajian, sholawatan neng marik marik yo budal, ngaji malem jumat yo budal terus. Ngaji bareng tambah seneng, iso awor batur e, dadi luweh semangat. Iso ngaji iso awor kancane dadi seneng.”* Artinya “Kalau ada pengajian, sholawatn dimana-mana ya berangkat, ngaji setiap malam Jum’at juga berangkat

terus. Ngaji bersama juga tambah bahagia, bisa ngaji bersama sama teman-teman jadi lebih semangat.”.⁷⁷

b. Narasumber 2

Narasumber mengatakan bahwa akhir-akhir ini ia merasa lebih bahagia daripada hari-hari sebelumnya. “*yo ono senenge kadang-kadang yo sedih. Tapi akhir-akhir iki seneng terus.*” Artinya “Ya ada bahagianya, kadang juga sedih tapi akhir-akhir ini udah bahagia terus.”⁷⁸ Terkadang ia juga masih merasa sedih ketika mendung yang gelap dan juga hujan badai, karena hal tersebut membuat responden merasa sumpek. Dan ketika tidak memiliki pegangan uang “*biasane ne mendung ta udn angin rasane sedih, sol e ngerakno sumpek. Terus yo pas gak nduwe duit*” artinya “Biasanya kalau mendung, atau hujan angin saya tu agak sedih, soalnya ngerasa sumpek. Terus ya kalau lagi nggak ada uang juga sedih”⁷⁹ Menurutnya sumber kebahagiaan adalah ketika ia memiliki uang yang cukup, kebutuhan sehari-hari tercukupi dan sering di kunjungi oleh anak dan cucunya. Tantangan kesejahteraan yang dialami oleh responden 16 adalah faktor ekonomi, ia merasa kurang tenang karena memikirkan apakah kebutuhan hari ini akan terpenuhi walaupun ada anak dan cucunya yang rutin memberikan uang belanja sehari-hari dan beliau juga memiliki usaha, jualan makanan yang dikekolanya untuk menafkahi diri sendiri. Hal

⁷⁷ Wawancara dengan Narasumber 1, pada 4 Januari 2025

⁷⁸ Wawancara dengan Narasumber 2, pada 4 Januari 2025

⁷⁹ Wawancara dengan Narasumber 2, pada 4 Januari 2025

ini ditujukan dari ungkapannya “*ne nduwe duit akeh, kanggo mangan, kanggo butuhan cukup, ditiliki anak putu, opo meneh ne karo nyangoni*” yang memiliki arti ‘Punya uang banyak, buat makan, buat kebutuhan sehari-hari cukup, dikunjungi anak cucu, apalagi sambil ngasih uang’.⁸⁰

Dalam dimensi penerimaan diri narasumber merupakan pribadi yang merasa puas atas kehidupannya sekarang dan menyebutkan bahwa ia tidak memiliki penyesalan terhadap masalalunya. Dalam dimensi pertumbuhan diri narasumber adalah orang yang percaya akan pentingnya terus belajar dan bertumbuh menjadi lebih baik setiap harinya. Dalam dimensi relasi yang positif dengan orang lain narasumber merupakan pribadi yang memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan tetangganya, hal ini dapat dibuktikan dengan cucu beliau yang sering mengunjunginya. Dalam dimensi otonomi atau kemandirian narasumber merupakan salah satu narasumber yang mandiri dan memiliki enghasilan sendiri di masa tuanya. Narasumber juga mengatakan bahwa ia memiliki kebebasan berpendapat, namun dalam beberapa kesematan ia juga mengikuti pendapat orang lain jika lebih masuk akal. Dalam dimensi memiliki tujuan hidup narasumber percaya bahwa penting untuk memiliki tujuan hidup, namun beliau memiliki tujuan yang lebih sederhana di masa lansianya. Dan dalam dimensi penguasaan lingkungan narasumber merupakan salah satu anggota yang aktif mengikuti kegiatan rutin, terutama karena

⁸⁰ Wawancara dengan Narasumber 2, pada 4 Januari 2025

rumahnya sangat dekat dengan mushola tempat ngaji rutin setiap malam Jum'at.

Narasumber merupakan salah satu individu yang rutin mengikuti kegiatan Muslimat NU Dukuh Kalangan. Menurutnya, mengikuti kegiatan Muslimat NU merupakan kegiatan yang menyenangkan. Selain dapat beribadah bersama, narasumber juga dapat berjumpa dengan anggota lain yang membuatnya lebih semangat untuk mengikuti kegiatan rutin mengaji bersama. mengikuti ngaji bersama rutinan juga merupakan sarana refreshing baginya, karena jika hanya berkegiatan di rumah saja membuatnya sumpek dan hampa. “*Yo mesti luweh seneng melu kegiatan. Iso ngaji bareng, dadine sekalian metu ko omah. Iso ketemu wong akeh, ngaji bareng-bareng soal e ne nomah terus ki yo suwe-suwe sumpek.*” Artinya “iya pastinya lebih senang ikut kegiatan. Kalau ikut ngaji kan jadinya keluar rumah, bisa bertemu dan mengaji bersama teman-teman. Soalnya kalau di rumah terus ya lama-lama sumpek juga”⁸¹

c. Narasumber 3

Narasumber menegaskan bahwa akhir akhir ini ia merasa senang dan bahagia dan tidak merasa sedih sama sekali walaupun beberapa minggu ini ia jatuh sakit, bahkan kesusahan untuk melakukan beberapa kegiatan dan aktifitas.“*Perasaan e mbah seneng, nduk. Mboten wonten susah, mboten wonten sedih, isine seneng kabeh.*

⁸¹ Wawancara dengan Narasumber 2, pada 4 Januari 2025

Yang artinya “perasaan nenek sekarang senang (bahagia), nak. Tidak ada rasa susah, tidak ada rasa sedih, adanya Cuma bahagia.”⁸²

Munurutnya, ia sudah merasa cukup sejahtera. Baginya kesejahteraan adalah ketika seorang individu sudah tidak banyak memikirkan banyak hal dan kebutuhan sehari-hari sudah tercukupi. “*Sampun cekap sedanten, nduk. Iso cedak karo kancane majlis, keluarga, gak perlu mikirno belonjo, gak usah mikir engko mangan opo wes banget seneng e.*” Yang artinya “Saat udah cukup semuanya tidak usah memikirkan banyak hal. Bisa dekat dengan teman majlis, keluarga, sudah tidak perlu mikir belanja apa, nanti mau makan apa itu udah sangat bahagia.”⁸³

Ia juga mengatakan bahwa sumber kebahagiaan adalah bisa dekat dengan temen-teman majlisnya atau teman mengaji, keluarga sudah cukup dan selalu ada ketika dibutuhkan, dan sudah tidak usah memikirkan terlalu banyak hal. Tantangan kesejahteraanyang beliau alami adalah sakit yang menimpanya akhir-akhir ini yang mengakibatkan beliau tidak dapat banyak berkegiatan bahkan absen untuk beberapa kali kegiatan Muslimat NU Dukuh Kalangan. Walau demikian, beliau tetap memantau mendengarkan dan juga menyimak kajian dari rumah karena tak ingin melewatkkan kajian rutin. “...*tapi ne sakit koyok ngeten niki kulo mboten saget nderek pengaosan, kulo tetep nderek nyimak soko dalem.*” Yang artinya “...Tapi pas sakit

⁸² Wawancara dengan Narasumber 3, pada 4 Januari 2025

⁸³ Wawancara dengan Narasumber 3, pada 4 Januari 2025.

kayak gini ya walau saya tidak bisa selalu mengikuti pengajian tapi saya tetep menyimak dari rumah.”⁸⁴

Dalam dimensi penerimaan diri narasumber mampu menerima kehidupannya dengan puas tanpa penyesalan karena responden merasa sudah melakukan banyak hal dalam kehiduannya. Dalam dimensi pertumbuhan diri narasumber memiliki keyakinan bahwasannya dalam kehidupan ini kita harus menjadi pribadi yang lebih baik dari hari sebelumnya dan terus berprogres setiap harinya. Dalam dimensi relasi yang positif dengan orang lain narasumber memiliki hubungan yang sangat erat dengan keluarga dan juga teman-temannya. Saat narasumber sakit, anggota keluarga merupakan orang yang merawat beliau dan banyak dari teman-temannya yang menjenguk sehingga responden merasa didukung oleh lingkungan sosialnya. Dalam dimensi otonomi atau kemandirian responden merupakan seorang pribadi yang memiliki kewenangan atas dirinya sendiri. Narasumber memiliki kebebasan untuk berendapat tetapi ia tetap menghargai saran dari orang lain. Dalam dimensi memiliki tujuan hidup narasumber menegaskan bahwasannya penting untuk memiliki tujuan hidup karena dengan begitu beliau merasa lebih bersemangat untuk menjalani hidup. Dan dalam dimensi penguasaan lingkungan narasumber merupakan seseorang yang aktif mengikuti hampir semua kegiatan Muslimat NU Dukuh Kalangan, hal ini juga dikarenakan beliau adalah ketua dari organisasi Mualimat NU Dukuh Kalangan. Hal tersebut

⁸⁴ Wawancara dengan Narasumber 3, pada 4 Januari 2025

menunjukkan kemampuan narasumber untuk dapat mengelola lingkungan sosialnya.

Ketika mengikuti acara kajian organisasi Muslimat NU ia merasakan kebahagiaan yang berkali lipat. Bisa mengaji dan memiliki teman mengaji yang banyak membuatnya semakin senang dan semakin bersemangat untuk mengikuti kegiatan-kegiatan rutinan Muslimat NU Dukuh Kalangan. Narasumber juga mengatakan bahwaannya ia lebih merasa bahagia ketika sehat dan bisa lebih aktif mengikuti kegiatan-kegiatan Muslimat NU Dukuh kalangan. “*Nggih ne pengaosan bareng-bareng niku kebahagiaan e bertambah, nduk. Seneng lan bungah banget opomeneh ne bareng-bareng wong akeh...*” yang artinya “Ya ngaji bersama bahagianya bertambah, nduk,. Senang dan bahagia sekali. Bisa berkumpul dan ngaji bersama itu adalah hal yang sangat membahagiakan. Apalagi bareng-bareng orang banyak.”⁸⁵

d. Narasumber 4

Narasumber mengatakan bahwa akhir-akhir ini ia merasa cukup senang dan bahagia dan terkadang masih merasa sedih karena beberapa hal yang membuatkan sakit hati dan kesal (perlakuan orang lain yang kurang menyenangkan). Menurut beliau bahagia dapat dirasakan ketika dapat berkumpul dengan keluarga, anak-anak, cucu-cucu dan juga buyutnya serta melihat mereka senang. Hal ini dapat disimpulkan dari pernyataan beliau “*Seneng, Ne awor wong akeh, awor*

⁸⁵ Wawancara dengan Narasumber 3, pada 4 Januari 2025

kluarga, anak, putu, buyut-buyut do sehat, selamet. sedih yo ne nuju, ne pas neng ati loro, bungkel ne eleng mboh opo.” Yang berarti “Saat ini bahagia. Saat dekat sama orang banyak, keluarga, sehat selamat. Kadang-kadang yo sedih juga, kalau terkadang inget hal-hal yang buat sakit hati sedih saya.”⁸⁶ Tantangan kesejahteraan yang ia alami adalah tantangan dari faktor ekonomi dan kurangnya dukungan psikologis dari keluarganya. Hal ini dapat dilihat dari kondisi tempat tinggal beliau dan juga pernyataan belaiu “*Hubungan keluarga alhamdulillah apik, yo tapi kadang iseh ono seng ra disengi. Tapi yo mendino lek iseh diopeni.*” Artinya “Alhamdulillah baik, walaupun terkadang masih ada perlakuan keluarga saya yang kurang saya suka. Tapi mereka juga yang merawat saya setia harinya.”⁸⁷ Untuk merasa lebih baik, beliau lebih menyibukkan diri dengan beribadah, rutin solat berjamaah, rajin mengikuti kajian bersama dan selalu menyempatkan waktu untuk mengaji sendiri di rumah.

Dalam dimensi penerimaan diri narasumber mengatakan bahwa akhir-akhir ini ia lebih banyak merasakan perasaan positif (bahagia) walau terkadang ia juga merasakan perasaan negatif (sedih) ketika teringat kenangan yang menyedihkan. Dalam dimensi pertumbuhan diri narasumber selalu mengusahakan perubahan baik di setiap harinya. Dalam dimensi relasi yang positif dengan orang lain narasumber memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan tetangga meskipun terkadang ada sedikit ketidaknyamanan dengan

⁸⁶ Wawancara dengan Narasumber 4, pada 4 Januari 2025

⁸⁷ Wawancara dengan Narasumber 4, pada 4 Januari 2025

keluarga. Dalam dimensi otonomi atau kemandirian terkadang narasumber merasa masih harus menyesuaikan dirinya dengan kepuusan keluarga, sehingga otonominya tidak selalu penuh. Dalam dimensi memiliki tujuan hidup narasumber menyatakan bahwa tujuan hidup merupakan salah satu hal yang harus dimiliki setiap manusia, dan beliau memiliki tujuan hidup yang sederhana, yaitu menjalani sisa umurnya dengan baik, khususnya untuk ibadah. Dan dalam dimensi penguasaan lingkungan narasumber merupakan salah satu anggota Muslimat NU yang masih berusaha aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan Muslimat NU meskipun kini fisiknya sudah mulai melemah.

Narasumber merupakan seorang individu yang rajin mengikuti kegiatan mengaji bersama Muslimat NU dukuh Kalangan, bahkan beliau juga mengikuti kegiatan mengaji di luar Dukuh Kalangan. Menurut narasumber mengikuti kegiatan mengaji merupakan hal yang membuat hati lebih tenram, tenang, dan bahagia. Selain itu mengaji juga merupakan salah satu sarana untuk menghubungkannya dengan orang yang telah tiada dengan cara mendoakan mereka. Bisa mengaji bersama-sama merupakan kegiatan yang menyenangkan, namun juga harus diseimbangkan dengan ngaji sendiri di rumah. Narasumber mengatakan bahwa mengaji dan berdoa bersama itu untuk ibadah dan doa yang bersifat lebih umum dan dengan mengaji serta berdoa sendiri (di rumah) sifatnya lebih personal. “*Tambah ayem, iso ngirimi wong seng wes ra eneng ben melok ayem, tentrem neng jaman akherat, seng kene yo ayem seh iso ngirimi anak, bapak, mbok. Angger iso ngirimi yo ayem. ne ngaji bareng-bareng luweh seneng, iso*

ngaji bareng-bareng. Yo kudu seimbang nomah nggo kek e dewe ne bareng bareng nggo umum.” Yang artinya “Alhamdulillah tambah tenang bisa mendoakan keluarga yang sudah tiada biar di sana juga tenang. Yang di sini juga tenang, bisa mendoakan mereka itu tenang. Ngaji bareng bareng lebih senang, tapi ya tetap harus seimbang, ngaji sendiri di rumah untuk kepentingan pribadi, ngaji bareng-barengnya untuk yang lebih umum.”⁸⁸

e. Narasumber 5

Narasumber mengatakan bahwa akhir akhir ini ia merasakan bahagia dan tidak ada rasa sedih yang terlintas, karena ia merasa bahwa kehidupannya hari ini sudah jauh lebih baik dari kehidupannya di masa lalu. “*Bahagia, ne sedih seng ape disedihi opo. Pokok wes bahagia terus. Soal e ne dibandingno ndek mbiyen saiki wes adoh luweh kepenak.*” Artinya “Bahagia. Yang mau disedihin apa, pokok wes bahagia terus. Soalnya jika dibandingkan dengan kehidupan dulu, tentu sudah jauh lebih enak”.⁸⁹ Menurut responden, kesejahteraan adalah ketia ia sudah merasa cukup dan tidak ada yang kurang dalam hidupnya. Sumber kebahagiaan menurut beliau adalah rasa syukur, rasa cukup dan kebahagiaan melihat keluarganya, anak-anak dan cucu-cucunya bahagia. “*Bahagia iku ne wes gak perlu kakean mikir, terus ndelok anak anak seneng, sehat wes cukup.*” Artinya “bahagia itu kalau kita udah tidak perlu memikirkan terlalu banyak hal, bisa

⁸⁸ Wawancara dengan Narasumber 4, pada 4 Januari 2025

⁸⁹ Wawancara dengan Narasumber 5, pada 5 Januari 2025

melihat anak-anak bahagia dan sehat itu sudah cukup.”⁹⁰ Walau kebanyakan dari anak dan cucunya tinggal di luar kota beliau tidak pernah merasa kesepian, karena masih ada keluarga di rumah dan juga setiap harinya anak dan cucunya tak pernah luput vidio call dengannya. “*mboten, mboten kesepian, wes ditinggal ket kae mulo, saikilah ngebel wes iso ketok, ditukokno hp. Hp lagek diselehno ae, putu seng sijine wes do nelponi. Sore ditelpon nginiki engko bar magrib yo ono seng nelpon maneh.*” Artinya “Tidak mbak, saya tidak merasa kesepian, soalnya sudah ditinggal dari dulu juga kan. Anak-anak sudah mulai merantau dari dulu. Sekarang juga telpon sudah bisa kelihatan wajahnya, *video call*. Dibelikan *handphone* sama anak-anak. Handphone baru diletakkan aja cucu yang lainnya sudah pada nelpon lagi. Sore kayak gini ada yang nelpon, nanti habis magrib ada yang nelpon lagi.”⁹¹

Dalam dimensi penerimaan diri, narasumber memiliki penerimaan diri yang baik. Responden merasa puas dan dapat menerima kehidupannya sekarang dengan penuh rasa syukur dan merasa bahwa kehidupannya yang sekarang jauh lebih baik dibandingkan sebelumnya. Dalam dimensi pertumbuhan diri narasumber memiliki kesadaran akan pentingnya untuk terus belajar walaupun usia tak lagi muda dan pentingnya menjadi pribadi yang lebih baik sesuai harinya. Dalam dimensi relasi yang positif, narasumber memiliki hubungan yang harmonis baik dengan keluarga, tetangga dan juga temannya. Selain

⁹⁰ Wawancara dengan Narasumber 5, pada 5 Januari 2025

⁹¹ Wawancara dengan Narasumber 5, pada 5 Januari 2025

itu, walaupun beberapa diantara anak dan cucunya ada yang merantau, hubungan narasumber dengan mereka tetap tergaja dengan memanfaatkan teknologi *video call*. Dalam dimensi otonomi atau kemandirian narasumber memiliki kebebasan penuh untuk mengambil keputusan-keputusan dalam kehiduannya dan ia juga merupakan pribadi yang beregang teguh ada pendapatnya sendiri. Dalam dimensi tujuan hidup narasumber menyatakan bahwa sangat penting untuk memiliki tujuan hidup dan merealisasikannya dengan menjalani hari demi hari dengan baik. Dan yang terakhir dalam dimensi penguasaan lingkungan narasumber merupakan salah satu anggota Muslimat NU Dukuh Kalangan yang aktif mengikuti kegiatan-kegiatan Muslimat NU, narasumber juga mampu mengelola kehiduannya dengan baik dan juga walaupun banyak dari anggota keluarganya yang merantau, narasumber dapat melewati hari-harinya tanpa merasa kesepian.

Narasumber juga mengatakan bahwa ia rutin mengikuti acara-acara organisasi Muslimat NU Dukuh Kalangan, terutama ngaji rutin mingguan setiap malam jum'at, ngaji bulanan tiap malam jum'at legi dan juga peringatan hari-hari besar. Mengikuti kegiatan Muslimat NU merupakan kegiatan yang menyenangkan baginya, karena dengan mengikuti kegiatan beliau dapat bertemu, berbincang dan mengaji bersama dengan tetangga dan juga rekannya yang tidak dapat setiap harinya.

D. Kondisi Kesejahteraan Psikologis Lansia Muslimat NU Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, mampu mengembangkan diri, memiliki keyakinan bahwa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan yang positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupan di lingkungan secara efektif, dan kemampuan menentukan tindakannya dalam sendiri.⁹²

Dalam penelitian ini dapat diketahui dari hasil wawancara bahwa kondisi kesejahteraan lansia Muslimat NU menunjukkan mayoritas dari mereka dapat memenuhi ke enam dimensi kesejahteraan psikologis dengan baik. Hal ini mengindikasikan bahwasannya para lansia anggota organisasi Muslimat NU memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang baik.

Adapun kondisi kesejahteraan psikologis lansia Muslimat NU Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora yang ditinjau berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang berdasarkan teori Ryyf adalah sebagai berikut:

a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri adalah salah satu ciri penting dari kesehatan mental. Mampu menerima diri merupakan karakteristik seorang individu yang mengaktualisasikan dirinya, serta indikator

⁹² M. Lutfi Hadi Wicaksono dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, “Hubungan Rasa Syukur dan Perilaku Proposisional Terhadap Psychological Well-being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activitis Fakultas Kedokteran Universitas Udayana”, *Jurnal Psikologi*, Fakultas Psikologi, 2016, Vol. 3, No.2, h. 196-208

kematangan dan karakteristik individu yang berfungsi secara positif dan optimal. Dalam teori perkembangan manusia, penerimaan diri berkaitan dengan kemampuan untuk menerima dirinya pada masa kini dan juga masalalunya.⁹³

Sebagian besar lansia wanita di Dukuh Kalangan memiliki penerimaan diri yang positif. Para lansia Dukuh Kalangan mampu menerima masa lalunya tak terkecuali berbagai kesulitan serta perjuangan hidup yang pernah mereka lalui di masa lalu mereka. Rasa syukur merupakan kunci utama dari penerimaan diri mereka. Hal ini dapat terlihat dari pernyataan responden yang menyebutkan bahwasannya kehidupannya saat ini jauh lebih baik dibandingkan masa lalu atau masa muda mereka yang penuh keterbatasan.

Narasumber 1

“...wes bahagia terus. Soal e ne dibandingno karo mbiyen, wes luweh enak adoh.” (pokok udah bahagia terus. Soalnya jika dibandingkan dengan kehidupan dulu, tentu sudah jauh lebih enak).⁹⁴

Narasumber 2

“...sampun cekap sedanten. Sampun puas” (sudah cukup semua, sudah puas)⁹⁵

⁹³ Sukma Adi Galuh Amawidyanti dan Muhana Sofiati Utami, *op, Cit.*, h. 166

⁹⁴ Wawancara dengan Narasumber 1, pada 4 Januari 2025

⁹⁵ Wawancara dengan Narasumber 2, pada 4 Januari 2025

Narasumber 3

Ketika responden ditanya mengenai kepuasan hidup, responden menjawab

“puas, *nduk. Alhamdulillah*”⁹⁶

Dan responden juga mengatakan bahwasannya ia tidak memiliki penyesalan dalam hidupnya.

“*mboten wonten, nduk. Alhamdulillah cul mbiyen berusaha ngelakoni opo wae se apik-apik e. Dadine saiki ra ono penyesalan*” (tidak ada *nduk*, *alhamdulillah* dari dulu selalu berusaha menjalankan sesuatu dengan sebaik mungkin, jadi tidak ada penyesalan sekarang).⁹⁷

Narasumber 4

“*alhamdulillah puas, nduk. Tapi ora seng puas banget*” (Puas *nduk*, *alhamdulillah* tapi bukan yang pas banget juga).⁹⁸

Narasumber 5

“*...alhamduillah puas. Soal e saiki wes adoh kepenak e ne dibandingno karo mbiyen.*” (*Alhamdulillah* saya merasa cukup puas, karena kehidupan sekarang sudah

⁹⁶ Wawancara dengan Narasumber 3, pada 4 Januari 2025

⁹⁷ *Ibid.*

⁹⁸ Wawancara dengan Narasumber 4, pada 4 Januari 2025

jauh lebih enak jika dibandingkan dengan sebelumnya).⁹⁹

b. Pertumbuhan Diri (*Personal Growth*)

Seseorang yang memiliki pertumbuhan diri yang baik mempunyai perasaan untuk terus berkembang, memandang dirinya sendiri sebagai seorang individu yang selalu bertumbuh, memiliki keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru, menyadari potensi yang terdapat pada dirinya, mampu melihat kemajuan diri serta tingkahlakunya dari waktu ke waktu dan dapat berubah ke arah yang lebih positif dengan cara yang efektif.¹⁰⁰

Dalam penelitian ini, meskipun para responden sudah tidak berusia muda lagi, semangat mereka untuk terus bertumbuh selalu ada. Para lansia anggota Muslimat NU Dukuh Kalangan memiliki kepercayaan bahwa hidup merupakan proses pembelajaran tanpa henti dan para responden senantiasa berusaha menjadi pribadi yang lebih baik setiap harinya melalui berbagai aktifitas keagamaan dan juga aktifitas sosial.

⁹⁹ Wawancara dengan Narasumber 5, pada 5 Januari 2025

¹⁰⁰ Siti Intan Ma'wa Wulan, "Pengaruh Syukur Terhadap *Psychological Well-Being* pada Lansia di Dukuh Krangjati Desa Karangjati, Kecamatan Jati Kabupaten Blora", *Skripsi*, Program S1 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2018, h. 32.

Narasumber 1

“*sinau ra ono enteke...*” (iya, belajar itu tidak ada habisnya).¹⁰¹

Narasumber 2

“*Ya harus, pokok e ager dinone kudu luwih apik.*” (iya harus. Pokoknya setiap harinya harinya harus jadi orang yang lebih baik).¹⁰²

Narasumber 3

“*...seneng jajal, mencoba hal baru...*” (suka mencoba hal baru)¹⁰³

Narasumber 4

“*...kedah wonten perubahan ingkang sae saben dinten.*” (...harus ada perubahan baik setiap harinya).¹⁰⁴

Responden 28

“*...sabendinone ki, kudu dadi pribadi seng luweh apik*”(setiap harinya kita harus menjadi pribadi yang lebih baik).¹⁰⁵

¹⁰¹ Wawancara dengan Narasumber 1, pada 4 Januari 2025

¹⁰² Wawancara dengan Narasumber 2, pada 4 Januari 2025

¹⁰³ Wawancara dengan Narasumber 3, pada 4 Januari 2025

¹⁰⁴ Wawancara dengan Narasumber 4, pada 4 Januari 2025

¹⁰⁵ Wawancara dengan Responden 28, pada 5 Januari 2025

c. Relasi yang Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Other*)

Menjalin hubungan saling percaya dan penuh dengan kehangatan merupakan aspek yang penting dalam kehidupan. Dimensi ini juga menekankan bahwa salah satu komponen utama dalam kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Seseorang yang dapat berempati dan memiliki rasa efeksi sesama manusia, dapat mencintai dan dapat menjalin hubungan dekat dengan orang lain merupakan definisi bagi individu yang mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Dan salah satu kriteria dari kematangan seseorang yaitu memiliki keterampilan sosial. Hal ini menjelaskan bahwa memiliki relasi yang positif dengan orang lain merupakan salah satu konsep yang penting dalam kesejahteraan psikologis.¹⁰⁶

Mayoritas lansia Muslimat NU Dukuh Kalangan memiliki hubungan sosial yang baik dengan keluarga, tetangga dan juga teman sebaya mereka. Hubungan yang erat dengan orang lain ini juga dikarekan hubungan mereka yang intens tanpa *handphone*. Namun di masa sekarang teknologi seperti *video call* memudahkan mereka untuk menjaga hubungannya dengan keluarganya yang merantau atau hidup jauh dari mereka. Interaksi sosial ini

¹⁰⁶ Sukma Adi Galuh Amawidyati dan Muhan Sofiati Utami, *op. Cit.*, h. 166

berfungsi sebagai pelindung terhadap perasaan kesepian, memberikan rasa dicintai serta memperkuat dukungan emosional.

Narasumber 1

“*alhamdulillah hubungan kaleh keluarga, tangga, rencang sae sedanten*” (Alhamdulillah hubungan keluarga, tetangga, teman baik semua).¹⁰⁷

Narasumber 2

“*alhamdulillah hubungan karokeluarga, tangga, konco apik kabeh.*” (Alhamdulillah hubungan keluarga, tetangga, teman baik semua).¹⁰⁸

Narasumber 3

“*Alhamdulilah apik banget. Sing ngerawat sabendino yo keluarga. Saben dino yo mesti ono sing niliki.*” (Alhamduillah baik sekali. Yang merawat saya sehari-hari juga keluarga. Tiap hari juga banyak teman yang menjenguk).¹⁰⁹

Narasumber 5

“*Hubungan karo wong liyo alhadulillah apik kabeh. Karo keluarge seng adoh yo apik.*” (Alhamdulillah baik semua. Sama keluarga yang tinggalnya jauh juga hubungannya terjaga dengan baik).¹¹⁰

¹⁰⁷ Wawancara dengan Narasumber 1, pada 4 Januari 2025

¹⁰⁸ Wawancara dengan Narasumber 2, pada 4 Januari 2025

¹⁰⁹ Wawancara dengan Narasumber 3, pada 4 Januari 2025

¹¹⁰ Wawancara dengan Narasumber 5, pada 5 Januari 2025

d. Otonomi atau Kemandirian (*Autonomy*)

Otonomi atau kemandirian diartikan sebagai kemampuan menentukan diri sendiri, kemandirian dan juga kemampuan mengatur tingkah lakunya. Seseorang yang dapat berfungsi secara penuh juga digambarkan sebagai individu yang memiliki kekmampuan untuk menilai dirinya sendiri dengan menggunakan standar personal, bukan dengan pandangan orang lain untuk mendapatkan validasi.¹¹¹ Seseorang yang memiliki kemandirian yang baik merupakan pribadi yang mampu menolak tekanan sosial untuk berlaku dan bertindak dengan cara tertentu, dapat menentukan segala sesuatu sendiri dan mandiri, dapat mengatur tingkah laku serta dapat mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar personal.¹¹²

Dalam Penelitian ini para responden umumnya merasa mampu untuk membuat keputusan sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Para lansia Muslimat NU tetap mempertahankan keyakinan pribadi mereka dalam menentukan pilihan hidup, meskipun dalam beberapa situasi tetap mempertimbangkan masukan dari orang lain, terutama orang terdekat seperti anak-anak atau anggota keluarga lainnya. Hal tersebut menunjukkan keseimbangan antara kemandirian dan juga adaptasi sosial.

Narasumber 1

¹¹¹ Sukma Adi Galuh Amawidyati dan Muhan Sofiati Utami, *op. Cit.*, h. 166

¹¹² Siti Intan Ma’wa Wulan, *op. Cit.*, h. 30

“...*bebas berpendapat, bebas menehi putusan nggo urusan e dewe...*” (kebebasan berpendapat dan juga mengambil keputusan untuk beberapa hal).¹¹³

Narasumber 3

“...*bebas berpendapat. Tapi kadang ya perlu nyuwun pendapat liyane.*” (saya bebas berpendapat dan memutuskan sesuatu, tapi terkadang juga perlu meminta saran orang lain).¹¹⁴

Narasumber 5

“...*ya menurutku, aku nduwe kebebasan...*” (saya rasa saya memiliki kebebasan).¹¹⁵

e. Memiliki Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Seseorang yang memiliki kepercayaan yang memberikan makna dan tujuan hidup merupakan salah satu komponen kesehatan mental. Memiliki arah dan tujuan hidup merupakan suatu yang penting dalam kehidupan, karena hal ini akan menjadi motivasi bagi seorang individu untuk melakukan sesuatu demi tercapainya tujuannya. Dan seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki makna, arah dan tujuan hidup yang berarti¹¹⁶.

¹¹³ Wawancara dengan Narasumber 1, pada 4 Januari 2025

¹¹⁴ Wawancara dengan Narasumber 3, pada 4 Januari 2025

¹¹⁵ Wawancara dengan Narasumber 5, pada 5 Januari 2025

¹¹⁶ Sukma Adi Galuh Amawidhyati dan Muhan Sofiati Utami, *op. Cit.*, h. 166

Para lansia anggota Muslimat NU menunjukkan kesadaran mereka akan pentingnya memiliki tujuan dalam hidupnya, walaupun tujuan hidup yang mereka miliki tujuan hidup yang sederhana, seperti meningkatkan kualitas ibadah mereka, mempererat hubungan dengan keluarga, serta hidup dengan penuh rasa syukur. Hal ini menjadi ini merupakan salah satu faktor pendorong mereka untuk menjalani hidup sehari-hari dengan semangat.

Narasumber 1

“ne kanggo aku ya, nduwe tujuan hidup iku wajib”

(Untuk saya pribadi punya tujuan hidup itu sebuah keharusan).¹¹⁷

Narasumber 2

“Tujuan hiup ya kudu nduwe ya.” (Kalau punya tujuan hidup ya harus punya ya).¹¹⁸

Narasumber 3

“ya harus, ben luweh semangat urip e.” (Tentu saja harus ada, supaya kita lebih semangat menjalani hidup).¹¹⁹

Narasumber 4

“ya harus nduwe, ben urip e luwih terarah” (Tentu saja harus punya, supaya hidup kita lebih terarah).¹²⁰

¹¹⁷ Wawancara dengan Narasumber 1, pada 4 Januari 2025

¹¹⁸ Wawancara dengan Narasumber 2, pada 4 Januari 2025

¹¹⁹ Wawancara dengan Narasumber 3, pada 4 Januari 2025

Narasumber 5

“*Ya mesti, manungsa kuwi kudu nduwe tujuan hidup.*”

(iya, pasti. Manusia harus memiliki tujuan hidup).¹²¹

f. Penguasaan Lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Seseorang yang memiliki kesehatan mental memiliki kemampuan untuk memilih atau membuat lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dan psikologisnya. Seorang individu juga perlu memiliki kegiatan atau aktivitas positif yang berarti bagi dirinya untuk mencapai tingkat kematangan. Memiliki penguasaan lingkungan merupakan dimensi yang penting dalam kesejahteraan psikologis¹²².

Seorang individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik mampu untuk memilih serta menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dan psikologisnya, memiliki kemampuan untuk menghadapi kejadian kejadian di luar dirinya atau mampu memanipulasi keadaan yang kurang sesuai menjadi lebih sesuai dengan kebutuhan dan nilai yang dianutnya, dapat mengembangkan dirinya melalui berbagai aktifitas fisik maupun psikologis dan juga dapat memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungannya.¹²³.

¹²⁰ Wawancara dengan Narasumber 4, pada 4 Januari 2025

¹²¹ Wawancara dengan Narasumber 5, pada 5 Januari 2025

¹²² Sukma Adi Galuh Amawidyati dan Muhana Sofiati Utami, *op. Cit.*, h. 166

¹²³ Siti Intan Ma’wa Wulan, *op. Cit.*, h. 31

Dalam penelitian ini, para responden merupakan anggota Muslimat NU yang aktif dalam berbagai kegiatan Muslimat NU. Hal tersebut menunjukkan bahwa para lansia mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta memiliki kemampuan untuk mengelola hidup mereka secara efektif. Mereka tetap menjaga kesktifan dan keterlibatannya dalam kegiatan sosial meskipun mereka dihadapkan pada tantangan fisik yang berkaitan dengan usia, seperti keterbatasan gerak.

Narasumber 1

“...ne ana kegiatan ya diusahakan hadir.” (kalau ada kegiatan akan selalu diusahakan untuk hadir).¹²⁴

Narasumber 2

“...saben malam Jum’at nderek pengaosan teng langgar. Malam Jum’at legi, selapan teng masjid nggih nderek.” (...setiap malam jum’at itu saya rutin ikut ngaji di mushola, malam jum’at legi, waktu selapanan di masjid desa juga ikut).¹²⁵

¹²⁴ Wawancara dengan Narasumber 1 pada 4 Januari 2025

¹²⁵ Wawancara dengan Narasumber 2, pada 4 Januari 2025

Narasumber 3

“Dados ketua Muslimat NU, meh sedoyo kegiatan tak dereki” (Sebagai ketua muslimat NU hampir semua kegiatan saya ikuti).¹²⁶

Narasumber 4

“...biasane nderek pengaosan saben jumat karo pengaosan selapanan malam Jum’at legi.” (...biasanya ikutnya yang ngaji rutinan malam jum’at dan ngaji selapanan setia malam jum’at legi).¹²⁷

Narasumber 5

“...pokok ne ana acara tak usahakan nderek.” (Pokok kalau ada acara saya usahakan hadir).¹²⁸

1. Tantangan yang Dihadapi

Meskipun banyak diantara lansia tersebut yang berada pada rentang kesejahteraan psikologis yang tinggi dan merasa bahwa dirinya sejahtera, beberapa diantara mereka masih menghadapi tantangan kesejahteraan psikologis. Beberapa diantara tantangan kesejahteraan psikologis lansia Muslimat NU Dukuh kalangan adalah masalah kesehatan, kurangnya perhatian dari keluarga dan juga permasalahan ekonomi.

¹²⁶ Wawancara dengan Narasumber 3, pada 4 Januari 2025

¹²⁷ Wawancara dengan Narasumber 4, pada 4 Januari 2025

¹²⁸ Wawancara dengan Narasumber 5, pada 5 Januari 2025

Narasumber 4 mengatakan

“Hubungan keluarga alhamdulillah apik, yo tapi kadang iseh ono seng ra disengi. Tapi yo mendino lek iseh diopeni.”
(Alhamdulillah baik, walaupun terkadang masih ada perlakuan keluarga saya yang kurang saya suka. Tapi mereka juga yang merawat saya setia harinya)¹²⁹

Dan narasumber 2 mengatakan bahwa salah satu sumber perasaan negatifnya adalah permasalahan ekonomi

“...biasane ne mendung ta udan angin rasane sedih, sol e ngerakno sumpek. Terus yo pas gak nduwe duit” (...biasanya kalau mendung, atau hujan angin saya tu agak sedih, soalnya ngerasa sumpek. Terus ya kalau lagi nggak ada uang juga sedih)¹³⁰

Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwasannya mayoritas lansia anggota Muslimat NU yang terdapat di Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora memiliki kesejahteraan yang cukup tinggi. Hal ini dibuktikan dengan kebanyakan dari mereka memiliki pemenuhan enam dimensi kesejahteraan dengan baik walaupun mereka dihadapkan dengan beberapa tantangan seperti masalah kesehatan, kurangnya perhatian dari keluarga dan juga permasalahan ekonomi.

¹²⁹ Wawancara dengan Narasumber 4, pada 4 Januari 2025

¹³⁰ Wawancara dengan Responden 16, pada 4 Januari 2025

E. Peran Organisasi Muslimat NU dalam Mendukung Kesejahteraan Psikologis Lansia Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora

Muslimat adalah organisasi sosial keagamaan yang merupakan bagian dari Nahdlatul Ulama (NU) yang telah melaksanakan perannya dalam membangun perempuan. Muslimat merupakan organisasi sosial kemasyarakatan. Dalam meningkatkan status perempuan, Muslimat memiliki beberapa kegiatan yaitu dengan melaksanakan program pemberdayaan di bidang sosial, lingkungan hidup, koperasi, organisasi, budaya, dakwah dan penerangan serta ekonomi.¹³¹

Organisasi Muslimat NU memiliki peran cukup penting dalam meningkatkan kesejahteraan lansia di Dukuh Kalangan melalui kegiatan sosial, pemberdayaan serta dukungan emosional. Kegiatan-kegiatan Muslimat NU tak hanya menjadi ruang dan sarana anggotanya untuk beribadah, tapi juga untuk bersosialisasi dan juga membangun jaringan dukungan yang memperkuat hubungan para anggotanya. Berikut merupakan beberapa aspek peran yang diperoleh dari penelitian ini:

1. Tempat berinteraksi

Organisasi Muslimat NU merupakan salah satu tempat para lansia untuk bertemu dan berinteraksi. Karena kesibukan atau keterbatasan fisik, dapat mengurangi gerak lansia sehingga

¹³¹ Dzurotul Qorina, Suwito Eko Pramono dan Ibnu Sodiq, "Peran Muslimat dalam Pemberdayaan Perempuan di Bidang Sosial Keagamaan di Batang Tahun 1998-2010", Universitas Negeri Semarang, *Journal of Indonesian History* (Oktober 2015), Vol. 4, No. 1, h. 18.

interaksi mereka juga berkurang. Dan walaupun di era sekarang sudah ada teknologi berupa alat komunikasi elektronik, kebanyakan lansia Dukuh Kalangan tidak menggunakannya dan hanya berinteraksi secara tatap muka. Hal tersebut menjadikan pertemuan dalam kegiatan organisasi Muslimat NU merupakan salah satu tempat berinteraksi para lansia dan hal itu menjadikan para lansia lebih bahagia dan lebih semangat lagi.¹³²

Narasumber 1

“...ngaji bareng rencang-rencang dadi luweh semangat.” (...ngaji bersama teman-teman jadi saya lebih semangat).¹³³

Narasumber 2

“...ne nderek pengaosan kan metu ko omah, iso ketemu, nderek pengaosan bareng-bareng...” (...kalau ikut ngaji kan jadinya keluar rumah, bisa bertemu dan mengaji bersama teman-teman...).¹³⁴

¹³² Observasi pada bulan Januari

¹³³ Wawancara dengan Narasumber 1, pada 4 Januari 2025

¹³⁴ Wawancara dengan Narasumber 2, pada 4 Januari 2025

Narasumber 3

“...seneng, bungah banget. Sangat kumpul, engaosan bareng...” (...senang dan bahagia sekali. Bisa berkumpul dan ngaji bersama...)¹³⁵

Narasumber 4

“...ngaji bareng-bareng tambah seneng e...” (...ngaji bareng bareng lebih senang...)¹³⁶

Narasumber 5

“...seneng, mbak. Iso awor wong akeh, ndelok wong do omong-omongan, iso bersosialisasi. Iso ngerti kabar ekonco seng wes jarang ketemu...” (bahagia mbak, bisa bersama banyak orang. Lihat orang lain saling ngobrol, bisa bersosialisasi. Jadi, saya juga bisa tau dan memastikan kabar temen saya yang jarang saya temui).¹³⁷

2. Tempat Belajar

Kegiatan-kegiatan yang ada di dalam organisasi ini merupakan sarana belajar bagi para lansia. Mulai dari kegiatan mingguan dengan barzanji, tahlilan dan yasinan. Kegiatan bulanannya kajian rutin malam Jum’at legi di masjid desa. Maupun dicara acara peringatan hari besar Islam, biasanya selain membaca yasin, tahlil

¹³⁵ Wawancara dengan Narasumber 3, pada 4 Januari 2025

¹³⁶ Wawancara dengan Narasumber 4, pada 4 Januari 2025

¹³⁷ Wawancara dengan Narasumber 5, pada 5 Januari 2025

dan barzanji terdapat juga kajian ringan maupun kajian yang mendatangkan ustaz atau ustazah terkenal untuk memberikan dakwah dan pengetahuan kepada para anggota Muslimat NU dan masyarakat yang ikut menghadiri kegiatan tersebut.¹³⁸

3. Tempat hiburan

Selain sebagai tempat berinteraksi dan belajar, organisasi Muslimat NU juga menjadi sarana para lansia untuk mendapatkan hiburan atau untuk *refreshing*. Hal ini dibuktikan dengan para lansia yang menjadi lebih bahagia dan juga lebih bersemangat ketika mengikuti kegiatan yang diadakan oleh organisasi ini. Selain kegiatan rutinan pada tiap malam Jum'at yang berupa kegiatan keagamaan dan sosial, pada tiap malam Jum'at juga diadakan arisan para anggota Muslimat NU secara sekaligus. Hal ini selain bertujuan untuk mempererat hubungan antar anggota juga sebagai hiburan sekaligus untuk menentukan jadwal membawa makanan yang akan dibagikan ke anggota tiap usai kegiatan.¹³⁹

Narasumber 3

“...*pengaosan bareng-bareng, tambah seneng, nduk...*”

(ngaji bersama bahagianya bertambah, nduk...)¹⁴⁰

¹³⁸ Observasi pada bulan Januari 2025

¹³⁹ Observasi pada bulan Januari 2025

¹⁴⁰ Wawancara dengan Narasumber 3, pada 4 Januari 2025

Narasumber 2

“...ne nderek pengaosan kan metu ko omah, iso ketemu, nderek pengaosan bareng-bareng. Soal e kan ne nomah terus suwe-suwe sumpek.” (...kalau ikut ngaji kan jadinya keluar rumah, bisa bertemu dan mengaji bersama teman-teman. Soalnya kalau di ruma terus ya lama-lama sumpek juga).¹⁴¹



Daftar 5.1 Foto dari hasil obserfasi pada acara selapanan malam Jum’at Legi tanggal 23 Januari 2025.

¹⁴¹ Wawancara dengan Narasumber 2, pada 4 Januari 2025

Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwasannya organisasi Muslimat NU memiliki peranan yang cukup penting dalam penciptaan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis para lansia Dusun Kalangan. Organisasi ini bukan hanya berfungsi sebagai organisasi kegamaan saja, melainkan juga berfungsi sebagai penopang kesejahteraan psikologis para lansia anggota Muslimat NU Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora yaitu dengan menjadi tempat berinteraksi, tempat belajar dan juga tempat hiburan yang mana hal tersebut dapat menambah kebahagiaan dan juga rasa semangat para lansia ketika mengukuti serangkaian kegiatan organisasi Muslimat NU. Hal ini membuktikan bahwa keberadaan organisasi ini dapat memberikan harapan serta dukungan yang signifikan bagi lansia di komunitas tersebut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwasannya mayoritas lansia anggota Muslimat NU yang terdapat di Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup tinggi. Hal ini dibuktikan dengan kebanyakan dari mereka memiliki pemenuhan enam dimensi kesejahteraan dengan baik walaupun mereka dihadapkan dengan beberapa tantangan seperti masalah kesehatan, kurangnya perhatian dari keluarga dan juga permasalahan ekonomi.

Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwasannya organisasi Muslimat NU memiliki peranan yang cukup penting dalam penciptaan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis para lansia Dusun Kalangan. Organisasi ini bukan hanya berfungsi sebagai organisasi kegamaan saja, melainkan juga berfungsi sebagai penopang kesejahteraan psikologis para lansia anggota Muslimat NU Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora yaitu dengan menjadi tempat berinteraksi, tempat belajar dan juga tempat hiburan yang mana hal tersebut dapat menambah kebahagiaan dan juga rasa semangat para lansia ketika mengikuti serangkaian kegiatan organisasi Muslimat NU. Hal ini membuktikan bahwa keberadaan organisasi ini dapat memberikan harapan serta dukungan yang signifikan bagi lansia di komunitas tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan juga kesimpulan di atas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut mengenai kesejahteraan psikologis lansia di komunitas lain atau dengan pendekatan yang berbeda sangat dianjurkan. Hal ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia diberbagai konteks.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugraha, H. H., Din, M. U., & Muhtarom, A. (2021). The Spirituality of Rural Muslim Communities through Jam'iyyah Nahdlatul Ulama Routine Activities. *Prosperity: Journal of Society and Empowerment*, 1(1), 1-14.
- Akhyar, M., Ifthiharfi, R., Wahyuni, V., Putri, M. A., Putri, V. Y., Wildayati, W., & Rafly, M. (2019). *Hubungan religiusitas dengan subjective well-being pada lansia di Jakarta*. Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET, 10(02), 120-126.
- Amalia, S., & Fitriana, E. (2015). *Analisa psikometrik alat ukur ryff's psychological well-being (RPWB) versi bahasa Indonesia: Studi pada lansia*.
- Amalia, S., & Fitriana, E. (2015). Analisa Psikometrik Alat Ukur Ryff's Psychological Well-Being (Rpwb) Versi Bahasa Indonesia: Studi Pada Lansia. *The World Health Report*, 1–128.
- Amawidyati, S. A. G., & Utami, M. S. (2007). Religiusitas dan psychological well-being pada korban gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164-176.
- Amawidyati, S. A. G., & Utami, M. S. (2007). Religiusitas dan psychological well-being pada korban gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164-176
- Ardelt, M. (2000). *Intellectual versus wisdom-related knowledge: The case for a different kind of learning in the later years of life*. Educational Gerontology, 26(8), 771-789.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Revisi ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arissuhandana, I. W. Y., & Yasa, I. G. W. M. (2021). *Kesejahteraan lanjut usia dan beberapa faktor penentunya di kecamatan Denpasar Selatan*. E-Jurnal Ekonomi Pembangunan Universitas Udayana, 11(06).
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.

- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2017). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage publications.
- Cummings, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. Basic Books.
- Eva Surya Oktaviana , *Hubungan Interaksi Sosial dan Self Efficacy denan Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Tingga di Pnti Werdha*, skripsi (Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya), 2018.
- Farhanah Murniasih, *Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja*, Skripsi Program S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2013, h. 4.
- Garcia, D., Kazemitabar, M., & Asgarabad, M. H. (2023). *The 18-item Swedish version of Ryff's psychological wellbeing scale: psychometric properties based on classical test theory and item response theory*. *Frontiers in psychology*, 14, 1208300.
- Hamida, C. S. U. A. I. (2022). *Hubungan antara kepribadian hardiness dengan psychological well-being pada karyawan*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 16.
- I Wayan Yogi Arissuhandana dan I Gusti Wayan Murjana Yasa, *Kesejahteraan Lanjut Usia dn Beberapa Faktor Penentuna di Kecamatan Denpasar Selatan, Universitas Udayana, Bali, Indonesia*, E-Jurnal EP Unud Vo. 11, No. 06, h. 2237.
- M. Lutfi Hadi Wicaksono dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, *Hubungan Rasa Syukur dan Perilaku Proposional Terhadap Psychological Well-being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activitis Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi*, 2016 Vol.3, No.2, 196-208.

Mibtadin, M. (2020). *Transformasi Rural Sufism ke Spiritualitas Kemanusiaan Kalangan Muslimat NU Kedunggalar, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur. Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi)*, 6(1), 97-112.

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.

Ningsih, R. W., & Setyowati, S. (2020). *Hubungan tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia di posyandu lansia dusun karet Yogyakarta*. Jurnal Keperawatan AKPER YKY Yogyakarta, 12(2), 80-87.

Nur, A. (2018). *PERAN MUSLIMAT NU DESA TUWEL DALAM PEMBERDAYAAN PEREMPUAN* (Doctoral dissertation, Faculty of Social and Political Sciences).

Ondja, J., & Hadiwirawan, O. (2018). Kesejahteraan Psikologis Perempuan Anggota PKK. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 91-103.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). (2011). Global Health and Aging. *Retrieved from WHO*.

Pradina, E. I. V., Marti, E., & Ratnawati, E. (2022). *Hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup pada lansia di Padukuhan Pranan, Sendangsari, Minggir, Sleman. Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas* (Clinical and Community Nursing Journal), 6(2), 112-124.

PSIKOTERAPI, J. T. D. *Pengaruh syukur terhadap psychological well-being pada lansia di Dukuh Karang Desa Jati Kecamatan Jati Kabupaten Blora*.

Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). *Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan*. Jurnal Penelitian Psikologi, 8(7), 94–106.

Referensi: <https://muslimatnu.or.id/sejarah-singkat/>

Referensi: lansiasumsel.blogspot.co.id/2014/04/blog-spot_15.html?m=

Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education.

Sejarah Singkat Muslimat NU web. Diakses pada 7 November 2024 pukul 00.10

Siti Intan Ma'wa Wulan, “*Pengaruh Syukur Terhadap Psychological Well-Being pada Lansia di Dukuh Krangjati Desa Karangjati, Kecamatan Jati Kabupaten Blora*”, Skripsi, Program S1 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2018, h. 32.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Revisi ed.). Bandung: Alfabeta.

Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia web. Retrieved from Peraturan BPK diakses pada 6 November 2024 pukul 16.01 WIB

Zafirahana, M. R. (2021). *KAJIAN MUSIKALISASI PUISI" SANG GURU" KARYA PANJI SAKTI (Diambil dari Puisi Karya Nurlaelan Puji Jagad dan Diaransemen oleh Dorry Windhu Sanjaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

LAMPIRAN

1. Pertanyaan Wawancara

Wawancara pada penelitian ini mencakup pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

1. Apa kabar bu, dan bagaimana kondisi kesehatan ibu saat ini?
2. Bu, apa saja dan bagaimana kegiatan sehari-hari ibu?
3. Bagaimana perasaan yang beberapa wa
4. ktu ini ibu rasakan, apakah berupa perasaan positif atau perasaan negatif?
5. Apa penyebab ibu merasakan perasaan-perasaan positif dan juga negatif?
6. Bagaimana pendapat ibu mengenai kesejahteraan hidup dan apa saja sumber kesejahteraan dan juga kebahagiaan menurut ibu?
7. Apakah ibu merasa puas dengan kehidupan yang telah ibu jalani selama ini?
8. Apakah ada suatu penyesalan atau hal yang masih dipikirkan dari masalalu ibu?
9. Apakah ibu merasa memiliki kebebasan berpendapat dan mengambil keputusan sendiri dalam kehidupan sehari-hari?
10. Menurut Ibu, apa ibu merasa masih harus belajar atau berkembang walaupun sudah memasuki usia lanjut?
11. Apakah ibu suka mencoba hal-hal baru, dan jika iya, hal baru apa saja yang ibu coba akhir-akhir ini?

12. Bagaimana perasaan ibu setelah mencoba hal baru tersebut?
13. Apakah menurut ibu hidup harus memiliki tujuan dan jika iya, apa tujuan hidup ibu?
14. Menurut ibu, apakah kita dalam kehidupan harus selalu belajar dan bertumbuh?
15. Apakah ibu masih memikirkan masa depan diusia yang sekarang?
16. Apakah ibu memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan juga orang-orang sekitar ibu?
17. Apakah ibu pernah memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain?
18. Menurut ibu, apakah ibu bertanggung jawab atas situasi dimana ibu hidup?
19. Apakah ibu tetap yakin dan berpegang teguh terhadap pendapat ibu sendiri ketika pendapat ibu berbeda dengan orang lain?
20. Sebagai anggota dari organisasi Musliat NU, kegiatan apa saja yang biasanya ibu ikuti?
21. Bagaimana perasaan ibu ketika mengikuti kegiatan-kegiatan organisasi Muslimat NU?

3. Transkip Wawancara

Transkip Wawancara (sudah diterjemahkan ke dalam bahasa indonesia)

a. Wawancara dengan Narasumber 1

- Assalamu'alaikum ibu
- + Waalakumussalam
- Apa kabar bu, sehat?
- + Alhamdulillah sehat
- Akhir-akhir ini lagi sibuk mengerjakan apa nih, bu?
- + Akhir-akhir ini lagi sibuk ngurus sawah nduk
- Bu, di sini saya, Ayu meminta izin untuk mewawancarai ibu mengenai kesejahteraan psikologis, kelanjutan dari uji alat ukur yang pernah saya berikan kepada ibu kemarin. Bagaimana bu, apakah ibu bersedia?
- + Iya nduk, boleh
- Baik bu, langsung saya mulai nggih.
- Bagaimana perasaan ibu akhir akhir ini, apa ibu merasakan bahagia?
- + Ya ada bahagianya ada sedihnya juga, nduk. Tapi alhamdulillah lebih banyak bahagianya. Kadang-kadang juga sedih tapi jarang.
- Menurut ibu, bagaimana cara untuk tetap merasa bahagia?
- + Kalau saya sendiri, melihat anak dan cucu senang, bahagia itu udah cukup membuat saya bahagia. Sama kalau udah tidak perlu mikir kebutuhan karena sudah tercukupi
- Kalau untuk sumber kesedihannya sendiri bagaimana bu?
- + Kalau sedih biasanya karena mikir kebutuhan sehari-hari
- Apakah ibu masih ada perasaan kesepian?
- + Tidak, nduk, di sini teman banyak, keluarga juga dekat, anak, cucu sama cicit juga rumahnya dekat. Jadi ya sejauh ini tidak pernah merasa kesepian
- Apakah ibu merasa puas dengan kehidupan yang telah ibu jalani selama ini?

- + Alhamdulillah saya merasa cukup puas, karena kehidupan sekarang sudah jauh lebih enak jika dibandingkan dengan sebelumnya
- Apakah ada suatu penyesalan atau hal yang masih dipikirkan dari masalalu ibu?
- + Tidak ada, nduk
- Apakah ibu merasa memiliki kebebasan berpendapat dan mengambil keputusan sendiri dalam kehidupan sehari-hari?
- + Saya merasa cukup memiliki kebebasan berpendapat dan juga mengambil keputusan untuk beberapa hal
- Apakah ibu suka mencoba hal-hal baru, dan jika iya, hal baru apa saja yang ibu coba akhir-akhir ini?
- + Suka banget nduk. Baru-baru ini saya dateng ke sholawatan di kecamatan lain. Ikut-pengajian-pengajian juga. Biasanya kalau ada rombongan mobil bak terbuka atau odong-odong saya suka ikut.
- Bagaimana perasaan ibu setelah mencoba hal baru tersebut?
- + Seneng banget , nduk. Dapat pengalaman baru sekalian jalan-jalan dan buat hiburan juga. Jadi lebih semangat
- Apakah menurut ibu hidup harus memiliki tujuan dan jika
- + Untuk saya pribadi punya tujuan hidup itu sebuah keharusan
- Menurut ibu, apakah kita dalam kehidupan harus selalu belajar dan bertumbuh?
- + iya. Belajar dan bertumbuh itu tidak ada habisnya sampai akhir hayat
- Apakah ibu masih memikirkan masa depan diusia yang sekarang?

- + Kalau memikirkan yang jauh seerti itu tidak, nduk. Ya yang penting hari ini cukup. Hari ini terlaksana dengan baik. Intinya yang dipikir hari ini ya untuk hari ini, yang dipikir besok ya besok
- Bagaimana hubungan ibu dengan keluarga, teman dan tetangga dekat bu, baik?
- + Alhamdulillah hubungan keluarga, tetangga, teman baik semua
- Apakah ibu pernah memiliki teman dekat?
- + Pasti ada, nduk. Sampai sekarang juga masih berteman baik. Ya salah satunya nenekmu sama mbah Sumirah. Dulu kita temenan dari dari kecil. Dari SD. Cuman masalahnya saya SD tidak lanjut sampa lulus. Ya, walau begitu saya, nenekmu, mbah Sumirah sama teman-teman lainnya ya tetap masih sering main bareng. Sampai sekarang juga masih sering ngobrol bareng
- Menurut ibu, apakah ibu bertanggung jawab atas situasi dimana ibu hidup?
- + Iya, semua hal yang ada dalam hidup orang yang tanggung jawab ribadi masing-masing
- Apakah ibu tetap yakin dan berpegang teguh terhadap pendapat ibu sendiri ketika pendapat ibu berbeda dengan orang lain? Dan ibu bukanlah orang yang mudah dipengaruhi?
- + iya. Kalau saya yakin terhadap pendapat saya, saya akan memertahankan hal itu
- Ibu kan salah satu anggota dari Muslimat NU, kegiatan apa saja yang biasanya ibu ikutirutn?
- + Saya setiap malam jum'at rutin mengikuti kegiatan ngaji mingguan Muslimat NU yang ada di mushola terdekat dari rumah. Untuk kegiatan lain saya usahakan saya juga mengikutinya. Seperti acara bulanan, bahkan tahunan.
- Kemarin ikut ngaji di masjid, bu?

- + ikut. Mushola kan juga deket dari rumah, jadi ya kalau ada kegiatan akan selalu diusahakan unuk hadir
- Ketika mengikuti acara muslimat apakah kebahagiaan yang ibu rasakan bertambah?
- + iya pastinya. Ngaji bersama teman-tema jadi saya lebih semangat

b. Wawancara dengan Narasumber 2

- Assalamu'alaikum ibu
- + Waalakumussalam
- Apa kabar bu, sehat?
- + Alhamdulillah sehat
- Akhir-akhir ini lagi sibuk mengerjakan apa nih, bu?
- + Akhir-akhir ini lagi sibuk jualan nduk, jualan lontong
- Bu, di sini saya, Ayu meminta izin untuk mewawancarai ibu mengenai kesejahteraan psikologis, kelanjutan dari uji alat ukur yang pernah saya berikan kepada ibu kemarin. Bagaimana bu, apakah ibu bersedia?
- +iya nduk, boleh silakan
- Baik bu, langsung saya mulai nggih.
- Bagaimana perasaan ibu akhir akhir ini, apa ibu merasakan bahagia?
- + Ya ada bahagianya, kadang juga sedih tapi akhir-akhir ini udah bahagia terus
- Menurut ibu, apa itu dan apa saja hal yang dapat membuat kita merasa bahagia?
- + Punya uang banyak, buat makan, buat kebutuhan sehari-hari cukup, dikunjungi anak cucu, apalagi sambil ngasih uang

- Kalau untuk sumber kesedihannya sendiri bagaimana bu?
- + Biasanya kalau mendung, atau hujan angin saya tu agak sedih, soalnya ngerasa sumpek. Terus ya kalau lagi nggak ada uang juga sedih
- Apakah ibu masih ada perasaan kesepian?
- + Tidak, nduk, soanya cucu sering ke sini. Bentar-bentar main
- Apakah ibu merasa puas dengan kehidupan yang telah ibu jalani selama ini?
- + Alhamdulillah cukup puas, nduk. Sudah tua mau apa lagi. Udah cuku semuanya, sudah puas
- Apakah ada suatu penyesalan atau hal yang masih dipikirkan dari masalalu ibu?
- + Tidak ada, nduk
- Apakah ibu merasa memiliki kebebasan berpendapat dan mengambil keputusan sendiri dalam kehidupan sehari-hari?
- + Saya merasa cukup memiliki kebebasan berpendapat dan juga mengambil keputusan untuk beberapa hal
- Apakah ibu suka mencoba hal-hal baru, dan jika iya, hal baru apa saja yang ibu coba akhir-akhir ini?
- + Sudah tidak begit tertarik sih, nduk.
- Apakah menurut ibu hidup harus memiliki tujuan dan jika
- + Kalau punya tujuan hidup ya harus punya ya

- Menurut ibu, apakah kita dalam kehidupan harus selalu belajar dan bertumbuh?
 - + iya harus. Pokoknya setiap harinya harinya harus jadi orang yang lebih baik
- Apakah ibu masih memikirkan masa depan diusia yang sekarang?
 - + Tidak, nduk. Yang peting hari ini semuanya cukup. Udah tua mau mikirin apa lagi
- Bagaimana hubungan ibu dengan keluarga, teman dan tetangga dekat bu, baik?
 - + Alhamdulillah hubungan keluarga, tetangga, teman baik semua
- Apakah ibu pernah memiliki teman dekat?
 - + teman deka adalah, teman dari kecil, teman masa muda, sampai tua juga ada
- Menurut ibu, apakah ibu bertanggung jawab atas situasi dimana ibu hidup?
 - + iya, bertanggungjawab
- Apakah ibu tetap yakin dan berpegang teguh terhadap pendapat ibu sendiri ketika pendapat ibu berbeda dengan orang lain? Dan ibu bukanlah orang yang mudah dipengaruhi?
 - + iya. Kalau saya yakin terhadap pendapat saya, saya akan memertahankan hal itu, tapi kadang juga ikut pendapat orang lain kalau orang tersebut terlihat meyakinkan
- Ibu kan salah satu anggota dari Muslimat NU, kegiatan apa saja yang biasanya ibu ikutirutn?

+ rumah saya kan dekat dengan mushola. Setiap malam jum'at itu saya rutin ikut ngaji di mushola, malam jum'at legi, waktu selapanan d masjid desa juga ikut

- Kemarin ikut ngaji di masjid, bu?

+ ikut. Ya kalau ada ngaji sebisa mungkin diusahakan tetap ikut ngaji

- Ketika mengikuti acara muslimat apakah kebahagiaan yang ibu rasakan bertambah?

+ iya pastinya lebih senang ikut kegiatan. Kalau ikut ngaji kan jadinya keluar rumah, bisa bertemu dan mengaji bersama teman-teman. Soalnya kalau di rumah terus ya lama-lama sumpek juga

c. Wawancara dengan Narasumber 3

- Assalamu'alaikum ibu

+ Waalakumussalam

- Apa kabar bu, sehat?

+ Alhamdulillah, tapi sedikit kurang sehat. Akhir-akhir ini kaki saya sakit jadi untuk sementara waktu gerak saya terbatas

- Jadi akhir-akhir ini istirahat dulu ya bu?

+ iya *nduk*, sementara istirahat dulu sampai fisiknya enakan.

- Oalah baik bu. Bu, di sini saya, Ayu bermaksud untuk meminta izin untuk mewawancara ibu mengenai kesejahteraan psikologis, kelanjutan dari uji alat ukur yang pernah saya berikan kepada ibu kemarin. Bagaimana bu, apakah ibu bersedia?

+ iya *nduk*, boleh

- Baik bu, langsung saya mulai nggih.

- Bagaimana perasaan ibu akhir akhir ini, apa ibu merasakan bahagia?

- + saya merasa bahagia
- Apakah ada perasaan sedih juga bu?
- + Tidak ada nduk, tdak ada perasaan sedih. Pokoknya saya merasa senang, bahagia.
- Menurut ibu, apa itu bahagia ? dan bagaimana cara untuk tetap merasa bahagia?
- + Saat udah cukup semuanya tidak usah memikirkan banyak hal. Bisa dekat dengan teman majlis, keluarga, sudah tidak perlu mikir belanja apa, nanti mau makan apa itu udah sangat bahagia.
- Kan akhir-akhir ini ibu lebih banyak menghabiskan waktu di rumah saja, aakah ibu merasa kesepian?
- + tidak kesepian nduk. Di rumah juga banyak keluarga dan teman-teman mbah juga banyak yang jenguk.
- Apakah ibu merasa puas dengan kehidupan yang telah ibu jalani selama ini?
- + Puas *nduk*, alhamdulillah
- Apakah ada suatu penyesalan atau hal yang masih dipikirkan dari masalalu ibu?
- + Tidak ada nduk, alhamdulillah dari dulu selalu berusaha menjalankan sesuatu dengan sebaik mungkin, jadi tidak ada penyesalan sekarang
- Apakah ibu merasa memiliki kebebasan berpendapat dan mengambil keputusan sendiri dalam kehidupan sehari-hari?
- + iya, saya bebas berpendapat dan memutuskn sesuatu tapi terkadang juga perlu meminta saran orang lain
- Apakah ibu suka mencoba hal-hal baru, dan jika iya, hal baru apa saja yang ibu coba akhir-akhir ini?

- + Iya, saya suka mencoba hal-hal baru. Waktu saya sehat, saya suka ikut pengajian di luar daerah sini, ikut sholawatan dan juga suka berziarah ke tempat yang sudah pernah dikunjungi maupun tempat baru.
- Bagaimana perasaan ibu setelah mencoba hal baru tersebut?
- + saya merasa senang dan bahagia
- Apakah menurut ibu hidup harus memiliki tujuan dan jika
- + Tentu saja harus ada, supaya kita lebih semangat menjalani hidup
- Menurut ibu, apakah kita dalam kehidupan harus selalu belajar dan bertumbuh?
- + Iya, karena setiap hari itu harus lebih baik dari hari sebelumnya
- Apakah ibu masih memikirkan masa depan diusia yang sekarang?
- + Tidak terlalu *nduk*, yang penting hari ini bisa dilewati dengan baik
- Bagaimana hubungan ibu dengan keluarga, teman dan tetangga dekat bu, baik?
- + Alhamdulillah baik sekali. Yang merawat saya sehari-hari juga keluarga. Tiap hari juga banyak teman yang menjenguk.
- Dari cerita ibu, bisa diambil kesimpulan bahwa ibu memiliki cukup banyak teman dekat, ya bu?
- + iya *nduk*, salah satunya ya nenekmu yang nemenin kamu ini. Beliau ini temanku sejak kecil, *nduk*.
- Menurut ibu, apakah ibu bertanggung jawab atas situasi dimana ibu hidup?
- + iya, semua yang ada dalam hidup saya ya tanggungjawab saya
- Apakah ibu tetap yakin dan berpegang teguh terhadap pendapat ibu sendiri ketika pendapat ibu berbeda dengan orang lain? Dan ibu bukanlah orang yang mudah dipengaruhi?

+ Ya kalau menurut saya pendapat saya benar saya akan memertahankan pendapat saya tapi tetap menerima masukan dari orang lain, hanya saja akan saya saring dulu pendapatnya

- Ibu kan salah satu anggota dari Muslimat NU bahkan ketuanya ya, bu.

Kegiatan apa saja yang biasanya ibu ikuti?

+ Sebagai ketua muslimat NU hampir semua kegiatan saya ikuti

- Hal apa yang memotivasi ibu utnuk menjadi keua Muslimat NU Dukuh Kalangan?

+ pertama diminta ibu-ibu majlis untuk menjadi ketua. Awalnya pasti diertimbangkan dulu, karena ada tanggung jawab yang besar di sana. Ya akhirnya saya bersedia dengan senang hati

- Ketika mengikuti acara muslimat apakah kebahagiaan yang ibu rasakan bertambah

+ Ya ngaji bersama bahagianya bertambah, nduk,. Senang dan bahagia sekali. Bisa berkumpul dan ngaji bersama itu adalah hal yang sangat membahagiakan. Apalagi bareng-bareng orang banyak. Tapi pas sakit kayak gini ya walau saya tidak bisa selalu mengikuti pengajian tapi saya tetep menyimak dari rumah

- Apakah ibu tetap yakin dan berpegang teguh terhadap pendapat ibu sendiri ketika pendapat ibu berbeda dengan orang lain? Dan ibu bukanlah orang yang mudah dipengaruhi?

+ Ya kalau menurut saya pendapat saya benar saya akan memertahankan pendapat saya tapi tetap menerima masukan dari orang lain

- Ibu kan salah satu anggota dari Muslimat NU. Kegiatan apa saja yang biasanya ibu ikuti?

- + Saya biasanya ikutnya yang ngaji rutinan malam jum'at dan ngaji selaanan setia malam jum'a legi
- Ketika mengikuti acara muslimat apakah kebahagiaan yang ibu rasakan bertambah
- + Alhamdulillah tambah tenang bisa mendoakan keluarga yang sudah tiada biar di sana juga tenang. Yang di sini juga tenang, bisa mendoakan mereka itu tenang. Ngaji bareng bareng lebih senang, tapi ya tetap harus seimbang, ngaji sendiri di rumah untuk kepentingan pribadi, ngaji bareng-barengnya untuk yang lebih umum.

d. Wawancara dengan Narasumber 4

- Assalamu'alaikum ibu
- + Waalakumussalam
- Apa kabar bu, sehat?
- + Alhamdulillah,kalau untuk saat ini baik, tai kadang ya kepala sakit
- Jadi akhir-akhir ini istirahat dulu ya bu?
- + Saya dirumah aja, *nduk*, kadang ya ngebantu jaain buyut.
- Oalah baik bu. Bu, di sini saya, Ayu bermaksud untuk meminta izin untuk mewawancarai ibu mengenai kesejahteraan psikologis, kelanjutan dari uji alat ukur yang pernah saya berikan kepada ibu kemarin. Bagaimana bu, apakah ibu bersedia?
- + iya nduk, boleh
- Baik bu, langsung saya mulai nggih.
- Bagaimana perasaan ibu akhir akhir ini, apa ibu merasakan bahagia?
- + saya merasa bahagia
- Apakah ada perasaan sedih juga bu?
- + Tidak ada nduk, tidak ada perasaan sedih. Pokoknya saya merasa senang, bahagia.
- Menurut ibu, apa itu bahagia ? dan bagaimana cara untuk tetap merasa bahagia?

- + Saat dekat sama orang banyak, keluarga, sehat selamat
- Terus kalau sebab ibu merasa sedih apa bu?
- + Kalau terkadang inget hal-hal yang buat sakit hati sedih saya
- Apakah ibu merasakan kesepian juga?
- + Kalau kesepian tidak, nduk. Kan juga tetangga banya, rumah juga dekat sama keluarga, setia hari ketemu sama ank, cucu, buyut
- Apakah ibu merasa puas dengan kehidupan yang telah ibu jalani selama ini?
- + Puas *nduk*, alhamdulillah tapi bukan yang pas banget juga.
- Apakah ada suatu penyesalan atau hal yang masih dipikirkan dari masalalu ibu?
- + kalau penyesalan tidak ada, nduk.
- Apakah ibu merasa memiliki kebebasan berpendapat dan mengambil keputusan sendiri dalam kehidupan sehari-hari?
- + Terkadang iya, tapi kadang juga tidak. Terkadang ya harus nurut sama anak cucu
- Apakah ibu suka mencoba hal-hal baru, dan jika iya, hal baru apa saja yang ibu coba akhir-akhir ini?
- + Sudah tidak kepikiran, nduk. Sudah tua mau ngapain lagi. Fisik juga sudah tidak kuat
- Apakah menurut ibu hidup harus memiliki tujuan hidup?
- + Tentu saja harus punya, supaya hidup kita lebih terarah
- Menurut ibu, apakah kita dalam kehidupan harus selalu belajar dan bertumbuh?
- + iya, harus ada perubahan baik setiap harinya
- Apakah ibu masih memikirkan masa depan diusia yang sekarang?

- + tidak terlalu nduk, yang penting sisa umur digunakan dengan baik, untuk ibadah
- Bagaimana hubungan ibu dengan keluarga, teman dan tetangga dekat bu, baik?
- + Alhamduillah baik, walaupun terkadang masih ada perlakuan keluarga saya yang kurang saya suka. Tapi mereka juga yang merawat saya setia harinya
- Apakah ibu pernah punya teman dekat, atau punya teman dekat sampa dengan sekarang?
- + Kalau teman dekat pasti pernah punya. Tapi untuk saat ini saya jarang bertemu teman, paling pas mau beli ke warung ketemu teman, atau kalau nenekmu ke sini
- Menurut ibu, apakah ibu bertaggung jawab atas situasi dimana ibu hidup?
-

e. Wawancara dengan Narasumber 5

- Assalamu'alaikum ibu
- + Waalakumussalam
- Apa kabar bu, sehat?
- + Alhamdulillah sehat
- Akhir-akhir ini lagi sibuk mengerjakan apa nih, bu?
- + Akhir-akhir ini lagi sibuk ngurus sawah sama hewan ternak aja si mba, seperti kegiatan biasanya.
- Bu, di sini saya, Ayu meminta izin untuk mewawancarai ibu mengenai kesejahteraan psikologis, kelanjutan dari uji alat ukur yang pernah saya berikan kepada ibu kemarin. Bagaimana bu, apakah ibu bersedia?
- + Boleh *nduk*

- Baik bu, langsung saya mulai nggih. Bagaimana perasaan ibu akhir akhir ini, apa ibu merasakan bahagia?
- + Bahagia
- Apakah terkadang masih merasakan sedihan bu?
- + Yang mau disedihin apa, pokok wes bahagia terus. Soalnya jika dibandingkan dengan kehidupan dulu, tentu sudah jauh lebih enak
- Menurut ibu, apa itu bahagia ?
- + bahagia itu kalau kita udah tidak perlu memikirkan terlalu banyak hal, bisa melihat anak anak bahagia dan sehat itu sudah cukup
- Menurut ibu, bagaimana cara untuk tetap merasa bahagia?
- + Yang pasti harus merasa cukup akan semua hal, bersyukur dan salah satunya juga karena dukungan keluarga yang selalu menjamin kebutuhan terpenuhi. Sekarang saya juga tidak usah terlalu kawatir mengenai pemenuhan kebutuhan hidup. Kalau lagi tidak punya uang ya tinggal bilang udah ada yang ngasih, anak-anak. Kalau dulu kan, waktu uang habis ya harus nyari sendiri, itu pun terkadang tidak ada hasilnya. (*ne gk nduwe duit yo karek kondo, nggak nduwe duit ngono tok wes dikek i, ne ndek kae kan nggak, kudune nggolek dewe, nggolek dewe iku wae kadang ora ono, ora ntuk*)
- Apakah anda merasakan kesepian, karena kan banyak dari anaknya yang di luar kota?
- + Tidak mbak, saya tidak merasa kesepian, soalnya sudah ditinggal dari dulu juga kan. Anak-anak sudah mulai merantau dari dulu. Sekarang juga nelpon sudah bisa kelihatan wajahnya, *vidio call*. Dibelikan *handphone* sama anak-anak. Handphone baru diletakkan aja cucu yang lainnya sudah pada nelpon lagi. Sore kayak gini ada yang nelpon, nanti habis magrib ada yang nelpon lagi. (mboten, mboten kesepian, wes ditinggal ket kae mulo, saikilah ngebel

wes iso ketok, ditukokno hp. Hp lagek diselehno ae, putu seng sijine wes do nelponi. Sore ditelpon nginiki engko bar magrib yo ono seng nelpon maneh).

- Apakah ibu merasa puas dengan kehidupan yang telah ibu jalani selama ini?

+ Alhamdulillah saya merasa cukup puas, karena kehidupan sekarang sudah jauh lebih enak jika dibandingkan dengan sebelumnya. dulu harus bersusah payah dulu, ngurus anak-anak juga tidak mudah. Terkadang kalau mau ngasi uang saku buat anak sekolah harus jual padi dulu. Tapi alhamdulillah sekarang sudah jauh lebih enak.

- Apakah ada suatu penyesalan atau hal yang masih dipikirkan dari masalalu ibu?

+ Tidak, tidak ada.

- Apakah ibu merasa memiliki kebebasan berpendapat dan mengambil keputusan sendiri dalam kehidupan sehari-hari?

+ iya, tentu saja. Saya rasa saya memiliki kebebasan untuk hal itu

- Apakah ibu suka mencoba hal-hal baru, dan jika iya, hal baru apa saja yang ibu coba akhir-akhir ini?

+ Kalau saya suka mengikuti acara ziarah, ke tempat yang sudah saya kunjungi dan juga yang belum pernah saya datangi untuk menambah pengalaman baru.

- Bagaimana perasaan ibu setelah mencoba hal baru tersebut?

+ Senang, karena punya pengalaman baru

- Apakah menurut ibu hidup harus memiliki tujuan dan jika iya, apa tujuan hidup ibu?

+ Iya, pasti. Manusia harus memiliki tujuan hidup

- Menurut ibu, apakah kita dalam kehidupan harus selalu belajar dan bertumbuh?
 - + Iya mba, karena setiap harinya kita harus menjadi pribadi yang lebih baik
- Apakah ibu masih memikirkan masa depan diusia yang sekarang?
 - + Saya tidak memikirkan hal yang terlalu jauh mbak. Besok ya dipikir besok. Yang dipikirkan hari ini ya hari ini. tapi tetap mengusahakan hal baik setiap harinya.
- Bagaimana hubungan ibu dengan keluarga, teman dan tetangga dekat bu, baik?
 - + Alhamdulillah baik semua. Sama keluarga yang tinggalnya jauh juga hubungannya terjaga dengan baik.
- Bagaimana perasaan ibu mengenai anak dan cucu yang tinggalnya jauh?
 - + tidak apa-apa, yang penting walau jauh masih bisa berkomunikasi, masih bisa lihat keadaaan mereka. Kalau lebaran anak anak dan juga cucu juga pasti berkunjung. Anak-anak dan cucu- cucu masih pada inget dan perhatian itu udah sangat cukup.
- Apakah ibu pernah memiliki teman dekat?
 - + Pasti pernah mba
- Menurut ibu, apakah ibu bertanggung jawab atas situasi dimana ibu hidup?
 - + iya, sesuatu yang ada dalam hidup saya ya tanggung jawab saya
- Apakah ibu tetap yakin dan berpegang teguh terhadap pendapat ibu sendiri ketika pendapat ibu berbeda dengan orang lain? Dan ibu bukanlah orang yang mudah dipengaruhi?

- + selagi saya yakin pendapat saya benar ya saya tetep berpegang teguh terhadap pendapat saya.
- Ibu kan salah satu anggota dari Muslimat NU, kegiatan apa saja yang biasanya ibu ikuti?
- + Setiap malam jum'at saya ikut kegiatan di mushola, tiap malam jum'at legi juga ikut acara dimasjid. Pokok kalau ada acara saya usahakan hadir.
- Kemarin ikut ngaji di masjid, bu?
- + ikut dong, mbak. Kemarin kan malam Jumat legi.
- Ketika mengikuti acara muslimat apakah kebahagiaan yang ibu rasakan bertambah?
- + Ya bahagia mbak, bisa bersama banyak orang. Lihat orang lain saling ngobrol, bisa bersosialisasi. Jadi, saya juga bisa tau dan memastikan kabar temen saya yang jarang saya temui, saya kan orangnya juga kebetuan lebih suka dirumah aja.

4. Dokumentasi

Narasumber 1



Narasumber 2



Narasumber 3



Narasumber 4



Narasumber 5



Observasi Kegiatan Organisasi Muslimat NU



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Diri

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Nama Lengkap | : Ayu Puji Lestari |
| 2. Tempat, Tanggal Lahir | : Blora, 21 Januari 2003 |
| 3. NM | : 2104046091 |
| 4. Alamat Rumah | : RT 05/ RW 01, Dukuh Kalangan, Desa Kalangan, Kecamatan Tunjungan, Kabupaten Blora, Jawa Tengah |
| 5. No. HP | : 082189853629 |
| 6. Email | : ayupujile211@gmail.com |

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan formal
 - SDN 1 Kalangan
 - Mts ASSALAM Bangilan, Tuban
 - MA ASSALAM Bangilan, Tuban
2. Pendidikan Non Formal
 - KMI ASSALAM Bangilan Tuban

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya