

**BIMBINGAN AGAMA ISLAM DALAM MENINGKATKAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA**

**(Studi Kasus pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang)**

**Skripsi**

Program Sarjana (S-1)

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)



Disusun Oleh :

LIHAYATUN NUFUS

2001016010

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2024**

## NOTA PEMBIMBING

### NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 1 bendel

Hal : Persetujuan Naskah Pembimbing

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara

Nama : Lihayatun Nufus

NIM : 2001016010

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Konsentrasi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

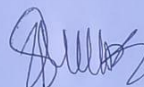
Judul : BIMBINGAN AGAMA ISLAM DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA (Studi Kasus pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang)

Dengan ini kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Semarang, 14 Juni 2024

Pembimbing



Hj. Mahmudah, S. Ag., M.Pd

NIP. 197011291998032001

# PENGESAHAN SKRIPSI

## SKRIPSI

### BIMBINGAN AGAMA ISLAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA (Studi Kasus pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang)

Disusun Oleh:

Lihayatun Nufus

2001016010

Telah dipertahankan di Dewan Penguji pada tanggal 24 Juni 2024 dan dinyatakan lulus  
memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

#### Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



Widayat Mintarsih M.Pd  
NIP. 196909012005012001

Penguji I



Dra. Maryatul Kilbiyah, M.Pd  
NIP. 196801131994032001

Sekretaris Dewan Penguji



Hj. Mahmudah, S.Ag., M.Pd  
NIP. 197011291998032001

Penguji II



Yuli Nurkhasanah, S.Ag., M.Hum  
NIP. 197107291997032005

Mengetahui

Pembimbing



Hj. Mahmudah, S.Ag., M.Pd

NIP. 197011291998032001

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
pada Senin, 24 Juni 2024



Prof. Dr. Moh. Fauzi, M.Ag  
NIP. 197205171998031003

## PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Bimbingan Agama Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia (Studi Kasus pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang)” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sepanjang pengetahuan saya karya ini tidak terdapat pada karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi pada lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan telah dijelaskan sumbernya dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 01 Juni 2024



Lihayatun Nufus

2001016010

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah robbil 'alamiin*, puji syukur senantiasa terucap atas kehadiran Allah Swt. yang atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tertuju pada Nabi Muhammad Saw. insan pilihan yang senantiasa menjadi teladan hingga akhir zaman. Semoga kita semua tergolong sebagai umatnya yang kelak mendapat syafa'atnya. *Aamiin*.

Atas kehendak dan izin Allah Swt. Penulis telah menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Bimbingan Agama Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia di Panti Wredha Harapan Bunda Semarang” guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan program pendidikan S-I Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Universitas Negeri Semarang. Dalam proses penelitian maupun penyusunan skripsi ini peneliti menemui berbagai macam kendala, namun atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, Alhamdulillah skripsi ini tetap dapat terselesaikan walaupun terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan dari penulis. Dalam kesempatan kali ini penulis sangat berterimakasih kepada berbagai pihak, khususnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Nizar, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. H. Moh. Fauzi, M.Ag selaku Dekan fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I. selaku ketua jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang telah memberikan izin dan motivasi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Hj. Mahmudah, S.Ag., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah turut serta meluangkan waktu, pikiran, dan tenaganya dalam membimbing, mengarahkan, dan mendoakan kelancaran penulis selama menyusun tugas akhir ini dengan penuh kesabaran dan ketelatenan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.

5. Segenap dosen dan civitas akademik Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah membimbing, serta membagikan ilmu dan pengalamannya kepada penulis.
6. Panti Wredha Harapan Ibu Semarang yang telah memperkenankan penulis untuk melaksanakan penelitian disana dengan bantuan dan pelayanan terbaiknya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.
7. Segenap keluarga yang tidak pernah berhenti dalam memberikan kasih sayang, do'a dan dukungannya untuk penulis, sehingga penulis dapat tetap berdiri tegak sampai pada titik ini dan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
8. Ismatul Maula yang telah menemani penulis dan selalu menularkan energy positifnya dari awal kuliah hingga saat ini.
9. Teman-teman seperjuangan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang saling mendo'akan, dan saling memberikan dukungan hingga sampai di titik ini. Dan semua pihak yang telah ikut serta mengambil peran membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Terimakasih untuk semua yang telah kebersamai, tanpa mengurangi rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih. Semoga Allah senantiasa memberikan kemudahan bagi kita semua. Penulis menyadari akan keterbatasan penulis sehingga skripsi ini jauh dari kata sempurna. Penulis berharap kritik dan saran sebagai pembelajaran penulis untuk kedepannya. Penulis juga berharap, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak lain yang membutuhkan.

Semarang, 01 Juni 2024

Penulis

Lihayatun Nufus

NIM. 2001016010

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur senantiasa tercurah limpahkan atas kehadiran Allah Swt. yang atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini setelah melalui proses yang panjang. Berbagai kendala penulis dapat penulis hadapi, tentu bukan tanpa sebab atas do'a, semangat, dan dukungan dari orang-orang terkasih yang kehadirannya sangat berharga hingga penulis sampai di titik ini. Sebagai bentuk penghormatan, bentuk terimakasih, dan kebahagiaan penulis mempersembahkan naskah penelitian skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Abdul Ghofur dan Ibu Sopiya, serta Adik Miladia Rahmah, sebagai sumber semangat yang menjadi rumah ketika lelah menghampiri, sumber do'a dan tenaga dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Orang-orang baik di sekitar penulis yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi.
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, terkhusus Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, sebagai tempat menimba ilmu dan pengalaman yang sangat berharga bagi penulis.

## MOTTO

مَنْ أَهْتَدَىٰ فَأِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّٰ فَأِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ  
وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا

*“Barangsiapa berbuat sesuai dengan petunjuk (Allah), maka sesungguhnya itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri. dan barangsiapa yang sesat maka sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, dan Kami tidak akan mengazab sebelum Kami mengutus seorang rasul.*

(QS. Al-Isra : 15)



## ABSTRAK

Lihayatun Nufus (2001016010). **“Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia (Studi Kasus pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang)”**.

Kesejahteraan psikologis mengarah pada pengalaman dalam menjalani kehidupan dengan baik, dalam hal ini yaitu menjalani hari-hari dengan perasaan yang baik dan berfungsi secara optimal. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu yang kerap terlihat murung, tidak bersemangat, dan mudah marah yang membawa pengaruh pada kesejahteraan psikologis lansia. Sehingga penelitian ini berfokus pada usaha yang dilakukan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia yang dapat dilakukan melalui bimbingan agama Islam, mengingat agama sebagai salah satu komponen dari kehidupan manusia dalam hal ini dinilai berkaitan erat dengan gejala-gejala psikis dan berperan memberikan rasa aman, bebas dari rasa takut dan gelisah dalam kejiwaan manusia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan bimbingan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang. Penelitian ini menggunakan jenis metode kualitatif deskriptif melalui pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer meliputi kepala dan pembimbing agama, serta lansia. Sumber data sekunder bersumber pada buku, jurnal ilmiah, dan referensi lain yang berkaitan.

Proses pelaksanaan bimbingan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia dilaksanakan secara rutin seminggu sekali setiap hari kamis pukul 09.30-10.30 WIB dengan berkelompok, diikuti oleh para lansia yang masih produktif. Panti Wredha Harapan Ibu memiliki dua pembimbing agama, yaitu Ustadzah Hanik Muhadjaroh dan Ibu Rokhani. Namun ibu Rokhani hanya bersifat cadangan yang akan mengisi kegiatan bimbingan agama ketika ustadzah Hanik berhalangan hadir. Penyampaian materi dilakukan secara lisan dengan metode ceramah. Materi bimbingan agama meliputi materi mengenai aqidah, ibadah, dan akhlaq. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah rutin mengikuti bimbingan agama, keempat subjek mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis pada dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kemudian terdapat tiga dari empat lansia mengalami peningkatan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Satu dari keempat subjek mengalami peningkatan pada dimensi kemandirian. Adapun pada dimensi penguasaan lingkungan terdapat dua dari empat subjek mengalami peningkatan.

**Kata Kunci:** *Bimbingan Agama Islam, Kesejahteraan Psikologis, Lansia*

## DAFTAR ISI

<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>7</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>E. Tinjauan Pustaka .....</b>	<b>8</b>
<b>F. Metodologi Penelitian .....</b>	<b>12</b>
<b>a. Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian.....</b>	<b>12</b>
<b>b. Sumber dan Jenis Data .....</b>	<b>12</b>
<b>c. Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>14</b>
<b>d. Teknik Keabsahan Data.....</b>	<b>15</b>
<b>e. Teknik Analilisis Data .....</b>	<b>17</b>
<b>G. Sistematika Penulisan .....</b>	<b>18</b>
<b>BAB II.....</b>	<b>20</b>

<b>LANDASAN TEORI .....</b>	<b>20</b>
<b>A. Bimbingan Agama Islam .....</b>	<b>20</b>
<b>a. Pengertian Bimbingan Agama Islam.....</b>	<b>20</b>
<b>b. Dasar-Dasar Bimbingan Agama Islam.....</b>	<b>23</b>
<b>c. Tujuan Bimbingan Agama Islam.....</b>	<b>26</b>
<b>d. Fungsi Bimbingan Agama .....</b>	<b>28</b>
<b>e. Prinsip-Prinsip Bimbingan .....</b>	<b>29</b>
<b>f. Asas-Asas Bimbingan .....</b>	<b>31</b>
<b>g. Metode Bimbingan .....</b>	<b>32</b>
<b>B. Kesejahteraan Psikologis.....</b>	<b>34</b>
<b>a. Pengertian Kesejahteraan Psikologis .....</b>	<b>34</b>
<b>b. Dimensi Kesejahteraan Psikologis .....</b>	<b>36</b>
<b>c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dan Memicu Kesejahteraan             Psikologis.....</b>	<b>39</b>
<b>d. Kesejahteraan Psikologis Lansia dalam Perspektif Islam.....</b>	<b>44</b>
<b>C. Lansia .....</b>	<b>46</b>
<b>a. Pengertian Lansia .....</b>	<b>46</b>
<b>b. Tugas Perkembangan Lansia .....</b>	<b>47</b>
<b>c. Ciri-Ciri Lanjut Usia.....</b>	<b>47</b>
<b>d. Tipe Lanjut Usia.....</b>	<b>50</b>
<b>e. Kondisi Kejiwaan Lansia.....</b>	<b>51</b>
<b>f. Permasalahan Yang Dialami Lansia .....</b>	<b>52</b>
<b>BAB III .....</b>	<b>54</b>
<b>GAMBARAN UMUM DAN PELAKSANAAN BIMBINGAN AGAMA ISLAM DI PANTI WREDHA HARAPAN IBU .....</b>	<b>54</b>
<b>A. Gambaran Umum Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.....</b>	<b>54</b>
<b>a. Sejarah Berdiri .....</b>	<b>54</b>

b. Letak Geografis .....	55
c. Visi, Misi dan Tujuan.....	56
d. Fungsi dan Tugas.....	58
e. Struktur Organisasi.....	59
f. Alur Penerimaan Calon Penghuni .....	60
g. Data Lanjut Usia.....	62
B. Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam di Panti Wredha Harapan Ibu .....	64
a. Tujuan Bimbingan Agama .....	64
b. Unsur Bimbingan Agama .....	67
C. Kesejahteraan Psikologis Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang	
77	
a. Dimensi Penerimaan Diri.....	78
b. Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain .....	81
c. Dimensi Kemandirian .....	83
d. Dimensi Penguasaan Lingkungan.....	85
e. Dimensi Tujuan Hidup.....	87
f. Dimensi Pertumbuhan Pribadi .....	89
<b>BAB IV .....</b>	<b>93</b>
<b>ANALISIS BIMBINGAN AGAMA ISLAM DALAM MENINGKATAN</b>	
<b>KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA DI PANTI WREDHA</b>	
<b>HARAPAN IBU SEMARANG.....</b>	<b>93</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>110</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>110</b>
A. Kesimpulan .....	110
B. Saran .....	111
C. Penutup .....	112
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>113</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>119</b>

<b>A. Pedoman Wawancara .....</b>	<b>119</b>
<b>B. Pedoman Wawancara .....</b>	<b>120</b>
<b>C. Lampiran Surat .....</b>	<b>124</b>
<b>D. Lampiran Dokumentasi.....</b>	<b>125</b>
<b>BIODATA PENULIS .....</b>	<b>131</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1 Daftar Lanjut Usia .....</b>	<b>62</b>
<b>Tabel 2 Daftar Responden.....</b>	<b>68</b>
<b>Tabel 3 Hasil Penelitian.....</b>	<b>96</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pantii Wredha Harapan Ibu .....	125
Gambar 2 Pantii Wredha Harapan Ibu .....	125
Gambar 3 Wawancara Peneliti dengan Ibu Sri Rejeki (Wakil Ketua Pantii Wredha Harapan Ibu ).....	126
Gambar 4 Wawancara Peneliti dengan Ibu Kani (Pembimbing Agama Pantii Wredha Harapan Ibu).....	126
Gambar 5 Wawancara Peneliti dengan Subjek SM .....	127
Gambar 6 Wawancara Peneliti dengan Subjek SR .....	127
Gambar 7 Wawancara Peneliti dengan Subjek SH.....	128
Gambar 8 Wawancara Peneliti dengan Subjek SW .....	128
Gambar 9 Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Agama .....	129
Gambar 10 Pelaksanaan Bimbingan Agama.....	129
Gambar 11 Pelaksanaan Bimbingan Agama.....	130
Gambar 12 Pelaksanaan Bimbingan Agama.....	130

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menua merupakan *sunatullah* yang tidak bisa dihindari karena merupakan salah satu bagian dari rentang kehidupan manusia. Menurut Laslett manusia pada segala usia dan era mengalami penuaan yang terjadi dalam proses perubahan biologis.<sup>1</sup> Jumlah lansia akan meningkat dari 900 juta menjadi 2 miliar setiap tahun ke tahun, mulai tahun 2015 hingga tahun 2050 dimana total lansia akan bergerak mencapai 22% dari total keseluruhan pertumbuhan populasi dunia.<sup>2</sup> Tercatat pada tahun 2020, jumlah penduduk lanjut usia bahkan lebih tinggi jika dibandingkan dengan anak di bawah lima tahun. Menurut data dari Badan Pusat Statistic (BPS), di Indonesia sendiri jumlah lansia tercatat sebesar 9,92% (26,82 juta).<sup>3</sup> Dengan jumlah lansia perempuan lebih besar 1% dari jumlah lansia laki-laki (10,43% banding 9,42%). Lansia muda (60-69 tahun) lebih mendominasi dari total jumlah lansia yang terdapat di Indonesia dengan perolehan jumlah hingga 64,29%, yang kemudian disusul oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan jumlah masing-masing 27,23% dan 8,49%. Peningkatan jumlah lansia ini sejalan dengan meningkatnya jumlah keluarga yang memiliki lansia. Presentasi rumah

---

<sup>1</sup> Endah Wulandari and H Fuad, Nashori, "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Effectiveness Zikr Therapy for Psychological Well-Being (Pwb) in Elderly," *Jurnal Intervensi Psikologi* 6, no. 2 (2014): 235, www.kompas. Hlm. 236.

<sup>2</sup> Tri Diyah Lestari and Zulkipli Lessy, "Urgensi Bimbingan Agama Dan Sosial Dalam Mengatasi Masalah Sosial Lansia Di Panti Tresna Werdha , Natar , Lampung Selatan" 5, no. 2 (2022): 9–28. Hlm. 11.

<sup>3</sup> Althafi Hilmanisa et al., "Psikoedukasi Mindfulness Untuk Mengatasi Empty Nest Syndrome Pada Lansia Di Puskesmas Ulak Karang Selatan," *Pusako : Jurnal Pengabdian Psikologi* 1, no. 1 (2022): 37–41. Hlm. 38.



tangga lansia pada tahun 2020 sebanyak 28,48% yang sebagian dikepalai oleh lansia sebanyak 62,28%.<sup>4</sup>

Berbagai fenomena problematika yang dialami lansia telah banyak dikaji dalam penelitian terdahulu. Pada periode ini, lansia akan mengalami banyak proses kemunduran, baik secara fisik maupun secara psikologis. Secara fisik, lansia akan mendapati penurunan fungsi penglihatan, penurunan fungsi pendengaran, penurunan fungsi sendi, kulit mengeriput, dan lain sebagainya. Adapun secara psikologis lansia akan mengalami kesepian (*loneliness*), duka cita (*Breasmment*), depresi, gangguan kecemasan, parafrenia, dan sindroma diagnoses.<sup>5</sup> Degradasi yang dialami oleh lansia ini juga telah Allah jelaskan dalam Al-Qur'an :

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

Artinya: “Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.” (QS. Ar-Rum : 54).

Masa transisi yang dialami oleh lansia menyebabkan lansia kerap mengalami fenomena krisis pada diri sendiri, yang disebut dengan fenomena sangkar kosong (*empety nest*), dimana mereka memasuki masa pensiun, menopause, merasa kehilangan anak-anaknya yang kini dapat

---

<sup>4</sup> Heny Nurmayunita, Amin Zakaria, and Hengky Irawan, “Faktor – Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Pondok Lansia Factors That Influence The Elderly Psychological Wellbeing In Nurshing Home” 12, no. 2 (2023): 111–119. Hlm. 112.

<sup>5</sup> Mei Fitriani, “Problem Psikospiritual Lansia Dan Solusinya Dengan Bimbingan Penyuluhan Islam,” *Jurnal Ilmu Dakwah* 36, no. 1 (2016): 75–76, <http://dx.doi.org/10.21580/jid.36.1.1626>. Hlm. 71.

hidup mandiri, serta kehilangan pasangan yang telah meninggal.<sup>6</sup> Lansia di masa senjanya kerap mengalami *lonely* yang disebabkan oleh perasaan kehilangan dan kurangnya dukungan sosial. Hal ini mengakibatkan perasaan terisolasi, tersisihkan, dan terpencilkan dari orang lain muncul pada diri lansia. Perasaan-perasaan tersebut akan berpengaruh buruk terhadap kesehatan fisik maupun psikologis lansia.<sup>7</sup>

Lansia dalam melewati masa ini, biasanya cenderung kurang menerima, mudah marah, merasa tidak puas dengan diri sendiri, merasa sudah tidak diperlukan lagi oleh keluarga, depresi, pesimis, sering memisahkan diri, tidak tertarik beraktivitas dan merasa kesepian.<sup>8</sup> Kondisi fisik dan psikologis yang kian menurun ini, biasanya membuat mereka cenderung berfokus pada kematian mereka, dan kurang berminat untuk mempersiapkan kehidupan akhirat. Hal ini ditandai dengan berbagai pertanyaan yang muncul dalam benak mereka sendiri tentang kematian, dan tak jarang pula pada suatu kesempatan mereka menanyakannya pada orang lain. Mereka merasa cemas dan tidak siap untuk menghadapi kematiannya, hal ini disebabkan munculnya pemikiran tentang keluarga yang akan ditinggalkan, dan takut dengan pembalasan atas dosa-dosa yang telah diperbuat.<sup>9</sup>

Berbagai fenomena yang dialami lansia sebagaimana yang telah dijelaskan di atas menyebabkan lansia rentan mengalami stress sehingga berakibat pada kesejahteraan psikologis lansia yang terhambat. Hal ini dikarenakan semakin tinggi tingkat stress yang dirasakan akan berpengaruh

---

<sup>6</sup> Ayu Suci Purnamaning Dyah and Endang Fourianalisyawati, "Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia," *Jurnal Psikologi Ulayat* 5, no. 1 (2018): 109. Hlm. 110.

<sup>7</sup> Sarah Hapsari and Ratriana Yek, "Hubungan Antara Psychological Well Being Dan Kesepian Pada Lansia," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 13, no. 2 (2022): 1–9. Hlm. 2.

<sup>8</sup> Agestini NPL, Ayuningtyas AUH, and Waruwu D, "Kesejahteraan Psikologis Lansia Yang Tidak Mempunyai Anak Laki-Laki Di Panti Sosial Tresna Werdha X Bali," *Jurnal Psikologi MANDALA* Vol 3 no 1, no. 1 (2019): 36–44. Hlm. 36

<sup>9</sup> Sasqia Pivin Aulia and Suhaimi Suhaimi, "Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesiapan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di UPT PSTW Khusus Khotimah Pekanbaru," *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2020): 67. Hlm. 1

dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang semakin rendah.<sup>10</sup> Individu dapat dikatakan sejahtera psikologisnya menurut Ryff (1995) apabila ia dapat menerima dirinya sendiri, mampu menjalin relasi bersama orang lain, mampu menjadi individu yang mampu berdiri sendiri dari tekanan sosial, mampu mengatur lingkungan, memiliki arti dalam hidupnya, dan mampu mengaktualisasikan potensinya secara berkelanjutan.<sup>11</sup>

Agama sebagai salah satu komponen dari kehidupan manusia, dalam hal ini dinilai berkaitan erat dengan gejala-gejala psikis dan berperan memberikan rasa aman, bebas dari rasa takut dan gelisah dalam kejiwaan manusia.<sup>12</sup> Setiap individu memerlukan rasa aman dan tentram, terjaga dari perasaan risu, depresi, stress dan sebagainya. Kebutuhan ruhani tersebut akan dapat diperoleh melalui agama bagi mereka yang memiliki agama.<sup>13</sup> Hubungan agama dengan manusia merupakan sebuah kodrat, yang mana dalam fitrah penciptaan manusia agama menyatu di dalamnya, yang diwujudkan dalam bentuk ketundukan, keinginan beribadah, serta sifat-sifat yang mulia. Apabila manusia dalam menjalankan kehidupannya menyeleweng dari nilai-nilai fitrahnya, maka secara psikologis ia akan merasa bersalah atau merasa berdosa dengan sendirinya (*sense of guilty*) semacam “hukuman moral”.<sup>14</sup> Bimbingan agama dalam hal ini sangat diperlukan bagi lansia, karena kebahagiaan bagi manusia yang sesungguhnya terletak dalam hatinya, dan kebahagiaan dalam hati akan didapatkan manusia apabila manusia tersebut senantiasa dekat dengan Tuhannya.

---

<sup>10</sup> Tania Qamar, Saralah Devi Mariamdarani Chethiyar, and Muhammad Ali Equatora, “Perceived Stress, Emotional Intelligence and Psychological Wellbeing of Mental Health Professionals During COVID-19 in Pakistan,” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022): 14–31. Hlm. 18.

<sup>11</sup> Zainal Abidin Dkk, *Well-Being Konsep, Penelitian, Dan Penerapannya Di Indonesia*, ed. R. Urip Purwono Zainal Abidin, Fitri Ariyanti Abidin, Juke R. Siregar, Poeti Joefani (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2022). Hlm. 168.

<sup>12</sup> Sasqia Pivin Aulia and Suhaimi Suhaimi, op.cit. Hlm. 2.

<sup>13</sup> Maryatul Kibtyah, *Sistematikasi Konseling Islam*, ed. Agus Riyadi (Semarang: RaSAIL Media Group, 2017). Hlm. 25.

<sup>14</sup> Hasan Bastomi, “Menuju Bimbingan Konseling Islami,” *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling”* 1, no. 1 (2017). Hlm. 91.

Dengan dekat pada Tuhan hatinya akan menjadi tenang dan akan bahagia pula hidupnya.<sup>15</sup>

Salah satu panti wredha yang berkomitmen dalam menangani problem keagamaan pada lansia khususnya dengan memberikan bimbingan agama pada lansia yang akan menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang. Panti ini merupakan salah satu panti di Indonesia yang berkontribusi dalam membantu pemerintah meminimalisir problematika lansia dari sekian banyak panti lainnya. Melihat pentingnya peran bimbingan agama sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, maka pelaksanaan kegiatan bimbingan agama menurut pengurus panti Wredha Harapan Ibu, Semarang dinilai sangat diperlukan sehingga rutin dilaksanakan di panti sebagai bentuk upaya untuk mendekatkan lansia dengan Allah, Tuhan sang pencipta alam yang cepat atau lambat kita akan kembali kepada-Nya, dan sebagai bentuk pemberian bantuan secara psikologis yang sangat diperlukan untuk lansia agar mendapatkan kesejahteraan psikologis di akhir hayatnya. Mengingat berbagai latar belakang persoalan yang dimiliki oleh para lansia yang membuat mereka terlantar, tidak dapat menikmati masa senjanya di tengah hangatny keluarga, dan pada akhirnya mereka berada di panti sehingga dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis lansia terganggu. Hal ini ditandai dengan lansia yang terkadang tampak murung, tidak bersemangat dan terlihat tidak bahagia. Dalam hal ini tentu peran panti sangat diperlukan dalam menyejahterakan penghuninya. Pelayanan yang terstruktur dan dilaksanakan secara berkelanjutan maka akan berpengaruh terhadap konsep kebahagiaan pada lansia.<sup>16</sup> Salah satunya dengan mengadakan kegiatan positif seperti kegiatan bimbingan agama Islam karena pada hakikatnya manusia adalah makhluk yang ber-Tuhan dan pada akhirnya kepada Tuhanlah tempat kembalinya. Hal ini dibuktikan dengan berbagai kasus yang ada,

---

<sup>15</sup> Ahmad Asmuni, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa Manusia (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik)," *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 1, no. 01 (2018): 33–48. Hlm. 33.

<sup>16</sup> Sri Nugraheni Koespratiwi and Afidatul Lathifah, "Konsepsi Kebahagiaan Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang," *Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi* 4, no. 1 (2020): 2020.

banyak penderita gangguan jiwa yang justru dapat disembuhkan dengan pendekatan agama.<sup>17</sup>

Kecenderungan individu dalam beragama merupakan suatu keniscayaan yang tidak dapat dielakkan, dalam kehidupan manusia agama berfungsi sebagai pandangan hidup yang meliputi berbagai aturan dan norma yang mengatur bagaimana individu berperilaku selaras dengan agama yang menjadi kepercayaannya. Bagi setiap kehidupannya, manusia memiliki suatu bentuk system nilai yang berarti, yang kemudian akan membentuk suatu identitas. Identitas keagamaan inilah yang nantinya akan membantu individu dalam memahami, mengevaluasi, dan menjelaskan kondisi serta pengalaman dalam hidupnya.<sup>18</sup> Bimbingan agama sebagai bentuk pemberian bantuan secara psikologis ini juga bisa disebut sebagai dakwah, yakni membantu individu dengan memberikan jalan keluar dalam menyelesaikan masalahnya. Seperti yang kita ketahui bahwasannya tujuan dari dakwah ialah untuk mengubah perilaku manusia untuk mencapai kehidupan dunia akhirat, maka dalam hal ini bimbingan agama juga mempunyai tujuan yang sama, yakni agar para lansia dapat senantiasa merasa bahagia dalam menjalankan tugas perkembangannya serta dapat menggapai kesejahteraan hidup yang selaras dengan petunjuk yang telah diberikan Allah Swt.<sup>19</sup> Berdasarkan hal tersebut peneliti berminat untuk menggali lebih jauh tentang bimbingan agama Islam yang dijalankan di panti Wredha Harapan Ibu Semarang dan bagaimana bimbingan agama dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di panti Wredha Harapan Ibu Semarang. Tentunya hal ini perlu ditelaah lebih jauh melalui sebuah penelitian. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis berminat untuk melaksanakan penelitian dengan judul:

---

<sup>17</sup> Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118. Hlm. 127.

<sup>18</sup> M. Yusuf Effendi, "Subjective Well-Being in Muallaf," *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 3, no. 2 (2022): 106–124, <https://doi.org/10.21580/jagc.2022.3.2.9178>. Hlm. 108.

<sup>19</sup> Sasqia Pivin Aulia and Suhaimi Suhaimi, loc. It.

## **Bimbingan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia (Studi Kasus pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang).**

### **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana proses pelaksanaan Bimbingan Agama Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui dan menganalisis proses pelaksanaan Bimbingan Agama Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoretik**

Secara teoretik, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan keilmuan dakwah yang khususnya mengenai bimbingan agama Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia serta dapat dijadikan rujukan dalam penelitian selanjutnya untuk lebih memperdalam pengetahuan mengenai bimbingan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

#### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat umum mengenai manfaat bimbingan Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Selain itu, penelitian ini diharapkan pula untuk dapat membantu para pembimbing di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang dalam meningkatkan standar pelayanan bimbingan Islam dalam meningkatkan

kesejahteraan psikologis bagi lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.

#### **E. Tinjauan Pustaka**

Penelitian ini bukanlah penelitian pertama yang membahas tentang pengaruh bimbingan agama terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Oleh karena itu, penulis mencantumkan beberapa penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini untuk menghindari kesamaan penulisan dan plagiasi. Diantaranya yaitu :

**Pertama**, penelitian yang telah dilaksanakan oleh Sasqia Pivin Aulia, mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada tahun 2020 dengan judul "*Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesiapan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru*". Penelitian ini menjelaskan bagaimana pengaruh bimbingan agama terhadap kesiapan menghadapi kematian pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan agama terhadap kesiapan menghadapi kematian pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara bimbingan agama terhadap kesiapan menghadapi kematian pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru.

Letak persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis yaitu sama-sama menggunakan bimbingan agama sebagai variable X, dan menjadikan lansia sebagai objek penelitian. Namun terdapat perbedaan pada jenis penelitian, yang mana penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis merupakan jenis penelitian kualitatif yang berfokus dalam mengkaji bimbingan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

**Kedua**, jurnal penelitian dengan judul "*Hubungan Antara Psychological Well Being Dan Kesepian Pada Lansia*" Karya Sarah

Hapsari dan Ratriana YEK pada tahun 2022. Penelitian ini menjelaskan bagaimana hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada lansia di kelompok Lansia Gawe Rukun, dan mengidentifikasi tingkat kesepian pada lansia di kelompok Lansia Gawe Rukun, serta mengidentifikasi kesejahteraan psikologis para lansia di Kelompok lansia Gawe Rukun. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Hasil penelitian ini menyimpulkan 1) terdapat hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis (PWB) dengan kesepian pada lansia di Kelompok Lansia Gawe Rukun. 2) Mayoritas responden sebanyak 32 orang (53,3%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. 3) Mayoritas responden sebanyak 26 orang (43,3%) memiliki tingkat kesepian sedang.

Letak persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu sama-sama membahas mengenai kesejahteraan psikologis lansia, hanya saja penelitian ini tidak membahas bimbingan agama sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Melainkan penelitian ini membahas bagaimana hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kesepian pada lansia. Selain itu penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan penulis ialah jenis penelitian kualitatif yang berfokus dalam mengkaji bimbingan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

**Ketiga**, penelitian yang telah dilaksanakan oleh Merlina Restya Utami, dengan judul penelitian "*Bimbingan Agama Islam Dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Pada Lanjut Usia Di Rumah Pelayanan Social Lanjut Usia Klampok Brebes*" pada tahun 2022. Penelitian ini membahas tentang bagaimana bimbingan agama Islam dapat berdampak pada perkembangan kemampuan pengendalian emosi pada lanjut usia. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan



bahwasanya bimbingan agama Islam dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan mengendalikan emosi pada 3 dari lima lansia yang dapat terlihat dari empat aspek yang meliputi aspek pengetahuan emosi, emosi spiritual, emosi otentik, dan emosi rekonsiliasi.

Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis, yakni sama-sama mengkaji bimbingan agama untuk lansia, dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hanya saja variable pertama dalam penelitian ini adalah pengendalian emosi, sedangkan peneliti menggunakan kesejahteraan psikologis sebagai variable kedua.

**Keempat**, penelitian dengan judul “*Bimbingan Agama Islam Untuk Membentuk Spiritual Well-Being (Kesejahteraan Spiritual) Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Di Lapas Perempuan kelas II A Semarang*” oleh Naila Rahmawati pada tahun 2023. Penelitian ini membahas bagaimana bimbingan agama islam sebagai suatu cara dalam membentuk *Spiritual Well-Being* (kesejahteraan spiritual) warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menjelaskan kondisi *Spiritual Well-Being* (kesejahteraan spiritual) Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Di Lapas Perempuan kelas II A Semarang dan menjelaskan pelaksanaan bimbingan agama Islam untuk membentuk *Spiritual Well-Being* (kesejahteraan spiritual) Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Di Lapas Perempuan kelas II A Semarang.

Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis, diantaranya yaitu sama-sama membahas bimbingan agama. Hanya saja penelitian ini membahas bagaimana pelaksanaan bimbingan agama islam untuk membentuk *Spiritual Well-Being* (kesejahteraan spiritual), sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis membahas bagaimana pelaksanaan bimbingan agama islam dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu objek

penelitian ini ialah para warga binaan pemasyarakatan (WBP) Di Lapas Perempuan, sedangkan objek penelitian yang akan dilaksanakan penulis ialah lansia.

**Kelima**, penelitian yang telah dilaksanakan oleh Heny Nurmayunita, Amin Zakaria, Hengky Irawan, pada tahun 2023 dengan judul “*Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia*”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia di pondok lansia Al-Islah Malang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode Cross-sectional. Penelitian ini menunjukkan Hasil Terdapat Hubungan Yang Signifikan Antara Usia Dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia ( $P=0,01$ ), Ada Hubungan Yang Signifikan Antara Social Ekonomi Dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia ( $P=0,019$ ), Ada Hubungan Yang Signifikan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia ( $P=0,02$ ).

Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan penulis. Persamaan penelitian ini ialah sama-sama mengkaji kesejahteraan psikologis pada lansia, sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitiannya, yang mana penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis merupakan jenis penelitian kualitatif, selain itu tempat dilaksanakannya penelitian ini dan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis juga berbeda.

Berdasarkan beberapa penelitian yang sudah disebutkan di atas, maka penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti mempunyai beberapa perbedaan, baik pada salah satu variabel yang akan diteliti, objek penelitian, metode, maupun lokasi atau tempat penelitian, sehingga penelitian yang akan dijalankan oleh peneliti memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga dapat terhindar dari plagiarisme dan membuktikan kredibilitas penelitian ini.

## **F. Metodologi Penelitian**

### **a. Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis merupakan jenis penelitian deskripsif kualitatif yang bersifat memberi gambaran paparan, dan uraian objek penelitian secara sistematis dan akurat sebagaimana fakta di lapangan.<sup>20</sup> Penelitian ini dilaksanakan pada obyek yang alamiah, yakni obyek yang berkembang apa adanya tanpa manipulasi dari peneliti dan dinamika pada obyek tersebut tidak dipengaruhi oleh peneliti pula.<sup>21</sup> Pendekatan yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus yang berfokus secara intensif pada suatu objek tertentu yang dipelajarinya sebagai suatu kasus.<sup>22</sup> Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan fakta yang data yang didapatkan di lapangan mengenai pelaksanaan bimbingan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang, oleh sebab itu penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kualitatif studi kasus sebagaimana hasil yang akan didapatkan juga akan menggambarkan dan memaparkan bagaimana pelaksanaan bimbingan agama Islam dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Objek dalam penelitian ini yaitu lansia di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang yang berusia 60 tahun ke atas dan rutin mengikuti kegiatan bimbingan agama.

### **b. Sumber dan Jenis Data**

Terdapat dua sumber data yang dapat digunakan untuk mendukung peneliti dalam memperoleh informasi dalam penelitian ini, yakni sumber data Primer dan Sekunder.

#### **1. Sumber Data Primer**

---

<sup>20</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016). Hlm. 7

<sup>21</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2011). Hlm. 8.

<sup>22</sup> Nawawi Handari, *Metodologi Penelitian* (yogyakarta: Gadjah Mada University Pers, 2019).

Data primer merupakan data yang didapatkan secara langsung dari subjek penelitian selaku penyedia informasi yang diperlukan dan dicari dalam penelitian.<sup>23</sup>

Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu para lansia, pembimbing agama, dan pengurus Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang. Adapun kriteria sumber data atau informan dalam penelitian ini yaitu : pembimbing atau mursyid minimal sudah membimbing selama 2 tahun dan berkompeten dalam bidang bimbingan. Kemudian lansia yang sudah berusia 60 tahun ke atas yang rutin mengikuti bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang.

Adapun yang dimaksud data disini ialah informasi mengenai pelaksanaan bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang, dan hasilnya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia yang mengikuti bimbingan di sana, berupa hasil catatan tertulis dari hasil observasi, dokumentasi, maupun wawancara dari para informan.

## 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data dari pihak lain selain obyek penelitian yang dapat memberikan informasi atau data yang diperlukan oleh peneliti dalam penelitiannya.<sup>24</sup> Pada umumnya data sekunder berbentuk bukti catatan atau laporan historis yang telah disusun dalam arsip (dokumenter) baik yang dipublikasikan ataupun tidak.<sup>25</sup> Dalam penelitian ini data sekunder berupa buku absen/atau daftar hadir bimbingan agama, buku panduan bimbingan, buku materi, jurnal ilmiah, sumber dari arsip, dokumen pribadi dan dokumen resmi lainnya yang berhubungan dengan pelaksanaan bimbingan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

---

<sup>23</sup> Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian, Rake Sarasin* (yogyakarta, 2011).

<sup>24</sup> Azwar Saifuddin, *Metode Penelitian* (yogyakarta: pustaka pelajar, 2013). Hlm. 91.

<sup>25</sup> Etta Mamang Sangadji and S Sopiah, *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian* (yogyakarta: CV Andi Offset, 2010). Hlm. 44.

### c. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan standar prosedur pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penelitian secara sistematis.<sup>26</sup> Terdapat beberapa bentuk metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif, diantaranya seperti wawancara mendalam, observasi participant, studi dokumentasi, dan gabungan ketiganya.<sup>27</sup> Agar data yang diperlukan peneliti dapat diperoleh, peneliti menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi:

#### 1. Metode Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang termasuk dalam metode survey dengan menanyakan secara lisan pada informan atau subjek penelitian.<sup>28</sup> Jika dibandingkan dengan wawancara lainnya, wawancara dalam penelitian kualitatif memiliki beberapa perbedaan. Yang mana dalam penelitian kualitatif wawancara merupakan pembicaraan yang memiliki tujuan, yang dimulai dengan beberapa pertanyaan informal, dan memiliki aturan yang lebih ketat lainnya.<sup>29</sup> Peneliti pada umumnya lebih condong mengarahkan wawancara dengan menggali perasaan, anggapan, dan pemikiran informan. Dalam penelitian kualitatif sebisa mungkin pertanyaannya bersifat tidak menjuruskan, akan tetapi masih dalam pembahasan yang diteliti. Dalam mengajukan pertanyaan, hendaknya peneliti menyesuaikan tingkat pemahaman informan dan mengutarakan dengan jelas.<sup>30</sup> Dalam penelitian ini wawancara dilaksanakan kepada informan, yang mencakup pembimbing agama, pengurus panti dan lansia yang tinggal di panti tersebut.

#### 2. Metode Observasi

---

<sup>26</sup> Ahmad Tanzeh, 'Pengantar Metode Penelitian' (yogyakarta: teras, 2009). Hlm. 57.

<sup>27</sup> Sugiyono, op. cit. Hlm. 293.

<sup>28</sup> Sangadji and Sopiah. Metodologi Penelitian. (Yogyakarta: CV Andi, 2010). Hlm. 171.

<sup>29</sup> Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian* (jakarta: Mitra Wacana Media, 2012). Hlm. 152.

<sup>30</sup> Arikuto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (jakarta: Rineka Cipta, 2012) Hlm. 56.

Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data atau informasi yang dilaksanakan dengan cara mengamati langsung objek yang diteliti. Hal ini dilakukan guna memperoleh gambaran nyata dari objek yang diteliti sehingga dapat menjawab pertanyaan penelitian. Observasi dalam konteks ilmiah adalah studi yang dilakukan dengan sengaja secara sistematis, terencana, dan memiliki tujuan yang jelas serta memiliki syarat-syarat tertentu dalam penelitian ilmiah, kemudian dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat fenomena atau perilaku satu atau sekelompok orang dalam konteks kehidupan sehari-hari.<sup>31</sup> Dalam melaksanakan observasi, peneliti tidak menggunakan instrument yang telah baku, hanya saja peneliti menggunakan rambu-rambu pengamatan dengan datang beberapa kali untuk melakukan pengamatan guna memperoleh data dan bukti yang berhubungan dengan pelaksanaan bimbingan agama yang dilaksanakan oleh pengurus Panti Wredha Harapan Ibu dan diikuti oleh para lansia yang tinggal disana.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi ialah teknik pengumpulan data yang digunakan dalam pencatatan fenomena yang diteliti secara sistematis yang terdapat pada dokumen berupa data berbentuk tulisan, gambar, maupun benda-benda.<sup>32</sup> Data yang didapatkan dari metode dokumentasi ini ialah, gambaran umum lokasi penelitian yang meliputi profil, visi misi, sarana prasarana serta tujuan berdirinya panti.

#### **d. Teknik Keabsahan Data**

Untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi data, yang mana teknik ini merupakan penggabungan dari teknik-teknik pengumpulan data dan sumber data.

---

<sup>31</sup> Gunawan Imam, *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*, vol. 80 (jakarta: Bumi Aksara, 2013).

<sup>32</sup> Fatihudin Didin and I Holisin, 'Kapita Selekta Metodologi Penelitian' (pasuruan: Qiara Media, 2020). Hlm. 128.

Sumber data dalam penelitian ini meliputi ketua yayasan, pembimbing agama, serta lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang. Melalui teknik ini, peneliti mengumpulkan data dan menguji keabsahannya dengan menggunakan cara dan sumber pengumpulan data yang berbeda. Teknik triangulasi data ini tidak bertujuan untuk menemukan fakta mengenai fenomena yang diteliti, melainkan tujuannya adalah agar peneliti dapat memahami penemuannya.<sup>33</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua teknik triangulasi, yaitu :

1. Triangulasi metode

Triangulasi metode dilaksanakan dengan cara membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda. Metode yang dikenal oleh peneliti dalam penelitian kualitatif adalah metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam mendapatkan informasi yang dapat dipercaya dan gambaran secara lengkap mengenai suatu informasi, peneliti dapat menggunakan metode wawancara bebas dan wawancara terstruktur. Selain itu, peneliti juga dapat menggunakan metode observasi atau pengamatan untuk memastikan kebenarannya, atau bisa menggunakan narasumber yang berbeda pula. Dengan berbagai perspektif atau sudut pandang ini harapannya hasil yang diperoleh bisa mendekati kebenaran.

2. Triangulasi sumber

Triangulasi pertama yang dibahas dalam menguji data dari beberapa informan yang akan dimintai informasinya ialah triangulasi sumber. Triangulasi sumber dilaksanakan dengan cara memeriksa data yang didapatkan selama penelitian melalui berbagai sumber atau informan, sehingga dapat meningkatkan kredibilitas data. Peneliti dapat mengumpulkan data dari berbagai informan dengan teknik yang sama. Pada penelitian ini, untuk menguji kredibilitas data mengenai pelaksanaan bimbingan agama Islam, maka peneliti dapat

---

<sup>33</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D Cetakan Ke-22*, (Bandung: Alfabeta, 2015), Hlm. 83-85.

mewawancarai pemilik panti, pengurus panti, dan pembimbing agama dalam memperoleh data tersebut. Dalam kasus ini, setelah peneliti mengumpulkan data dari beberapa sumber tersebut, maka kemudian data tersebut harus digambarkan, dikategorikan, dan dievaluasi dari berbagai perspektif, sehingga dapat memperoleh suatu kesimpulan yang selanjutnya diajukan kesepakatan dengan ketiga sumber data tersebut (*member check*).<sup>34</sup>

#### e. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan bagian yang paling penting dalam suatu penelitian, karena pada tahap ini data akan diolah menjadi sebuah informasi sehingga data tersebut dapat digunakan untuk memecahkan pertanyaan dalam penelitian sehingga tujuan akhir penelitian dapat tercapai. Teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis kualitatif studi kasus. Setelah data yang dibutuhkan dan berkaitan dalam penelitian telah terkumpulkan, maka data tersebut akan disusun dan diklasifikasikan sehingga dapat memperoleh gambaran jawaban atas pertanyaan yang telah disusun dalam penelitian. Penulis mengikuti teknik analisis data model analisis Miles dan Huberman sebagai berikut:

##### 1. Merangkum Data (Data Reduction)

Merangkum data dilakukan dengan memilih hal-hal yang penting, memusatkan perhatian pada hal yang penting kemudian mencari tema dan pola, serta membuang yang tidak diperlukan. Pada tahap awal ini, peneliti berusaha memperoleh data sebanyak-banyaknya berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditetapkan yaitu Bimbingan Agama dalam

---

<sup>34</sup> Dedi Susanto, Risnita, and M. Syahrani Jailani, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah," *Jurnal QOSIM : Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 53–61. Hlm.



Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia (Studi Kasus Pada Lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang)

## 2. Penyajian Data (Data Display)

Penyajian data dilakukan dengan mengorganisasikan, dan menyusun data ke dalam pola relasional sehingga data dapat dengan mudah untuk dipahami. Peneliti pada fase ini diharapkan dapat menyajikan data berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditetapkan yaitu Bimbingan Agama dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia (Studi Kasus Pada Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu,, Semarang).

## 3. Penarikan Kesimpulan

Pada tahap ini peneliti menghubungkan antara hasil analisis dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini. Untuk kemudian, peneliti menarik kesimpulan. Sehingga kesimpulan dari penelitian ini dapat menjawab rumusan masalah.<sup>35</sup>

## G. Sistematika Penulisan

Agar gambaran secara menyeluruh mengenai penelitian ini dapat dipahami dengan mudah, maka disusunlah sistematika penelitian skripsi ini dalam lima bab dengan isi sebagai berikut :

Bab I : Pendahuluan, bab ini memuat beberapa sub bab yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II : Kerangka Teori, bab ini berisi pemaparan landasan teori yang akan digunakan dalam penelitian ini. Bab ini mendeskripsikan konsep bimbingan agama dan kesejahteraan psikologis.

Bab III : Gambaran Umum Obyek Penelitian, bab ini mendeskripsikan gambaran umum Panti Wredha Harapan Ibu Semarang beserta visi misinya,

---

<sup>35</sup> Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013).

dilanjutkan dengan pengenalan program bimbingan agama Islam di dalamnya. Pada bab ini membahas profil panti, dan pemaparan data mengenai bimbingan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.

Bab IV : Analisis hasil penelitian berupa uraian logis dari data yang diperoleh berdasarkan teori yang ada dan menginterpretasikannya berdasarkan pemikiran peneliti. Dalam bab ini peneliti akan menganalisis bimbingan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.

Bab V : Penutup, bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian dalam menjawab rumusan masalah dan saran, serta penutup.

Bagian akhir terdapat daftar pustaka dan lampiran.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

Untuk menyelesaikan permasalahan penelitian ini, maka diperlukanlah suatu teori yang dapat digunakan untuk menunjang keberhasilan penelitian. Teori memegang peran yang amat penting dalam hal ini, sehingga diajukanlah beberapa teori sebagai acuan dan landasan ide penelitian dalam penelitian ini.

#### A. Bimbingan Agama Islam

##### a. Pengertian Bimbingan Agama Islam

Bimbingan merupakan istilah dalam bahasa Inggris *Guidance* yang merupakan kata benda (masdar) berasal dari kata *to guide* yang berarti menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain pada jalan yang benar.<sup>36</sup> Secara *universal* bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan dengan berkelanjutan dan sistematis kepada individu guna menyelesaikan problem yang sedang dialaminya, agar individu mampu untuk memahami dan menerima dirinya, agar individu dapat mengarahkan dirinya, serta dapat beradaptasi dengan lingkungannya.<sup>37</sup>

Bimbingan dalam arti yang luas adalah suatu proses pemberian yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis pada individu untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya, agar dapat mencapai kemampuan untuk memahami dirinya, dapat mewujudkan kemampuan yang dimiliki selaras dengan bakat atau kemampuannya dalam beradaptasi dalam lingkungan, baik di dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> Muhammad Reza et al., "Peran Bimbingan Agama Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Lansia," *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 5 (2023): 176–183. Hlm. 177.

<sup>37</sup> Zulkifli Zulkifli, "Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 1, no. 01 (2019): 1. Hlm. 5.

<sup>38</sup> Syafarudi and DKK, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep, Teori Dan Praktik*, Perdana Publishing, 2019. Hlm. 17.

Menurut C. Patterson, bimbingan merupakan proses yang melibatkan hubungan intrapersonal antara seorang konselor dengan klien baik secara individu maupun kelompok dimana konselor menerapkan metode-metode psikologis berdasarkan wawasannya secara sistematis tentang kepribadian manusia sebagai usaha untuk meningkatkan kesehatan mental klien.<sup>39</sup> Selanjutnya menurut Priyatno & Anti (1999: 99) bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilaksanakan oleh seorang ahli kepada seseorang atau beberapa orang dengan segala usia, baik anak-anak, remaja maupun dewasa; agar terbimbing dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dirinya sendiri dan mandiri, serta dapat menggunakan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>40</sup>

Beberapa pendapat para tokoh di atas, dapat kita simpulkan bahwa unsur-unsur dalam bimbingan diantaranya ialah proses pemberian bantuan pada individu, dilaksanakan secara berkesinambungan dan sistematis, dilakukan oleh seorang profesional pada klien dengan segala usia baik anak-anak, remaja maupun dewasa, secara individu maupun kelompok.

Agama dalam Ensiklopedi Islam Indonesia disebutkan bahwasannya pada mulanya agama berawal dari bahasa sansekerta yang masuk ke Indonesia dengan nama kitab suci kelompok Hindu Syiwa, yang mana kitab suci mereka bernama *Agama*. Kemudian kata itu menjadi masyhur di kalangan masyarakat luas Indonesia. Namun, sekarang kata tersebut tidak digunakan untuk mengacu pada kitab suci tersebut, melainkan dianggap sebagai nama suatu kepercayaan hidup tertentu yang dipeluk oleh masyarakat, selayaknya kata *Dharma* yang juga berasal dari bahasa sansekerta.<sup>41</sup> Sedangkan menurut Harun Nasution, term agama berasal dari

---

<sup>39</sup> C. Patterson dalam Syarifudi and DKK, Ibid. Hlm. 16.

<sup>40</sup> Priyatno & Anti dalam Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam," *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014): 1–18. Hlm. 9.

<sup>41</sup> Faiz Fikri Al-Fahmi dan Fitria Fitriyani, "Implementasi Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Dalam Upaya Pencegahan Wabah Covid-19," *Jurnal Islamika (Jurnal Agama dan Pendidikan)* Volume 15, no. 1 (2021): 107–15. Hlm. 58.

kata *Ad-Diin* yang artinya aturan-aturan dan hukum, lafadz ini dalam terminology bahasa arab memiliki banyak arti, yaitu: patuh, menundukan, kebiasaan, dan lain-lain. Sedangkan kata religi dapat diartikan mengikat. Agama bukan sekedar menyentuh hal-hal ritualis saja pada esensinya, melainkan menyentuh permasalahan kepercayaan batin dan keseharian manusia juga. Sebagai suatu bentuk keyakinan, agama memang sukar ditakar secara definitive.<sup>42</sup> Sederhananya agama merupakan proses dimana manusia berhubungan dengan apa yang diyakininya, dan merasa bahwa apa yang dipercayainya itu lebih tinggi dari manusia, sedangkan Islam merupakan suatu agama yang disebarkan oleh nabi Muhammad Saw. dengan berpegang pada kitab suci Al-Qur'an sebagaimana perintah Allah Swt.<sup>43</sup>

Bimbingan agama adalah proses pemberian bantuan kepada individu supaya dapat hidup harmonis dan selaras dengan ketetapan dan petunjuk Allah sehingga mendapatkan kebahagiaan hidup, baik di dunia maupun di akhirat.<sup>44</sup> Selanjutnya menurut musnamar bimbingan agama Islam ialah proses pemberian bantuan pada individu untuk dapat menjalani hidup selaras sebagaimana ketetapan dan petunjuk Allah, sehingga dapat menggapai kebahagiaan hidup dunia akhirat.<sup>45</sup> Kemudian menurut Sutoyo, bimbingan agama adalah upaya untuk membantu individu belajar kembali pada fitrahnya dan atau agar mengembangkan fitrahnya dengan baik dan mantap sebagaimana petunjuk dari Allah Swt. dengan cara menggunakan iman, akal, dan kemampuan yang dianugerahkan Allah Swt. kepadanya

---

<sup>42</sup> Harun Nasution dalam Fabiana Meijon Fadul, "Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (SQ) Santri (Studi Kasus Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Islam Kamuja)," *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 3 (2019): 527–545. Hlm. 533.

<sup>43</sup> Zukifli Zulkifli, Op. cit. Hlm. 6.

<sup>44</sup> Hemlan Elhany, "Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Permasayarakatan Kelas II Kota Metro," *Tapis : Jurnal Penelitian Ilmiah* 1, no. 01 (2017): 41.

<sup>45</sup> Maslina Daulay, "Urgensi Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Mental Yang Sehat," *Hikmah* 12, no. 1 (2018): 145. Hlm. 149.

untuk memahami petunjuk Allah Swt. dan Rasulnya.<sup>46</sup> Sedangkan bimbingan Islami menurut Mubasyaroh merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami kesulitan jasmani maupun rohani dalam melaksanakan tugas perkembangannya melalui pendekatan agama dengan membangkitkan kekuatan getaran batin/iman dalam konteks ajaran Islam baik secara individu maupun kelompok.<sup>47</sup> Pada dasarnya, manusia memiliki dua potensi hubungan: pertama, sebagai makhluk sosial yang hidup bersama orang lain, dan kedua, hubungan dengan Allah. Namun, terkadang manusia tidak mampu mengembangkan hubungan spiritual ini sepenuhnya, sehingga sering kali mereka merasakan kekosongan di dalam hati yang membutuhkan sentuhan rohani. Disinilah pentingnya peran bimbingan dan konseling Islam, yang bertujuan memberikan bantuan menyeluruh kepada individu yang sedang menghadapi masalah.<sup>48</sup>

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan agama Islam adalah pemberian bantuan kepada individu yang mengalami kesulitan jasmani ataupun rohani baik secara individu maupun kelompok melalui pendekatan agama dalam konteks ajaran Islam, agar kembali pada fitrahnya sehingga dapat hidup harmonis selaras dengan petunjuk dan ketentuan Allah dan dapat memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.

## **b. Dasar-Dasar Bimbingan Agama Islam**

Dasar atau landasan utama dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam ialah Al-Qur'an dan Sunnah Rasul yang merupakan sumber utama yang dijadikan sebagai pedoman kehidupan umat Islam. Al-Qur'an dan Sunnah Rasul merupakan landasan yang sempurna dan di dalamnya telah

---

<sup>46</sup> Sutoyo dalam Ita Umin, Umi Aisyah, and Rini Setiawati, "Bimbingan Agama Islam Bagi Muallaf Di Muallaf Center Indonesia (MCI)," *Bina' Al-Ummah* 14, no. 2 (2019): 137–148. Hlm. 141.

<sup>47</sup> Mubasyaroh dalam Izza Himawanti, Ahmad Hidayatullah, and Andhi Setiyono, "Happiness Reconstruction through Islamic Guidelines in Blinds in The Muslim Blinds o f Indonesia ( ITMI ) Central Java," *Journal Of Advanced Guidance And Counseling* 1, no. 1 (2020). Hlm. 46.

<sup>48</sup> Zalussy Debby Styana, Yuli Nurkhasanah, and Ema Hidayanti, "Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Spiritual Adaptif Bagi Pasien Stroke Di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih," *Jurnal Ilmu Dakwah* 36, no. 1 (2017): 45. Hlm. 6.

terkonsep Ide, tujuan, dan konsep-konsep bimbingan dan konseling islam, sehingga bimbingan dan konseling Islam bersumber dari Al-Qur'an dan sunnah Rasul.

Dalam surat Al-An'am ayat 154, Allah berfirman :

ثُمَّ آتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ تَمَامًا عَلَى الَّذِي أَحْسَنَ وَتَفْصِيلًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى  
وَرَحْمَةً لَّعَلَّهُمْ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ يُؤْمِنُونَ

Artinya: "Kemudian Kami telah memberikan Al-Kitab (Taurat) kepada Musa untuk menyempurnakan (nikmat Kami) kepada orang yang berbuat kebaikan, dan untuk menjelaskan segala sesuatu dan sebagai petunjuk dan rahmat agar mereka beriman (bahwa mereka akan menemui Tuhan mereka)" (Qs. al-An'am : 154).

Dalam surat ini Allah mengisyaratkan manusia untuk memberikan petunjuk (bimbingan) kepada orang lain, sehingga kemudian surat inilah yang dijadikan dasar pelaksanaan bimbingan. Sedangkan hadist Rosul yang dijadikan sebagai sumber landasan bimbingan yaitu sebagai berikut :

مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيُغَيِّرْهُ بِيَدِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ  
فَبِقَلْبِهِ وَذَلِكَ أَضْعَفُ الْإِيمَانِ

Artinya : " Barangsiapa di antara kalian melihat kemungkaran, maka hendaknya ia menghilangkannya dengan tangannya. Jika ia tidak mampu, maka dengan lisannya. Orang yang tidak mampu dengan lisannya, maka dengan hatinya. Dan dengan hati ini adalah lemah-lemahnya iman. "(HR. Muslim).

Hadist ini mengandung makna setiap muslim diwajibkan untuk merubah kemungkaran sesuai dengan kemampuan dan kekuatan yang dimiliki.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Widayat Mintarsih, "Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan," *Sawwa: Jurnal Studi Gender* 12, no. 2 (2017): 277. Hlm. 7-8.

Kemudian dalam Surat Al-Ashr Allah berfirman :

وَالْعَصْرِ ۱. إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۖ ۲. إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَّصَّوْا بِالْحَقِّ ۗ وَتَوَّصَّوْا بِالصَّبْرِ ۢ ۳.

Artinya: “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shaleh dan nasehat-menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran” (Qs. Al-Ashr : 1-3).

Dalam surat ini Allah memberi isyarat kepada manusia untuk memberikan nasehat (konseling) kepada orang lain, sehingga surat ini menjadi dasar pelaksanaan konseling.<sup>50</sup> Nilai yang terkandung pada bimbingan agama dapat ditemukan dalam Al-Qur’an, hal ini dapat dimanfaatkan pembimbing agama dalam membantu klien untuk membuat keputusan perbaikan perilaku yang positif. Dijelaskan dalam Islam, bahwasanya terapi sebagai salah satu jalan dalam upaya pengobatan untuk memperoleh kesembuhan suatu penyakit, baik penyakit mental ataupun spiritual, secara moral maupun fisik melalui bimbingan agama yang di dasarkan pada Al-Qur’an<sup>51</sup>.

Al-Qur’an membimbing manusia yang senantiasa dihadapkan dengan permasalahan hidupnya dengan memberikan alternative dalam menyelesaikan permasalahan psikologis. Manusia sebagai makhluk yang diciptakan sebagai pemimpin di muka bumi ini memegang peran dan tanggung jawab yang besar, dan harus senantiasa saling mengajak pada kebaikan dan mencegah kemunkaran. Bimbingan agama memegang peranan penting dalam hal ini, karena bimbingan agama merupakan

---

<sup>50</sup> Baidi Bukhori, Op. cit. Hlm. 11.

<sup>51</sup> Widiya A Radiani, “Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami,” *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019): 87–113, <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>. Hlm. 107



kegiatan yang dilakukan untuk membantu terbimbing dalam menyelesaikan problem yang ia miliki dengan berlandaskan pada Al-Qur'an dan hadist. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Yunus ayat 57 sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى  
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” (QS. Yunus : 57).

Ayat tersebut menyebutkan bahwa gangguan jiwa dapat disembuhkan dengan petunjuk agama dan doa-doa yang terdapat pada Al-Qur'an, dalam hal ini agama berperan sebagai terapi (penyembuh) untuk gangguan kejiwaan. Dalam menjalani kehidupan, agama dapat digunakan untuk melindungi manusia dari gangguan kejiwaan dan memulihkan kesehatan jiwa dari perasaan gelisah dan cemas.<sup>52</sup>

### c. Tujuan Bimbingan Agama Islam

Tujuan bimbingan keagamaan secara *universal* adalah membantu terbimbing dalam mengaktualisasikan dirinya sebagai insan yang *kamil* sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat, karena dalam menjalani kehidupannya manusia tentu mendapati halangan-halangan dalam meraih segala harapan dan cita-citanya, sehingga bimbingan

---

<sup>52</sup> Zakiyah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1983), Hlm. 61.

keagamaan diperlukan agar dapat membantu manusia dalam memecahkan masalah hidupnya.

Bimbingan keagamaan pada khususnya mempunyai beberapa tujuan, diantaranya : membantu individu dalam mencegah munculnya masalah bagi dirinya sendiri, selanjutnya bertujuan untuk membantu individu agar menjadi lebih baik sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya sendiri maupun orang lain.<sup>53</sup>

Sedangkan tujuan bimbingan ini menurut Winkel dan Sri Hastuti adalah:<sup>54</sup>

1. Agar individu dapat mengatur kehidupannya sendiri
2. Agar individu dapat menjamin perkembangan dirinya sendiri dengan optimal
3. Agar individu bertanggungjawab dengan sepenuhnya atas arah hidup yang dipilihnya
4. Agar individu dapat secara dewasa menggunakan kebebasannya sebagai manusia untuk mengembangkan potensinya
5. Agar individu dapat menyelesaikan tugas perkembangan dalam kehidupan ini dengan memuaskan.

Bimbingan dilakukan guna menemukan diri, maksudnya supaya individu dapat mengerti kekuatan maupun kelemahan yang dimilikinya, juga dapat menerima dengan baik dan dinamis sebagai pegangan dalam mengembangkan diri lebih jauh. Individu dapat dikatakan sehat apabila ia dapat menerima dirinya sendiri dengan apa adanya dan dapat mewujudkan hal-hal positif yang berhubungan dengan sikap *self accepten* yang dimilikinya.<sup>55</sup>

---

<sup>53</sup> Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam* (yogyakarta: UII Press, 2015). Hlm. 36

<sup>54</sup> Winkel dan. Sri hastuti dalam Muhammad Reza et al., op. cit. Hlm. 178.

<sup>55</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, ed. Hamzah (Jakarta, 2010).

#### **d. Fungsi Bimbingan Agama**

Secara umum, bimbingan berfungsi untuk memberikan pelayanan dan motivasi kepada klien agar dapat mengatasi masalah kehidupan dengan kemampuan sendiri. Bimbingan keagamaan memiliki beberapa fungsi:<sup>56</sup>

- a. Membantu individu untuk memahami dirinya sesuai dengan hakekatnya, termasuk memahami fitrahnya sebagai makhluk Tuhan dan memahami potensi serta kelemahannya.
- b. Membantu individu menerima dirinya sebagaimana adanya, baik kebaikan maupun keburukannya, sebagai bagian dari ciptaan Allah, sambil menyadari kewajiban untuk berikhtiar dan tidak terjerumus dalam penyesalan atau kesombongan.
- c. Membantu individu memahami masalah yang dihadapinya, terutama ketidakselarasan antara kebutuhan dunia dan spiritual, serta membantu mendiagnosis sumber masalah untuk memudahkan pengatasiannya.
- d. Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah yang sesuai dengan tingkat intelektual masing-masing, tanpa menentukan jalan tertentu secara pasti.

Dilihat dari kondisi klien yang memerlukan bantuan bimbingan agama, menurut Achmad Mubarok bagi klien fungsi bimbingan agama dapat dibedakan menjadi empat tingkatan, yaitu :<sup>57</sup>

##### 1) Fungsi pencegahan (*preventif*)

---

<sup>56</sup> Saerozi, *Pengantar Bimbingan & Penyuluhan Islam* (Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015).

<sup>57</sup> Achmad Mubarok dalam Sani Peradila and Siti Chodijah, "Bimbingan Agama Islam Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak Usia Dini," *WISDOM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1, no. 2 (2020): 70–94. Hlm. 140.

Pada tahap ini bimbingan diperuntukan kepada orang-orang yang diprediksi berpotensi atau rentan mendapati gangguan mental (kelompok beresiko).

2) Fungsi penyembuhan (*kuratif*)

Dalam tahap ini, fungsi bimbingan untuk membantu individu menyelesaikan problematika yang sedang dialami.

3) Fungsi pemeliharaan (*preservatif*)

Bimbingan dalam tahap ini berfungsi untuk membantu individu menjaga kondisi yang telah pulih untuk senantiasa sehat, dan tidak mendapati masalah.

4) Fungsi pengembangan (*developmental*)

Fungsi bimbingan dalam tahap ini yakni membantu klien untuk memelihara dan mengembangkan kondisinya.

#### **e. Prinsip-Prinsip Bimbingan**

Dalam pelaksanaan bimbingan perlu diperhatikan prinsip-prinsip berikut :<sup>58</sup>

- 1) Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar ia dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya sendiri.
- 2) Bimbingan berfokus pada individu terbimbing.
- 3) Bimbingan diarahkan pada individu, dan dalam pelaksanaan bimbingan pemahaman mengenai individu yang memiliki keunikannya (*individual differences*) masing-masing sangat diperlukan.
- 4) Menyerahkan pada ahli atau lembaga yang berwenang jika pembimbing tidak bisa menyelesaikan masalah terbimbing

---

<sup>58</sup> Juntika Nurihsan Achmad, *Bimbingan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Revisi. (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006). Hlm. 9.

- 5) Pelaksanaan bimbingan diawali dengan identifikasi kebutuhan terbimbing
- 6) Pelaksanaan bimbingan menyesuaikan kebutuhan individu dan masyarakat
- 7) Program bimbingan di lingkungan lembaga pendidikan harus menyesuaikan program pendidikan di lembaga tersebut.
- 8) Hendaknya pelaksanaan program bimbingan dikelola oleh orang yang ahli dalam bidang bimbingan, dapat bekerjasama, dan menggunakan sumber yang relevan.
- 9) Untuk mengetahui hasil pelaksanaan bimbingan diperlukan adanya evaluasi, sehingga dapat diperbaiki jika terdapat suatu kekurangan dalam program bimbingan maupun dalam pelaksanaannya.

Lebih lanjut lagi prinsip-prinsip bimbingan agama menurut Bimo Walgito meliputi:<sup>59</sup>

- 1) Bimbingan ditujukan pada anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia.
- 2) Upaya-upaya bimbingan pada prinsipnya harus bersifat inklusif pada semua orang, dikarenakan semua orang pasti memiliki masalah yang memerlukan bantuan.
- 3) Agar bimbingan dapat menghasilkan hasil yang baik, maka diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai terbimbing, sehingga perlu diadakannya evaluasi (penilaian) dan pemeriksaan secara individual.
- 4) Fungsi dari bimbingan adalah memberikan pertolongan kepada orang lain agar memiliki keberanian dan konsekuen pada diri sendiri dalam menyelesaikan kesulitannya, sehingga kepribadian terbimbing dapat memperoleh kemajuan.

---

<sup>59</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah* (yogyakarta: Andi Ofset, 1995). Hlm. 21.

## f. Asas-Asas Bimbingan

Asas-asas pelaksanaan bimbingan agama Islam sama seperti asas-asas dalam pelaksanaan konseling Islam, yaitu:<sup>60</sup>

### 1) Asas Fitrah

Dalam agama Islam, setiap manusia diciptakan dengan bakatnya masing-masing, yaitu dengan beragam kebolehan dan memiliki kecenderungan sebagai seorang muslim atau beragama Islam. Bimbingan dan konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengenali dan mengerti akan fitrahnya agar dapat berperilaku sebagaimana mestinya sehingga dapat menggapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Allah berfirman dalam Al-Quran surat Ar-Rum ayat 30:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ  
لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya : “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui” (QS. Ar-Rum: 30).

### 2) Asas Kebahagiaan Dunia Akhirat

Bagi umat Islam kebahagiaan duniawi adalah kesenangan yang bersifat sementara semata, dan yang menjadi tujuan inti adalah kebahagiaan akhirat, yang bersifat kekal abadi. Kebahagiaan akhirat ini akan dapat tergapai bila mana manusia selalu mengingat Allah selama

---

<sup>60</sup> Desi Trisnawati, “Efektifitas Bimbingan Agama Islam Terhadap Perilaku Prososial Anak Di Panti Asuhan Budi Utomo Muhammadiyah Metro Kota Metro,” *Skripsi* (2021). Hlm.

hidup di dunia. Oleh karena itu, bimbingan agama berupaya membentuk individu agar dapat mengerti bahwasannya tujuan hidup manusia adalah untuk menghamba pada Allah agar dapat meraih kebahagiaan dunia akhirat.

### 3) Asas *Mau'idah Hasanah*

Bimbingan agama dilaksanakan dengan sebenar-benarnya dengan memanfaatkan seluruh sumber pendorong secara efektif dan efisien, karena cukup menanamkan hikmah yang baik, maka hikmah tersebut akan mengakar pada individu yang terbimbing.

## **g. Metode Bimbingan**

Terdapat beberapa metode pada pelaksanaan bimbingan agama islam, yang masing-masing memiliki kekhasan dan memiliki dampak tersendiri dalam jiwa. Yang mana metode bimbingan ini berasal dari Al-Qur'an dan Sunnah yang sebelumnya telah dicontohkan oleh Rasulullah.

Metode dalam membimbing, mengarahkan, dan mendidik untuk menuju kepada perbaikan, perubahan, dan pengembangan yang lebih positif dan membahagiakan adalah sebagai berikut:<sup>61</sup>

### 1. Metode "*Al-Hikmah*"

Secara bahasa, "*Al-Hikmah*" memiliki makna : (a). Mengerti kelebihan sesuatu melalui suatu pengetahuan, sempurna, bijaksana, dan sesuatu yang padanya tergantung karena sesuatu yang dinilai baik, (b). Ungkapan yang selaras dengan kebenaran, falsafat, perkara yang benar dan lurus, keadilan, pengetahuan dan lapang dada, (c). Kata "*Al-Hikmah*" dengan bentuk jamaknya "*Al-Hikam*" memiliki makna kebijaksanaan, ilmu dengan pengetahuan, filsafat, kenabian,

---

<sup>61</sup> hamdani bakran Adz-zaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, ed. ahmad norma Permata, ke-2. (yogyakarta: al manar, 2002), Hlm. 191.

keadilan, pepatah, dan Al-Qur'an Al-Karim.

“Al-Hikmah” ialah sebuah panduan, petunjuk, dan pembimbing untuk memberikan pertolongan kepada individu yang benar-benar memerlukan pertolongan dalam mengajarkan dan mengembangkan keberadaan dirinya sehingga ia dapat menemukan jati diri dan citra dirinya serta dapat memecahkan masalahnya dengan mandiri.

## 2. Metode “*Mau'idhah Al-Hasanah*”

Metode “*Mau'idhah Al-Hasanah*” yaitu metode bimbingan dengan cara mengambil pelajaran-pelajaran atau *i'tibar-i'tibar* dari perjalanan kehidupan para Nabi, Rasul, dan para *auliya*-Allah. bagaimana Allah menuntun dan menunjukkan cara berfikir, cara berperasaan, cara bersikap, serta mengatasi berbagai permasalahan dalam kehidupan. Bagaimana upaya mereka dalam menumbuhkan ketaatan, dan ketaqwaan kepada-Nya; bagaimana upaya mereka mengembangkan eksistensi diri dan menemukan jati diri dan citra diri; bagaimana cara mereka dalam menghindarkan diri dari berbagai hal yang dapat mengacaukan mental spiritual, dan moral.

Makna “*Mau'idhah Al-Hasanah*” yang di maksud disini adalah pelajaran yang baik dalam pandangan Allah dan Rosul-Nya ; yang mana pelajaran itu dapat membantu terbimbing dalam mengatasi masalah yang dimilikinya.

## 3. Metode “*Mujadalah*”

Metode “*Mujadalah*” dilakukan ketika klien sedang dalam kebingungan. Metode ini biasanya digunakan saat klien ingin mencari suatu kebenaran yang dapat menguatkan tekatnya sehingga dapat menentukan pilihan dari dua pilihan atau lebih, ketika ia mengalami kesulitan dalam memutuskan pilihannya karena ia beranggapan bahwa kedua pilihan atau lebih itu baik dan benar untuk dirinya. Padahal menurut pembimbing hal itu dapat mengancam perkembangan jiwanya, akal fikirannya, emosionalnya, dan lingkungannya.



## **B. Kesejahteraan Psikologis**

### **a. Pengertian Kesejahteraan Psikologis**

Istilah kesejahteraan psikologis berasal dari dua kata, yakni kesejahteraan dan psikologis. Kata “sejahtera” dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti aman sentosa, makmur, selamat, serta terbebas dari berbagai hambatan. Selanjutnya menurut UU No. 6 tahun 1974, sejahtera diartikan sebagai tata kehidupan dan penghidupan sosial material ataupun spiritual yang dipenuhi oleh rasa keselamatan, kesuksesan, dan ketentraman lahir dan batin. Kemudian kesejahteraan menurut kementerian koordinator kesejahteraan rakyat adalah suatu keadaan masyarakat saat terpenuhinya keperluan dasar yang meliputi kecukupan dan mutu pangan, sandang, papan, kesehatan, pendidikan, lapangan pekerjaan, dan kebutuhan dasar lainnya seperti lingkungan yang aman, nyaman, dan bersih, terpenuhinya hak dan partisipasi, serta terwujudnya masyarakat beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang maha esa.<sup>62</sup>

Menurut Huppert kesejahteraan psikologis mengarah pada pengalaman dalam menjalani kehidupan dengan baik, dalam hal ini yaitu menjalani hari-hari dengan perasaan yang baik dan berfungsi secara optimal. Kesejahteraan psikologis identik dengan tingkat kesejahteraan mental yang tinggi dan menyimbolkan kesehatan mental.<sup>63</sup> Kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan bukan berarti bahwa individu harus senantiasa merasa baik setiap masa. Pengalaman emosi menyakitkan seperti: rasa kecewa, kehilangan, dan kegagalan, dibutuhkan agar individu dapat mengatur perasaan-perasaan tersebut, dan dapat mempengaruhi kesejahteraan

---

<sup>62</sup> Naila Rahmawati, “Bimbingan Agama Islam Untuk Membentuk Spiritual Well-Being (Kesejahteraan Spiritual Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang,” *Skripsi*, no. 50700113127 (2023): 5–8, <https://core.ac.uk/download/pdf/198225769.pdf>. Hlm. 27.

<sup>63</sup> Felicia A. Huppert and Timothy T.C. So, “Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being,” *Social Indicators Research* 110, no. 3 (2013): 837–861. Hlm. 83.

psikologis pada waktu yang lama.<sup>64</sup> Kemudian menurut Snyder, tidak hanya tiadanya penderitaan, melainkan kesejahteraan psikologis melingkupi keminatan aktif terhadap dunia, mengerti makna dan tujuan hidup, dan relasi seseorang dalam obyek maupun orang lain.<sup>65</sup> Selanjutnya menurut Aspinwall, kesejahteraan psikologis dapat digambarkan sebagai psikologis yang dapat bekerja dengan baik dan positif.<sup>66</sup> Kemudian menurut Schultz kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai keberfungsian individu secara positif, yang mana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diupayakan agar dapat tercapai oleh individu yang sehat.<sup>67</sup>

Menurut Ryff & Singer (2008) sebagaimana dikutip oleh Zainal Abidin, Dkk dalam bukunya, bukan hanya terbebas dari permasalahan mental saja, kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dimana individu mampu menerima diri sendiri, menemukan arti dan tujuan hidupnya, mengembangkan diri, dapat mengatur kehidupannya dan lingkungan sekitarnya dengan mandiri, serta membangun relasi dengan orang lain.<sup>68</sup> Menurut Ryff & Keyes (1995) dalam Sarah Hapsari, *Psychological Well-Being* lebih condong pada perasaan-perasaan individu mengenai kegiatan sehari-hari baik keadaan mental negatif seperti rasa cemas dan ketidakpuasan hidup maupun keadaan mental positif seperti aktualisasi diri dan kemampuan individu. *Psychological Well-Being* berawal dari penilaian subjektif individu mengenai dirinya sendiri, untuk menilai kenyamanan dan ketenangan dalam hidup mereka, sehingga ketentraman hidup bisa

---

<sup>64</sup> Lavenda Azalia, Leli Nailul Muna, and Ahmad Rusdi, "Kesejahteraan Psikologis Pada Jemaah Pengajian Ditinjau Dari Religiusitas Dan Hubbud Dunya," *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 1 (2018): 35–44. Hlm. 36.

<sup>65</sup> Snyder dalam Saffina Qurrotunnida Faizati et al., "Kesejahteraan Psikologis Ibu Yang Memiliki Anak Disleksia (Studi Kasus Pada Film Wonderful Life)," *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak* 6, no. 1 (2022): 126–151. Hlm. 137.

<sup>66</sup> Aspinwall dalam Tia Ramadhani, Djunaedi, and Atiek Sismiati S, "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orang Tuanya Bercerai," *Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 1 (2016): 108–115, <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1638/1287>. Hlm.110

<sup>67</sup> Schulzt dalam Tia Ramadhani, Djunaedi, and Atiek Sismiati S, *Ibid.* Hlm. 109.

<sup>68</sup> Zainal Abidin Dkk, *Well-Being Konsep, Penelitian, Dan Penerapannya Di Indonesia*. Hlm. 168.

didapatkan. *Psychological Well-Being* merupakan kemampuan individu agar bisa mendapatkan aktualisasi dirinya, terwujudnya hubungan yang kuat dengan orang lain, terbebas dari tekanan sosial, dapat mengontrol lingkungan eksternal, mempunyai kehidupan yang bermakna, serta mewujudkan kemampuan dirinya secara berkelanjutan.<sup>69</sup>

Berdasarkan pemaparan pengertian kesejahteraan psikologis menurut para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan gambaran kondisi kesehatan psikologis individu yang disesuaikan pada pemenuhan fungsi psikologi positif seperti bagaimana individu dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang ia miliki, memiliki kemampuan yang baik dalam membangun relasi dengan orang lain, sejauh mana tingkat kemandirian yang dimiliki individu, sejauh mana kemampuan individu dalam mengendalikan lingkungan, dan seberapa puas individu dalam menjalani hidupnya dalam mencapai tujuan hidup, serta terus berupaya untuk mengembangkan diri seoptimal mungkin.

### **b. Dimensi Kesejahteraan Psikologis**

Ryff sebagaimana dikutip oleh Chandra mengungkapkan bahwa terdapat enam dimensi yang independen dan berkorelasi dalam membangun kesejahteraan psikologis.<sup>70</sup> Masing-masing dimensi ini mengilustrasikan beragam tantangan yang harus dihadapi individu sebagai agar dapat berfungsi dengan positif.<sup>71</sup> Dimensi kesejahteraan psikologis ini merujuk pada teori *positive functioning* (maslow, rogers, jung dan allport, teori perkembangan (erikson, buhler, dan neugarten), dan teori kesehatan mental (jahoda). Ke enam dimensi kesejahteraan psikologis yang disusun oleh Ryff antara lain :<sup>72</sup>

---

<sup>69</sup>Sarah Hapsari, Ratriana YEK, Op. cit. Hlm. 5.

<sup>70</sup> Ryff dalam I Wayan Candra and I Gede Weda Sastrawan, "Kesejahteraan Psikologis Pada Pasien Kanker," *Jurnal Gema Keperawatan* 8, no. 2 (2015): 140–148. Hlm. 141.

<sup>71</sup> Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif: Perspektif Kesehatan Mental Islam* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2020). Hlm. 44.

<sup>72</sup> Annisa Fitriani, "Annisa Fitriani, Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being," *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* xi, no. 1 (2016): 57–80. Hlm. 63-68.

### 1) *Self-Acceptance* (Penerimaan diri)

Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki penerimaan diri yang baik, hal ini ditandai dengan Penilaian diri positif pada diri sendiri, menyadari, mengakui, dan menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dan melihat masa lalu dengan sudut pandang positif. Dimensi penerimaan diri diidentifikasi sebagai ciri utama dari teori kesehatan mental yang juga merupakan suatu ciri dari aktualisasi diri yang baik, serta menuju pada kematangan individu dan keberfungsian diri dengan optimal.

### 2) *Positive Relation with Others* (Hubungan Positif Dengan Orang Lain)

Seseorang dianggap tinggi kesejahteraan psikologisnya jika ia mampu membangun relasi yang hangat, mencintai, berempati, merasa puas, dan memiliki kepercayaan dalam berhubungan dengan orang lain. Komponen utama dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain diidentifikasi sebagai suatu kemampuan individu dalam menciptakan relasi yang hangat dan saling mencintai.

### 3) *Autonomy* (Kemandirian)

Yaitu kemampuan individu untuk selalu percaya pada dirinya bahwa ia mampu untuk menghadapi lingkungannya, juga apabila terdapat situasi yang dianggap dapat mengancam dirinya, dan mampu untuk mengambil keputusan. Dimensi otonomi diidentifikasi sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk mengambil keputusan secara mandiri, mampu mengatasi tekanan sosial dalam berfikir dan mengambil sikap dengan benar, berperilaku dan mengevaluasi diri dengan standar perilaku sendiri. Individu dapat dinilai sebagai individu yang tidak otonom jika dalam mengambil keputusan bergantung pada penilaian orang lain, memperdulikan harapan dan evaluasi orang lain, dan senantiasa menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berfikir dan mengambil sikap.

#### 4) *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Yakni kemampuan individu dalam memahami lingkungannya, berusaha untuk mengatur kondisi sekitar seperti apa yang sedang ia butuhkan, dan berupaya agar orang lain tidak menguasai kehidupannya. Dimensi penguasaan lingkungan diidentifikasi sebagai kemampuan untuk mengatur lingkungan, mampu mengatur aktivitas luar, mampu memanfaatkan kesempatan yang datang secara maksimal, mampu memilih dan menciptakan konteks yang cocok dengan kebutuhan dan nilai personal.

#### 5) *Purpose in Life* (Tujuan dalam hidup)

Merupakan kemampuan individu dalam memberikan perasaan bahwa dalam hidupnya baik di masa lalu maupun sekarang sedang dijalani terdapat tujuan dan makna yang berarti. Dimensi tujuan hidup diidentifikasi sebagai keyakinan individu yang membawa perasaan bahwa dalam hidupnya terdapat tujuan dan memiliki kebermaknaan hidup dengan mencapai suatu harapan yang diimpikan. Dengan begitu individu akan lebih menghargai dirinya dengan seimbang.

#### 6) *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi)

Dimensi pertumbuhan pribadi merupakan kemampuan individu dalam membuat rencana dan melakukan beragam kegiatan yang membuat dirinya berkembang, dan belajar dari kesalahannya untuk memperbaiki diri ke arah yang lebih baik secara berkelanjutan. Dimensi pertumbuhan pribadi diidentifikasi sebagai perasaan mampu untuk melewati tahap-tahap perkembangan, bersikap terbuka dengan pengalaman baru, menyadari potensi yang dimiliki, selalu memperbaiki diri dan tingkah laku.

Berdasarkan enam dimensi di atas, menurut Ryff (Synder & Lopez, 2007), apabila individu memiliki enam dimensi tersebut maka individu dapat dikatakan sejahtera psikologisnya.

### **c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dan Memicu Kesejahteraan Psikologis**

Sebagaimana dikutip oleh Tristiadi Ardi Ardani, kesejahteraan psikologis menurut Ryff dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu :<sup>73</sup>

#### 1) Faktor Demografis, meliputi :

##### a. Usia

Pada tingkat usia tertentu terdapat tingkat kesejahteraan psikologis yang berbeda. Tingkat usia tersebut terbagi menjadi beberapa kelompok, yaitu dewasa muda, deasa madya dan dewasa lanjut. Pada dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi terdapat pola yang meningkat seiring berjalannya usia dari dewasa muda hingga dewasa madya. Namun terdapat pola yang menurun pada dimensi pertumbuhan pribadi dan dimensi tujuan hidup pada usia tengah baya ke dewasa lanjut khususnya.

##### b. Jenis Kelamin

Jika dibandingkan dengan laki-laki, perempuan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini dapat berkaitan dengan cara berfikir yang mempengaruhi strategi coping dan aktivitas sosial yang dilakukan. Perempuan memiliki kemampuan lebih dalam meluapkan perasaannya dengan bercerita pada orang lain. Selain itu, perempuan lebih gemar dalam membangun hubungan sosial dari pada laki-laki.

##### c. Status Sosial Ekonomi

Pada individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi dan posisi yang lebih tinggi pada pekerjaannya, tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya lebih baik terutama pada dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Dalam kehidupan individu,

---

<sup>73</sup> Istiqomah, *Psikologi Positif: Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Hlm. 46-49.

keberadaan kesuksesan (termasuk materi) menjadi faktor protektif yang penting untuk menghadapi stress, tantangan, dan musibah. Begitu pula sebaliknya, individu akan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah jika kurang memiliki pengalaman dan keberhasilan.

## 2. Faktor Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan pribadi yang lebih positif dalam mengatasi permasalahan sehari-hari. Hal ini meliputi hubungan yang saling peduli, saling memfasilitasi dan mendukung individu untuk tumbuh sehat secara maksimal.

Pada keenam dimensi kesejahteraan psikologis yang ada, jika dibandingkan dengan laki-laki perempuan memiliki skor yang baik pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Pada individu dewasa, tingkat kesejahteraan psikologis akan semakin tinggi jika tingkat interaksi sosialnya tinggi. Begitu pula sebaliknya, individu yang tidak memiliki teman dekat kesejahteraan psikologisnya cenderung lebih rendah. Sehingga dukungan sosial dianggap memiliki pengaruh yang besar pada tingkat kesejahteraan psikologis individu.

## 3. Faktor Kompetensi Pribadi

Kompetensi pribadi merupakan kemampuan yang dimiliki secara pribadi oleh individu, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, di dalamnya juga memuat kompetensi kognitif. Individu yang banyak memiliki kompetensi pribadi seperti penerimaan diri, kemampuan membangun relasi yang harmonis dengan lingkungan, kemampuan coping yang tepat cenderung akan terlindung dari konflik dan stress.

## 4. Faktor Religiusitas

Religiusitas berhubungan dengan transendensi setiap permasalahan hidup kembali pada Allah Swt. Jika individu memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, ia akan lebih dapat memaknai kejadian

hidupnya dengan positif yang menyebabkan hidupnya menjadi lebih berarti.

## 5. Faktor Kepribadian

Kepribadian merupakan suatu proses mental dimana seseorang dipengaruhi oleh mental dalam berbagai kondisi yang berbeda. Kesejahteraan psikologis merujuk pada suatu kondisi kepribadian individu yang dapat merasakan, berfikir, dan bertindak seperti standar yang diinginkan.

Lebih lanjut lagi, sebagaimana yang dikutip oleh Kholifatus Sa'diyah dan Amirudin, Ryff menambahkan beberapa faktor sosiodemografis yang dapat memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada individu. Faktor-faktor tersebut meliputi :<sup>74</sup>

### 1. Faktor Usia

Tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu dari berbagai kelompok usia berbeda-beda. Terdapat 3 kelompok pembagian usia menurut Ryff, yaitu dewasa muda (25-29 tahun), dewasa madya (30-64 tahun), dan dewasa akhir (>65 tahun).

Individu pada usia dewasa awal memiliki skor yang tinggi pada dimensi penerimaan diri, dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi. Sedangkan skor pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi penguasaan lingkungan, dan dimensi otonom cenderung rendah.

Pada individu pada usia dewasa akhir memiliki skor yang tinggi pada dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi otonomi, dan dimensi penguasaan lingkungan. Namun memiliki skor yang rendah pada dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

---

<sup>74</sup> Kholifatus Sa'diyah, "Pentingnya Psychological Well Being Di Masa Pandemi Covid 19," *Jurnal Kariman* 8, no. 02 (2020): 221–232. Hlm. 228-229.



## 2. Faktor gender

Dibandingkan dengan laki-laki, perempuan memiliki nilai yang secara signifikan lebih baik pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi. Hal ini disebabkan perempuan memiliki kemampuan lebih baik dalam berinteraksi dengan lingkungan dan mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain dibandingkan laki-laki. Misalnya anak laki-laki dalam suatu keluarga ditanamkan sebagai sosok yang agresif, kuat, kasar, dan mandiri. Sementara perempuan diilustrasikan sebagai sosok yang pasif, bergantung, tidak berdaya dan lebih peka terhadap perasaan orang lain. Hingga anak beranjak dewasa, hal ini akan terus terbawa.

## 3. Faktor status sosial ekonomi

Faktor status sosial ekonomi berkaitan dengan dimensi penerimaan diri, dimensi tujuan hidup, dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi pertumbuhan diri. Dalam kesejahteraan psikologis perbedaan status sosial ekonomi memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan fisik maupun mental individu. Jika dibandingkan dengan individu yang memiliki status sosial yang tinggi, individu yang memiliki status sosial rendah akan cenderung lebih mudah stress.

## 4. Faktor pendidikan

Pendidikan memiliki hubungan yang kuat dengan dimensi tujuan hidup. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis. Dibandingkan dengan individu yang memiliki pendidikan yang rendah, individu yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih mudah dalam mencari jalan keluar atas masalah yang dimiliki.

## 5. Faktor budaya

System nilai baik secara individu maupun secara kolektif yang terdapat pada masyarakat akan berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat yang menganut nilai individualisme memiliki skor yang tinggi pada

dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi. Sedangkan budaya timur yang menganut nilai kolektivisme memiliki skor yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Dari beberapa faktor di atas, Ryff dan Singer sebagaimana dikutip oleh Yoseph menyimpulkan bahwa terdapat dua faktor utama yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, yakni faktor psikososial dan faktor demografis. Faktor psikososial berhubungan dengan regulasi emosi, kepribadian, tujuan pribadi, nilai, strategi koping dan spiritualitas. Sementara itu, faktor demografis berhubungan dengan usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Ryff dan Singer juga menyatakan bahwa selain kedua faktor tersebut, terdapat satu faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, yaitu dukungan sosial.<sup>75</sup>

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor tertentu yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada diri individu, antara lain : faktor usia yang berhubungan dengan pengaruh positif dan negative dalam bertambahnya usia. Faktor jenis kelamin yang berhubungan dengan kemampuan mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain baik sesama jenis, maupun dengan lawan jenis. Faktor status sosial ekonomi yang berhubungan dengan manajemen finansial. Faktor dukungan sosial yang berhubungan dengan support atau dukungan yang di dapatkan individu dari orang lain. Faktor kepribadian yang merujuk pada tingkatan ketika kepribadian individu dapat mengatur masalah yang dialami sebagaimana standar yang diharapkan. Faktor kompetensi pribadi yakni kemampuan atau skill yang dimiliki individu secara pribadi dalam menyelesaikan masalah yang terjadi dalam dirinya. Faktor religiusitas yang berhubungan dengan pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari individu. Faktor pendidikan dimana tingkat pendidikan yang dimiliki

---

<sup>75</sup> Yoseph Pedhu, "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 10, no. 1 (2022): 65. Hlm. 73.

individu berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mencari solusi untuk permasalahan yang dialami individu. Faktor budaya yang berupa system nilai individualisme dan kolektivisme yang dianut oleh masyarakat akan berdampak pada kesejahteraan psikologis masyarakatnya. Dan faktor psikososial yang berhubungan dengan regulasi emosi, kepribadian, tujuan pribadi, nilai, strategi koping, dan spiritualitas. Tinggi atau rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu bergantung pada faktor-faktor tersebut.

Menurut Laura A. King terdapat empat faktor pemicu kesejahteraan psikologis, diantaranya yaitu :<sup>76</sup>

- 1) Kehati-hatian, merupakan sikap waspada yang dimiliki seseorang dalam menjalani kehidupannya untuk menghindari hal-hal buruk yang dapat merugikan dirinya maupun orang lain.
- 2) Kontrol Diri, keberhasilan dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, perubahan perilaku yang sehat dan kesehatan yang lebih baik. Dengan kontrol diri yang baik, seseorang dapat terhindar dari stress dan tekanan lainnya.
- 3) Efikasi Diri, keyakinan seseorang bahwa ia mampu melaksanakan tugasnya, mencapai tujuan dan menghadapi rintangan.
- 4) Optimisme, merupakan penyesuaian diri terhadap suatu hal atau keadaan secara positif. Dalam psikologi, terdapat dua cara untuk menyikapi hal buruk yang terjadi dengan optimis. Pertama, yakin bahwa terjadinya hal buruk itu tidak disebabkan oleh faktor internal, hal ini bertujuan agar tidak mudah menyalahkan diri sendiri. Kedua, berfikir bahwa hal-hal baik akan banyak terjadi di masa depan melebihi hal yang buruk.

#### **d. Kesejahteraan Psikologis Lansia dalam Perspektif Islam**

---

<sup>76</sup> King Laura A., *Sebuah Pandangan Apresiatif/Laura A. King ; Diterjemahkan Oleh Yudhita Harini, Petty Gina Gayatri ; Editor, Desi Mandasari, Ahdha Sartika*, ed. Ahdha Sartika Desi Mandasari, Edisi 3. (Jakarta : Salemba Humanika, 2017).

Dalam perspektif Islam konsep kesejahteraan psikologis memang tidak memiliki rumusan secara khusus dan sistematis seperti konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff. Akan tetapi pembahasan kesejahteraan psikologis dalam perspektif Islam dapat ditinjau dengan telaah ayat-ayat Al-Quran maupun hadist Nabi Muhammad SAW. Kesejahteraan psikologis yang identik dengan tingkat kesejahteraan mental yang tinggi dan menyimbolkan kesehatan mental.<sup>77</sup> Dalam Islam bahasan mengenai kesejahteraan psikologis ini disebutkan dalam ayat berikut :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Qs. Ar-Rad : 28).

Maka hati yang tenang dan tenteram disini memiliki arti yang sama dengan konsep kesejahteraan psikologis tentunya, yang mana diartikan sebagai ketentraman hati yang akan dapat dirasakan hanya dengan mengingat Allah. Sebagaimana dalam konsep kesejahteraan psikologis yang direfleksikan dengan perasaan bahagia dan perasaan puas dengan kehidupan yang dimilikinya. Rasa bahagia ini merupakan perasaan yang tercipta dari terbebasnya hati dari berbagai hal negative seperti khawatir dan lain sebagainya. Hal ini juga dijelaskan dalam ayat berikut :

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya : “Kami berfirman : “Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang

---

<sup>77</sup> Azalia, Muna, and Rusdi, Ibid. Hlm. 36

siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati” (Qs. Al-Baqarah : 38).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia dapat terbebas dari rasa khawatir dan bersedih hati jika mereka mengikuti petunjuk Allah yang disampaikan melalui Rasul-Nya. Begitu pula sebaliknya, mereka akan merasa khawatir dan bersedih hati jika mereka tidak mengikuti segala petunjuk Allah.

Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, maka kesejahteraan psikologis dalam perspektif Islam dapat disimpulkan sebagai suatu kondisi dimana individu merasakan kebahagiaan dan ketentraman hati yang didapatkan dengan mengikuti segala petunjuk yang telah diberikan Allah, sehingga dilingkupi rasa menerima, dapat menjalin relasi, memiliki tujuan hidup, dapat mengatur tingkah lakunya, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan sekitarnya.<sup>78</sup>

## **C. Lansia**

### **a. Pengertian Lansia**

Dijelaskan dalam peraturan pemerintah Nomor 43 tahun 2004, bahwasannya lansia merupakan seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun ke atas. Disebutkan pula dalam peraturan ini bahwa lansia dibedakan menjadi dua, yakni lanjut usia potensial dan lanjut usia tidak potensial. Lanjut usia potensial merupakan lansia yang masih dapat melaksanakan aktivitas yang menghasilkan barang atau jasa, atau dengan kata lain bekerja. Sedangkan lanjut usia tidak potensial yaitu lansia yang sudah tidak dapat bekerja, sehingga menggantungkan hidupnya pada pertolongan orang lain untuk memenuhi segala kebutuhannya.<sup>79</sup> Lansia merupakan masa dimana

---

<sup>78</sup> Aisyah Raihan Fadilla, “Gambaran Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry,” *Repository.ar-raniry* (2023). Hlm. 34-38.

<sup>79</sup> Agestin NPL, Ayuningtyas AUH, and Waruwu D, Loc.it. Hlm. 36.

individu telah sampai pada kematangan dalam ukuran dan fungsi, serta telah mengalami degenerasi seiring berjalannya waktu. Terdapat beberapa pendapat mengenai “usia kemunduran” ini, ada yang berpendapat 60 tahun, 65 tahun, dan 70 tahun. Sedangkan badan kesehatan dunia (WHO) sendiri menetapkan usia 65 tahun sebagai usia yang menandakan keberlangsungan proses menua secara nyata dan seseorang telah disebut sebagai lanjut usia.<sup>80</sup>

### **b. Tugas Perkembangan Lansia**

Menurut Erickson, kesiapan lansia dalam beradaptasi dengan tugas perkembangan usia lanjut dipengaruhi oleh proses pertumbuhan pada tahap usia sebelumnya. Jika seseorang pada tahap tumbuh kembang sebelumnya melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan rutin dan baik, serta menjalin relasi yang harmonis dengan orang-orang di sekelilingnya, maka di usia lanjutnya ia akan senantiasa mengerjakan kegiatan yang biasanya ia kerjakan pada tahap perkembangan sebelumnya seperti olahraga, mengembangkan hobi bercocok tanam dan lain-lain.<sup>81</sup> Sedangkan menurut Havighurst sebagaimana dikutip oleh Noor jannah, tugas-tugas perkembangan lansia yaitu: beradaptasi dengan melemahnya kekuatan fisik dan kesehatan, beradaptasi dengan masa pensiun dan berkurangnya pendapatan keluarga, beradaptasi dengan kematian pasangan hidup, menjalin relasi dengan orang-orang yang sebaya, membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan, dan beradaptasi dengan peran sosial secara luwes.<sup>82</sup>

### **c. Ciri-Ciri Lanjut Usia**

---

<sup>80</sup> Siti Rahmah, “Pembinaan Keagamaan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera,” *Alhadharah Jurnal Ilmu Dakwah* 12, no. 23 (2013): 63–83. Hlm.

<sup>81</sup> Erickson dalam Curup Afrizalriza, “Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya” 2, no. 2 (2018). Hlm. 92.

<sup>82</sup> Noor Jannah, “Bimbingan Konseling Keagamaan Bagi Kesehatan Mental Lansia” 6, no. 2 (n.d.): 355–380. Hlm. 361.

Ciri-ciri lanjut usia menurut Hurlock, lebih condong mengarah dan menggiring individu untuk beradaptasi dengan kondisi yang buruk dari pada kondisi yang baik, dan lebih condong mengarahkan dan membawa individu untuk beradaptasi dengan kesulitan dari pada kemudahan. Adapun ciri-ciri lanjut usia menurut Hurlock yaitu :

1) Perubahan fisik pada lansia

a. Perubahan penampilan

Perubahan penampilan yang dialami oleh lansia tentu tidaklah terjadi dengan serempak, melainkan perubahan penampilan tersebut muncul satu-per-satu. Perubahan penampilan itu ditandai dengan warna rambut yang mulai berubah menjadi memutih, kerutan yang semakin jelas di area wajah, kulit yang semakin mengeriput, dan lain sebagainya.

b. Perubahan pada bagian dalam tubuh

Bukan hanya penampilan saja yang berubah, namun seluruh organ bagian dalam tubuh pada lansia juga jelas mengalami perubahan walaupun tidak dapat diamati secara langsung dari luar. Salah satu contohnya seperti perubahan sistem syaraf pada bagian otak yang terjadi pada lansia, sehingga menyebabkan kecepatan belajar dan kemampuan intelektual pada lansiaupun menurun.

c. Perubahan fungsi fisiologis

Memburuknya sistem pengaturan organ-organ yang terjadi pada lansia menyebabkan mereka tidak mampu bertahan terhadap temperature yang sangat tinggi ataupun sangat rendah. Hal ini dikarenakan menurunnya fungsi pembuluh darah pada kulit, selain itu menurunnya tingkat metabolisme tubuh dan kekuatan otot yang menyebabkan sulitnya pengaturan temperatur tubuh. Selain itu lansia juga kerap mengalami kesulitan dalam bernafas, penurunan jumlah waktu tidur, dan yang paling mencolok ialah perubahan dalam pencernaan.

d. Perubahan panca indra

Fungsi seluruh organ penginderaan pada lansia memiliki kepekaan dan efisiensi yang kurang jika dibandingkan dengan organ penginderaan yang dimiliki orang pada usia yang lebih muda. Individu dapat melakukan penyesuaian terhadap perubahan ini, karena dalam banyak kasus perubahan ini terjadi secara bertahap dalam rentang waktu yang lambat.

e. Perubahan seksual

Penurunan potensi seksual pada lansia, umumnya terjadi selama usia enampuluhan, yang kemudian seiring berjalannya usia akan berlanjut. Perubahan seksual ini akan terlihat apabila wanita mulai mengalami menopause, sedangkan laki-laki mengalami klimakterik.

2) Perubahan kemampuan motoric pada lasia

Pada umumnya lansia menyadari bahwa koordinasinya dalam beraktivitas kurang baik dan lebih lambat jika dibandingkan ketika mereka masih muda. Perubahan kemampuan motoric pada lansia ini sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri dan social mereka. Dengan semakin menurunnya fungsi fisiologis pada lansia ini membuat kekuatan dan tenaga mereka juga semakin melemah. Hal ini akan berpengaruh pula terhadap aspek psikologis lansia, yang mana muncul perasaan rendah diri dan minimnya motivasi pada dirinya.

3) Perubahan kemampuan mental pada lansia

Anggapan-anggapan masyarakat yang cenderung negative terhadap perubahan-perubahan yang dialami lansia menimbulkan kemampuan mental pada lansia juga turut mengalami kemunduran secara otomatis.

4) Perubahan minat pada lansia

Selain mengalami perubahan fisik dan mental, lansia juga mengalami perubahan minat dalam dirinya. Perubahan minat yang terjadi pada individu pada semua tahap usia berkaitan dengan keinginan dan keberhasilan adaptasi mereka. Begitupun sebaliknya, hal ini juga



akan mempengaruhi kebahagiaan atau ketidak bahagiaan yang akan didapatkan.<sup>83</sup>

#### **d. Tipe Lanjut Usia**

Berdasarkan pada kepribadian, pengalaman hidup, lingkungan, keadaan fisik, mental, sosial dan ekonominya, lansia tergolong menjadi beberapa tipe, yaitu :<sup>84</sup>

##### 1) Tipe Arif Bijaksana

Memiliki banyak pelajaran, pengalaman, dapat beradaptasi dengan perubahan zaman, memiliki kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, memenuhi undangan dan menjadi teladan.

##### 2) Tipe Mandiri

Mengganti aktivitas yang hilang dengan aktivitas yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan, bergaul teman dan memenuhi undangan.

##### 3) Tipe Tidak Puas

Mengalami konflik lahir batin dan menolak proses penuaan sehingga ia menjadi pemaarah, tidak sabar, mudah tersinggung, susah dilayani, suka mengkritik, dan banyak meminta.

##### 4) Tipe Pasrah

Dapat menerima kondisinya dan menunggu nasib baik, mengikuti aktivitas keagamaan dan melakukan pekerjaan apapun.

##### 5) Tipe Bingung

Terkejut, kehilangan karakter, menyendiri, minder, menyesal, pasif dan cuek.

Selain itu ada juga tipe optimis, tipe konstruktif, tipe dependen (keberuntungan), tipe defensif (bertahan), tipe militan dan serius, tipe pemaarah atau frustrasi (kecewa akibat kegagalan dalam mengerjakan

---

<sup>83</sup> Elisabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ke-lima. (Jakarta: Erlangga, 2005). Hlm. 387.

<sup>84</sup> Siti Maryam, *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya* (Jakarta: Salemba Medika, 2008). Hlm. 23.

sesuatu), serta putus asa (benci pada diri sendiri).

Sedangkan jika dilihat dari kemampuan lansia dalam melaksanakan kegiatan hariannya (indeks kemandirian), para lansia dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, yaitu lansia yang mandiri sepenuhnya, lansia mandiri dengan pertolongan langsung dari keluarganya, lansia mandiri dengan pertolongan secara tidak langsung, lansia dengan pertolongan dari badan sosial, lansia di panti wredha, lansia yang dirawat di rumah sakit dan lansia dengan gangguan mental.

#### **e. Kondisi Kejiwaan Lansia**

Terdapat beberapa perubahan mental pada lansia yang perlu diketahui orang-orang sekitar lansia agar dapat membuat lansia selalu gembira. Perubahan mental lansia tersebut yaitu: <sup>85</sup>

##### 1) Belajar

Dalam belajar lansia cenderung waspada jika dibandingkan dengan usia yang lebih muda, ia membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dapat menyusun jawaban, kurang dapat mempelajari hal-hal baru yang sulit diintegrasikan dengan pengalaman masa sebelumnya, dan hasilnya kurang akurat daripada usia yang lebih muda.

##### 2) Ingatan

Ingatan lansia cenderung lemah dalam mengingat hal-hal yang baru dipelajari. Beberapa disebabkan oleh kenyataan bahwa lansia tidak senantiasa memiliki dorongan yang kuat untuk mengingat sesuatu, kurangnya perhatian, dan fungsi pendengarannya pula yang semakin melemah.

##### 3) Rasa humor

Menurut pendapat umum yang banyak dipercayai orang, bahwa hal yang lumrah lansia memiliki kehilangan selera dan keinginan pada hal-hal yang lucu.

---

<sup>85</sup> Noor Jannah, Op.cit. Hlm. 365.

#### 4) Kekerasan mental

Pada umumnya lansia memiliki kekerasan mental, walaupun tidak semua lansia memiliki sifat demikian. Hal ini dikarenakan lansia lebih lambat dan lebih sulit dalam belajar dibandingkan yang sebelumnya pernah ia lakukan dan lansia percaya bahwa nilai-nilai dan cara-cara lama dalam melakukan sesuatu lebih baik daripada cara dan nilai yang baru.

### **f. Permasalahan Yang Dialami Lansia**

Pada umumnya masalah utama yang dialami oleh lansia adalah :<sup>86</sup>

#### 1) Permasalahan menurunnya daya tahan fisik

Rata-rata kondisi fisik lansia mengalami penurunan, sehingga banyak penyakit yang siap menyerang mereka dalam kondisinya yang sudah uzur ini. Oleh karena itu lansia mengalami keterbatasan fisik dalam menjalani aktivitasnya.

#### 2) Permasalahan pensiun dan berkurangnya pemasukan keluarga

Pensiun yang dialami lansia membuat mereka mengalami perubahan pola hidup baru, perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai dalam dirinya. Sehingga mereka harus beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut.

#### 3) Permasalahan beradaptasi dengan kematian pasangan hidup

Diantara berbagai penyesuaian utama yang harus dilakukan oleh lansia ialah kehilangan pasangan hidup. Yang mana kehilangan disini bisa disebabkan oleh perceraian maupun kematian. Kematian pasangan hidup menjadi permasalahan yang teramat berat bagi lansia, karena selain kehilangan sosok pendamping hidup, itu berarti ia juga harus menggantikan posisi dan peran pasangannya.

#### 4) Permasalahan menjalin relasi dengan teman sebaya

---

<sup>86</sup> Afrizalriza, Op. cit. Hlm. 99

Untuk beradaptasi dengan kematian pasangan, dan anaknya yang sudah mulai membentuk keluarga barunya sendiri, lansia harus menjalin relasi dengan teman sebayanya untuk sedikit mengusir rasa kesepian.

#### 5) Permasalahan beradaptasi dengan peran sosial yang luas

Dimasa lansia individu memiliki peran baru, dimana mereka biasanya dimintai pendapatnya, masukan atau kritikan, dan partisipasinya dalam kehidupan sosial karena dianggap sebagai seseorang yang lebih berpengalaman daripada orang yang lebih muda. Lansia harus menyesuaikan diri dengan peran barunya tersebut, dikarenakan tidak semua lansia memiliki pengalaman yang lebih banyak dari pada orang yang lebih muda darinya dikarenakan keterbatasan pendidikan dan lain sebagainya.

### **BAB III**

## **GAMBARAN UMUM DAN PELAKSANAAN BIMBINGAN AGAMA ISLAM DI PANTI WREDHA HARAPAN IBU**

### **A. Gambaran Umum Panti Wredha Harapan Ibu Semarang**

#### **a. Sejarah Berdiri**

Pada hakikatnya pembangunan nasional adalah pembangunan manusia seutuhnya dan pembangunan seluruh masyarakat Indonesia. Oleh karena itu dalam melaksanakan program kerjanya di bidang sosial, Dharma Wanita Persatuan Kota Semarang mengambil bagian dalam usaha meningkatkan kesejahteraan untuk menuju masyarakat yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan UUD 1945. Pada bulan agustus 1983, Dharma Wanita Persatuan Kota Semarang memiliki program kegiatan sosial untuk menjadi ibu angkat bagi para lanjut usia yang di tampung di Panti persinggahan Marga Widodo Jl. Raya Tugu Km 09 Semarang di Jl. Raya Beringin Kulon, Kelurahan Gondoriyo Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

Yayasan Harapan Ibu terbentuk pada tanggal 11 September 1985 dengan jumlah lanjut usia sebanyak 70 orang, di bawah Panji Dharma Wanita Persatuan Kota Madya Semarang. Panti Wredha Harapan Ibu sejak awal berdirinya bertempat di panti persinggahan Margo Widodo Jalan Raya Beringin Kulon, Kelurahan Gondoriyo, Kecamatan Ngaliyan Semarang. Hingga seiring berjalannya tahun lansia yang tinggal di Panti Wredha Harapan Ibu semakin meningkat, namun tempat yang tersedia masih terbatas. Pada akhirnya dibuatkanlah gedung di wilayah Kecamatan Ngaliyan, kelurahan Gondoriyo yang memiliki kapasitas yang lebih banyak pada periode kepemimpinan bapak Tresno Widodo sebagai walikota. Lebih tepatnya terletak di jalan Krt Wongsonegoro RT. 01 RW.07 Kelurahan Gondoriyo, Kecamatan

Ngaliyan Kota Semarang. Gedung tersebut mulai diresmikan dan ditempati pada tahun 1995 sampai sekarang.<sup>87</sup>

Pantri Wredha Harapan Ibu dalam menyelenggarakan layanan kesejahteraan sosial bermaksud membantu golongan lanjut usia yang tidak mampu agar dapat menikmati masa senjanya dengan tenang. Mengingat berbagai gangguan sosial, khususnya ekonomi dalam kehidupan keluarga atau lingkungan masyarakat membuat tidak semua keluarga atau lingkungan masyarakat mampu mengurus lanjut usia.<sup>88</sup>

#### **b. Letak Geografis**

Letak Panti Wredha Harapan Ibu Semarang secara geografis berada di wilayah Kelurahan Gondoriyo, Kecamatan Ngaliyan, Semarang Barat, tepatnya di jalan Krt Wongsonegoro RT.01 RW.07. Panti Wredha Harapan Ibu dibangun di atas tanah seluas 3.744 meter dengan batas wilayah yang meliputi ;

- a. Sebelah utara Kelurahan wonosari
- b. Sebelah selatan Kelurahan Wates
- c. Sebelah barat Kelurahan Podorejo
- d. Sebelah timur Kelurahan Beringin

Mayoritas penduduk kelurahan Gondoriyo bekerja sebagai karyawan, mereka disibukkan dengan pekerjaan masing-masing yang menyebabkan mereka jarang berinteraksi dengan pihak pengurus panti. Meski demikian masyarakat sekitar memiliki sifat yang baik dan ramah, hal ini disebabkan sebagian besar dari mereka merupakan kaum terpelajar, dan banyak institusi keagamaan seperti pondok pesantren dan Universitas Islam yang terletak di kecamatan Ngaliyan.

Kecamatan Ngaliyan merupakan salah satu wilayah kecamatan di Kota Semarang yang terletak di daerah Semarang Barat yang

---

<sup>87</sup> Dokumentasi Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.

<sup>88</sup> Wawancara Dengan Ibu Rokhani (Pembimbing Agama Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024, Pukul 14.10 WIB.

merupakan daerah perbukitan yang terdiri dari perkampungan penduduk dan persawahan dengan ketinggian  $\pm$  400 meter dari atas permukaan laut.<sup>89</sup>

Berikut merupakan syarat-syarat yang harus dipenuhi untuk masuk di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang :<sup>90</sup>

1. Umur minimal 60 tahun
2. Jenis kelamin perempuan
3. Masih bisa merawat diri sendiri/berjalan sendiri tanpa alat bantu
4. Tidak memiliki penyakit menular
5. Membuat surat pengantar/keterangan dari kelurahan setempat
6. Membuat surat pindah ke Panti Wredha Harapan Ibu
7. Mengisi formulir dan surat pernyataan dari Panti Wredha Harapan Ibu
8. Membawa materai 6000 2 lembar
9. Foto 3x4 10 lembar
10. Pihak keluarga/yang menyerahkan wajib menengok klien minimal 2 bulan sekali
11. Klien/penghuni wajib memenuhi persyaratan dan mentaati peraturan yang ada di panti
12. Klien akan dikembalikan pada keluarga/pihak yang menyerahkan jika persyaratan tersebut tidak ditaati.

### **c. Visi, Misi dan Tujuan**

#### **1. Visi**

Terwujudnya kesejahteraan para lanjut usia dan menjamin hidup secara wajar baik jasmani dan rohani.

#### **2. Misi**

---

<sup>89</sup> Dokumentasi Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.

<sup>90</sup> Dokumentasi Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.

- 1) Terwujudnya kualitas dan standar pelayanan kesejahteraan sosial
- 2) Mengoptimalkan pelayanan usaha kesejahteraan sosial dengan sarana dan prasarana yang ada
- 3) Membina dan mengembangkan kerjasama dalam usaha kesejahteraan sosial dengan kelayakan lembaga kemasyarakatan dan pemerintah.

### 3. Tujuan

Secara garis besar, terdapat dua tujuan didirikannya Panti Wredha Harapan Ibu, yaitu meliputi:

#### 1) Tujuan Umum

Tujuan umum Panti Wredha Harapan Ibu adalah agar dapat terpelihara dan terbinanya para lanjut usia wanita, sehingga dapat menikmati hari tuanya dengan baik.

#### 2) Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus Panti Wredha Harapan Ibu ialah sebagai berikut :

- a) Merupakan suatu wadah yang diselenggarakan agar dapat memenuhi kebutuhan hidup para lanjut usia terlantar sehingga mereka dapat menikmati hari tuanya dengan diliputi rasa tentram secara lahir batin
- b) Mencegah bertimbulnya, berkembangnya, dan meluasnya permasalahan kesejahteraan sosial dalam kehidupan masyarakat
- c) Menciptakan kondisi sosial pelayanan agar mereka memiliki rasa percaya diri dan percaya sehingga mampu melaksanakan fungsi sosial secara wajar
- d) Meningkatkan kemauan dan kemampuan klien (lansia) untuk mengupayakan perubahan dan peningkatan kesejahteraan sosialnya.



- e) Mencegah timbulnya dan kambuhnya kembali permasalahan kesejahteraan sosial yang pernah dialaminya.<sup>91</sup>

#### **d. Fungsi dan Tugas**

##### 1. Fungsi

- a. Sebagai mitra pemerintah dalam usaha peningkatan kesejahteraan sosial
- b. Sebagai pusat pelayanan kesejahteraan sosial lanjut usia di dalam panti
- c. Sebagai pusat informasi usaha kesejahteraan sosial
- d. Pusat pengembangan usaha kesejahteraan sosial.

##### 2. Tugas

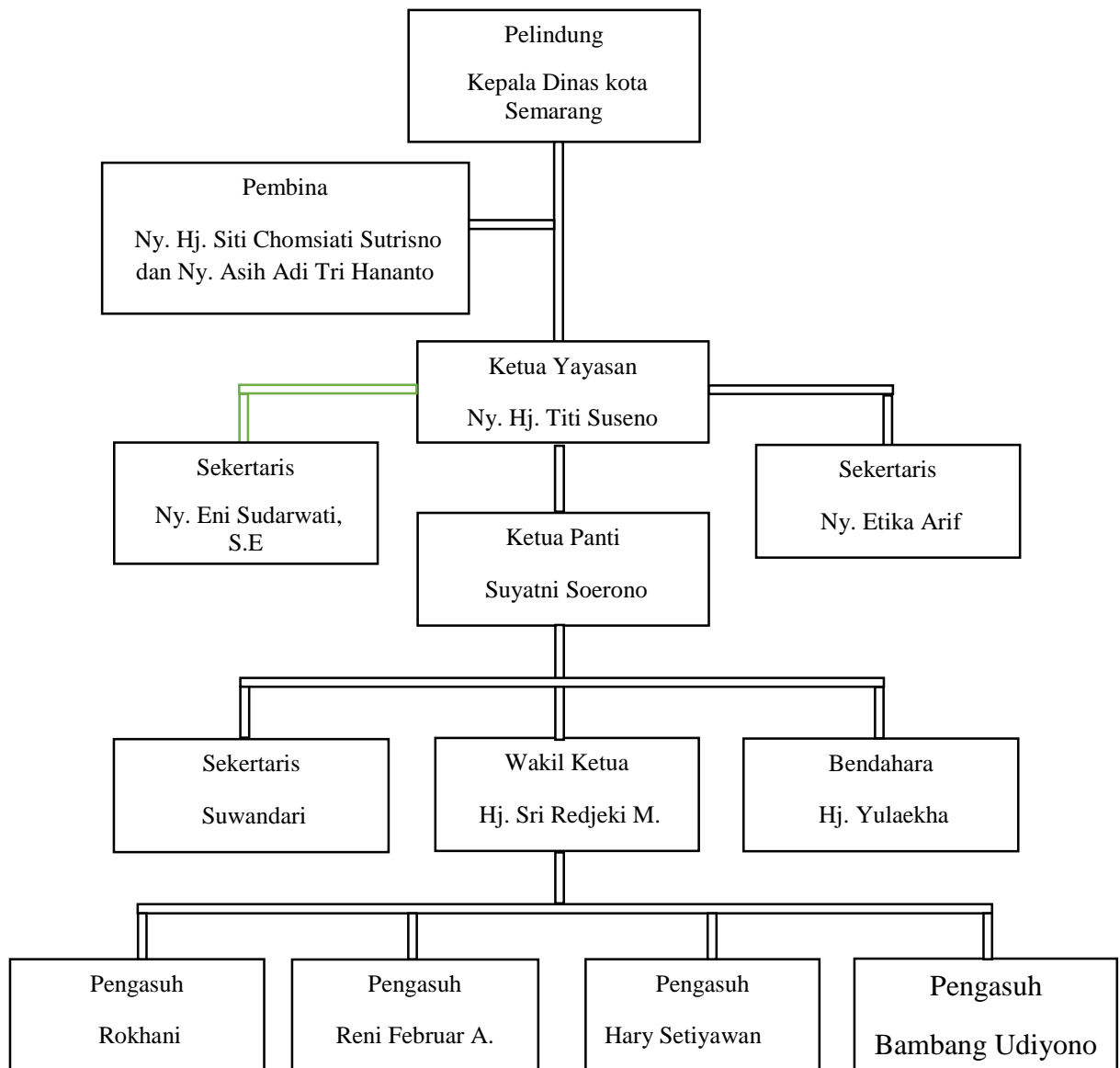
- a. Memberikan penampungan, perawatan, pembinaan kesehatan dan jaminan hidup bagi para lanjut usia atau jompo terlantar
- b. Mengembangkan potensi dan kemampuan para lanjut usia sesuai dengan kondisi, bakat dan keterampilan yang dimiliki
- c. Menyelenggarakan kegiatan yang kreatif seperti olahraga, kesenian, dan rekreasi
- d. Memberikan pendidikan mental dan spiritual
- e. Sebagai pusat informasi
- f. Memberikan informasi kepada masyarakat tentang usaha-usaha pelayanan kesejahteraan sosial bagi para lanjut usia terlantar
- g. Sebagai pusat pengembangan usaha kesejahteraan sosial
- h. Menggerakkan aksi sosial yang dilaksanakan oleh dinas sosial atau lembaga sosial bersama pilar-pilar partisipan dan relawan sosial
- i. Memberikan pembinaan kesejahteraan sosial kepada warga panti dan masyarakat sekitar.

---

<sup>91</sup> Dokumentasi Panti Wredha Harapan Ibu Semarang..

### e. Struktur Organisasi

#### Struktur Organisasi Panti Wredha Harapan Ibu Semarang



Keterangan :

- a. Tugas Pembina : Bertanggung jawab dalam membina dan mengurus yayasan maupun Panti Wredha Harapan Ibu

- b. Tugas Ketua Yayasan : Bertanggung jawab atas keseluruhan baik dalam yayasan maupun Panti Wredha Harapan Ibu
- c. Tugas Ketua Panti : Bertanggung jawab secara keseluruhan tentang Panti Wredha Harapan Ibu
- d. Tugas Wakil Ketua : Bertanggung jawab membantu ketua panti
- e. Tugas Sekertaris : Bertanggungjawab mengenai kesekretariatan, surat-menyurat dan juga surat pertanggung jawaban Panti Wredha Harapan Ibu
- f. Tugas Bendahara : Bertanggungjawab masalah keuangan serta keluar masuknya keuangan Panti Wredha Harapan Ibu.

Pergantian kepengurusan Panti Wredha Harapan Ibu Semarang disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada, dalam artian apabila ada pengurus yang ingin mengundurkan diri dari kepengurusan karena sebab tertentu, maka akan digantikan oleh anggota lain yang bersedia dan mampu mengemban tugas tersebut.<sup>92</sup>

#### **f. Alur Penerimaan Calon Penghuni**

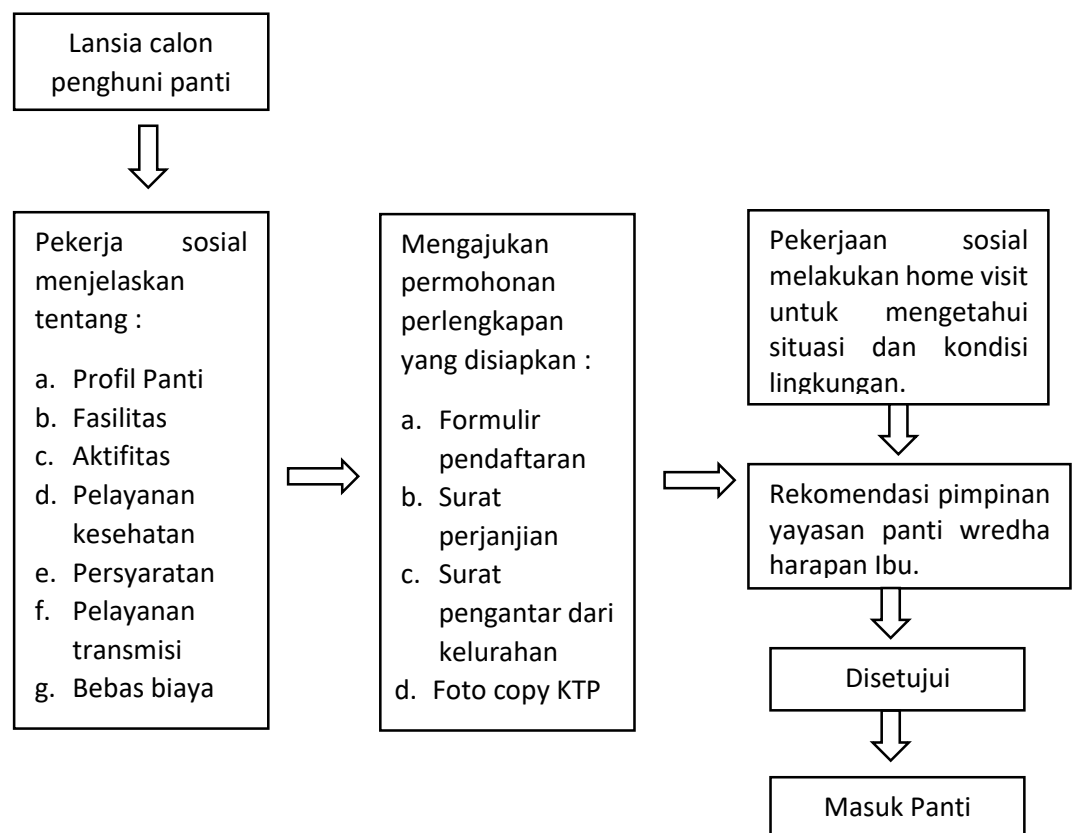
Alur proses penerimaan calon penghuni Panti Wredha Harapan Ibu Semarang ialah melalui ulasan dari instansi terkait seperti kepala desa, ketua RT atau ketua RW setempat, atau pihak kepolisian. Kemudian pihak panti memaparkan administrasi dan prosedur yang harus dipenuhi. Boleh atau tidaknya lansia yang diusulkan untuk tinggal di panti bergantung pada pemenuhan kriteria yang telah ditentukan oleh panti, yaitu tidak memiliki penghasilan tetap untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari, tidak memiliki keluarga, atau memiliki keluarga namun tidak mau merawat. Selain itu lansia juga harus mandiri, dalam artian masih mampu menjalani aktifitas sehari-hari secara mandiri tanpa harus bergantung pada petugas maupun lansia lainnya, sehingga tidak semua lansia dapat masuk di panti karena jika persyaratan administrasi sudah lengkap, selanjutnya terdapat tahap seleksi dan survey yang harus

---

<sup>92</sup> Dokumentasi Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.

dilakukan oleh petugas panti terlebih dahulu dengan mendatangi tempat tinggalnya untuk memastikan apakah lansia benar-benar terlantar sehingga memang patut untuk dititipkan di panti. Jika setelah dilakukan survey diketahui bahwa lansia memang tidak memiliki keluarga, maka diperlukan surat pengantar dari kelurahan setempat sebagai bukti bahwa lansia tersebut benar-benar penduduk di wilayahnya dan tidak mampu. Jika persyaratan tersebut sudah dipenuhi maka pihak panti akan memberi informasi pada pihak yang mengusulkan bahwa lansia tersebut bisa tinggal di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.

Untuk lebih mudahnya maka berikut merupakan bagan alur penerimaan calon penghuni Panti Wredha Harapan Ibu Semarang yaitu :



### g. Data Lanjut Usia

Berikut merupakan nama-nama lansia yang terdapat di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang, yang selanjutnya dijadikan data penelitian oleh peneliti.<sup>93</sup>

**Tabel 3. 1**  
**Daftar Lanjut Usia**  
**Panti Wredha Harapan Ibu Semarang**

	Nama	Lk/Pr	Tempat Asal	Tanggal Lahir	Umur
1.	Kasmini	Pr	Semarang	13-04-1962	62thn
2.	Sri Haryanti	Pr	Semarang	05-02-1952	72thn
3.	Alimah	Pr	Semarang	03-01-1945	79thn
4.	Jamilatun	Pr	Semarang	18-10-1933	91thn
5.	Siti Rohmani	Pr	Surakarta	16-02-1956	68thn
6.	Soimah	Pr	Kebumen	27-01-1935	89thn
7.	Suliyanti	Pr	Jember	12-09-1953	71thn
8.	Wahyuningsih	Pr	Semarang	29-06-1962	62hn
9.	Tri Suci	Pr	Semarang	25-12-1960	64thn
10.	Sumiyati	Pr	Muara Anim	31-12-1955	69thn
11.	Semi	Pr	Ngawi	-	-
12.	Supariyah	Pr	Kendal	06-06-1956	68thn
13.	Suriyati	Pr	Semarang	-	-
14.	Lestari	Pr	Semarang	16-07-1959	65thn
15.	Mudjinah	Pr	Semarang	29-09-1953	71thn
16.	Zahro	Pr	Cepu	30-01-1959	65thn
17.	Pariyah	Pr	Semarang	04-07-1942	82thn
18.	Nur Jannah	Pr	Demak	23-04-1952	72thn
19.	Sumailah	Pr	Semarang	25-07-1962	62thn
20.	Ruminah	Pr	Semarang	-	-

<sup>93</sup> Dokumentasi Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.

21.	Sri Wariyati	Pr	Semarang	23-08-1945	79thn
22.	Tumiyati	Pr	-	-	-
23.	Sri Istiyah	Pr	-	-	-
24.	Umi	Pr	-	-	-

Sumber : *Arsip dokumen Panti Wredha Harapan Ibu Semarang*

Berdasarkan data yang tertera di atas, lansia yang terdapat di Panti Wredha Harapan Ibu sebanyak 24 lansia. Beberapa lansia tidak diketahui tempat dan tanggal lahirnya dikarenakan mereka tidak memiliki data diri secara lengkap, sebab mereka merupakan lanjut usia terlantar yang ditemukan di jalanan kemudian diserahkan pada pihak panti.

#### **h. Sarana dan Prasarana**

Dalam pelaksanaan kegiatan di Panti, sarana dan prasarana dibutuhkan sebagai penunjang kebutuhan para lanjut usia agar kegiatan dapat berjalan lancar. Sarana dan prasarana yang ada di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang antara lain :

1. Ruang tamu dan meja kursi
2. Mushola
3. Aula
4. Ruang kantor, meja kursi dan lemari
5. Ruang gudang
6. Ruang dapur
7. Dipan 42 buah
8. Televisi 3 buah
9. Ruang resepsionis
10. Ruang mawar
11. Ruang anggrek
12. Ruang isolasi
13. Kasur 45 buah

14. Salon aktif dan microphone
15. Meja dan kursi 1 set
16. Kursi roda
17. Kendaraan dinas 1 buah

## **B. Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam di Panti Wredha Harapan Ibu**

Selain memberikan pelayanan secara jasmani seperti sandang, pangan, papan, maupun kesehatan, Panti Wredha Harapan Ibu juga memberikan pelayanan secara rohani dengan memfasilitasi lansia untuk mengikuti kegiatan bimbingan keagamaan. Hal ini selaras dengan visi Panti Wredha Harapan Ibu yang ingin mewujudkan kesejahteraan para lanjut usia dan menjamin hidup secara wajar baik jasmani dan rohani. Panti Wredha Harapan Ibu menjadikan bimbingan agama sebagai program kegiatan rutin mingguan yang dilaksanakan setiap hari Kamis atau Jum'at pukul 09.30-10.30 WIB. Adapun tujuan dan unsur bimbingan agama Islam di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang ialah :

### **a. Tujuan Bimbingan Agama**

Tujuan dilaksanakannya bimbingan agama Islam di Panti Wredha Harapan Ibu ini agar dapat menambah pengetahuan agama para lansia agar selanjutnya dapat dipraktikkan dalam kehidupannya sehingga menjadi pribadi yang lebih taat dalam beragama. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Ibu Hanik Muhajaroh yang merupakan pembimbing agama di Panti Wredha Harapan Ibu. Beliau menjelaskan bahwa :<sup>94</sup>

“Bimbingan agama ini merupakan upaya yang kami lakukan untuk memberikan pemahaman keagamaan lansia agar dapat melaksanakan ibadah, terutama sholat. Memang yang namanya sholat itu pembiasaan, kalo sejak kecil diajarkan untuk sholat ya sampai kapanpun ia akan tetap menjaga sholatnya, dan tidak bisa

---

<sup>94</sup> “Wawancara dengan Ustadzah Hanik Muhajaroh (Pembimbing Agama Di Panti Wredha Harapan Ibu) pada Tanggal 30 Juni 2024, Pukul 14.10.”

secara tiba-tiba di usia lansia mereka yang tadinya malas sholat jadi rajin sholat. Namun setidaknya disini kami berupaya untuk memberikan fasilitas pelayanan pada lansia secara rohani, agar mereka belajar sedikit demi sedikit untuk menjadi individu yang lebih taat dalam beragama sehingga dapat lebih dekat pada Allah dan terjaga kesehatan psikologisnya. Mengingat umur mereka yang sudah tidak lagi muda, bimbingan agama ini sangat diperlukan untuk para lansia agar dapat meninggal dengan khusnul khatimah.”

Selain untuk memberikan pengetahuan keagamaan para lansia, bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu juga bertujuan agar para lansia termotivasi untuk tetap semangat dalam menjadi hidupnya. Hal ini disampaikan oleh Ibu Sri Redjeki, yaitu :<sup>95</sup>

“Sebagai penyandang masalah kesejahteraan sosial, banyak para lansia disini yang sering bersedih karena merasa tidak berharga dan merasa dibuang oleh keluarganya. Setidaknya pelaksanaan bimbingan agama dapat mengalihkan pikiran para lansia untuk tidak memikirkan hal tersebut, dan mengingatkan mereka bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah kehendak Allah yang harus kita terima, sehingga mereka dapat termotivasi untuk menjalani kembali hidup ini dengan semangat dan dapat beribadah dalam rangka mencari bekal untuk kehidupan selanjutnya.”

Para lansia sangat antusias dalam mengikuti kegiatan bimbingan agama, hal ini bisa dilihat dari respon mereka ketika kegiatan bimbingan agama berlangsung. Hal ini disampaikan oleh Ustadzah Hanik sebagai berikut :<sup>96</sup>

“Yang saya lihat selama ini mereka sangat antusias dalam mengikuti kegiatan bimbingan agama, mereka terlihat semangat dan juga responsive. Ada yang aktif bertanya pula. Apalagi saya selalu memberi selingan ice breaking di sela-sela kegiatan bimbingan agama, para lansia tampak bersemangat dan tidak ada yang mengeluh bosan. Namun efek usia tidak bisa dihindari

---

<sup>95</sup> “Wawancara Dengan Ibu Sri Redjeki (Ketua Panti Wredha Harapan Ibu ) Pada Tanggal 30 Juni 2023” (n.d.).

<sup>96</sup> “Wawancara Dengan Ustadzah Hanik Muhadjarah (Pembimbing Agama Di Panti Wredha Harapan Ibu)” (n.d.).



mereka tidak bisa duduk terlalu lama, jadi kami hanya bisa memberikan bimbingan dengan durasi satu jam saja. ”

Para lansia merasakan manfaat kegiatan bimbingan agama yang dilaksanakan di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang seperti yang telah dijelaskan tujuannya oleh Ibu Rokhani dan Ibu Sri Rejeki di atas. Mbah SR menyampaikan bahwa:

“Bimbingan agama bagi orang-orang tua kaya kami ini sangat penting, kami memang sangat memerlukan bimbingan agama. Selain untuk siraman rohani, bisa untuk mempertebal keimanan kita, apalagi kami udah tua, harus sering-sering diingatkan tentang kematian agar lebih rajin lagi dalam beribadah sebagai bekal akhirat. Udah umur segini apa lagi yang mau dikejar kalo ngga ngejar bekal akhirat. Perasaannya tambah senang, tambah tenang, ada suatu kebahagiaan tersendiri yang saya rasakan.”

Hal serupa juga dirasakan oleh mbah SH yang menuturkan bahwa:

“Bagi saya yang seorang mualaf, bimbingan agama ini kerasa banget manfaatnya. Saya dulu Katolik, tapi sebelum ayah saya meninggal beliau ngasih pesen buat saya biar masuk Islam. Karena saya ingin membahagiakan ayah saya, akhirnya saya turuti. Tapi dulu saya ngga belajar agama Islam betul-betul. Wudhu pun masih banyak yang salah, sampe pernah ada yang mencemooh. Disini saya diajari bagaimana caranya wudhu yang bener, sholat yang bener, malah diajari dzikir juga. Alhamdulillah mba sekarang saya jadi lebih tau tentang agama Islam, bisa wudhu dan sholat dengan benar Insyaallah. Rasanya hati jadi lebih tenang, saya sangat bersyukur bisa belajar agama disini.”

Bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang bertujuan untuk memberikan pengetahuan agama pada lansia agar dapat dipraktikan dalam kehidupan sehari-harinya, sehingga dapat membantu lansia mempersiapkan bekalnya untuk kehidupan di akhirat nanti. Lansia merasakan manfaat diadakannya bimbingan agama di panti

diantaranya mereka merasa tenang dan merasakan suatu kebahagiaan tersendiri.

## **b. Unsur Bimbingan Agama**

Adapun unsur yang terdapat dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan agama Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang yaitu :

### **1. Pembimbing Agama**

Terdapat dua pembimbing agama dalam pelaksanaan bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu, yaitu Ustadzah Hanik Muhajaroh yang mulai menjadi pembimbing agama di Panti Wredha Harapan Ibu sejak tahun 2019, beliau merupakan lulusan IAIN Walisongo Semarang, Fakultas Dakwah, jurusan Penyebaran dan Penyiaran Agama Islam. Beliau sudah berkecimpung sebagai pembimbing agama sejak lulus kuliah. Selain menjadi pembimbing di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang, Ustadzah Hanik juga menjadi pembimbing agama di salah satu perusahaan di kota Semarang, dan kerap mengisi tausiah di berbagai momentum keagamaan. Dari sini bisa kita lihat bahwasannya beliau sudah tidak diragukan lagi pengalamannya sebagai pembimbing agama. Selain Ustadzah Hanik, ada juga Ibu Rokhani yang merupakan pengasuh Panti Wredha Harapan Ibu sejak tahun 1985 yang juga terkadang merangkap sebagai pembimbing agama yang siap menggantikan Ustadzah Hanik ketika beliau berhalangan hadir. Rangkaian pelaksanaan bimbingan agama yang dilakukan pembimbing di Panti Wredha Harapan Ibu secara umum diawali dengan pembukaan oleh pembimbing, dilanjutkan dengan pembacaan *Tahlil*, kemudian dilanjutkan dengan pembacaan *Asmaul Husna* bersama-sama, dilanjutkan dengan penyampaian materi, dan diakhiri dengan pembacaan surat pendek dan do'a.

### **2. Lansia**

Lansia yang terdapat di Panti Wredha Harapan Ibu saat ini sebanyak 24 lansia yang semuanya beragama Islam. Peneliti memilih 4 dari 24 lansia yang rutin mengikuti bimbingan agama Islam dengan kriteria berusia lebih dari 60 tahun, rutin mengikuti bimbingan agama, dan bersedia untuk diwawancara sebagai responden. 4 lansia tersebut yaitu :

**Tabel 3. 2**

**Daftar Responden Penelitian**

No.	Nama Inisial	Usia	Jenis kelamin	Sosial Ekonomi	Pendidikan
1.	SM	69	Perempuan	Menengah Bawah	SD
2.	SR	68	Perempuan	Menengah Atas	SMA
3.	SH	72	Perempuan	Menengah Bawah	SD
4.	SW	79	Perempuan	Menengah Atas	S1

### **3. Metode Bimbingan Agama**

Agar kegiatan bimbingan agama dapat terlaksana dengan lancar, dalam hal ini pembimbing agama harus memiliki metode yang tepat. Selain itu pembimbing agama di Panti Wredha Harapan Ibu harus dapat membangun komunikasi dan relasi yang baik dengan lansia sehingga lansia dapat kembali pada fitrahnya sebagai makhluk yang beragama sehingga mendapatkan ketenangan hati dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Disini pembimbing agama hendaknya memiliki wawasan yang luas terkait materi yang akan disampaikan pada lansia, sehingga memiliki kesan tersendiri yang membuat lansia

percaya dan patuh untuk mengikuti materi dan ajaran yang disampaikan pembimbing.

Adapun metode bimbingan agama yang digunakan di Panti Wredha Harapan Ibu adalah metode bimbingan kelompok yang berupa penyampaian materi melalui ceramah yang disampaikan pembimbing yang dilaksanakan seminggu sekali secara rutin. Hal ini seperti yang telah dijelaskan oleh salah satu pembimbing agama di Panti Wredha Harapan Ibu, yaitu Ibu Rokhani. Beliau menjelaskan:<sup>97</sup>

“Metode bimbingan yang diterapkan disini yaitu dengan berkelompok. Bimbingan kelompok ini dilakukan dengan cara kami memberikan ceramah yang sebelumnya diawali dengan pembacaan tahlil dan disambung dengan asmaul husna. Bimbingan ini diikuti mbah-mbah yang masih bisa berjalan karena bimbingan agama ini dilaksanakan dengan berkumpul di aula. Sedangkan mbah-mbah yang sudah udzur, kami belum bisa memberikan pelayanan secara khusus karena mereka juga sudah susah untuk diajak berkomunikasi.”

Bimbingan agama dilaksanakan oleh pembimbing agama setiap satu minggu sekali setiap hari Kamis dengan durasi satu jam. Tetapi jika terdapat mahasiswa yang sedang melaksanakan kegiatan praktik lapangan di panti, biasanya di awal kegiatan mereka juga akan diberikan kesempatan untuk mengisi kajian. Kegiatan bimbingan agama ini dimulai dengan pembukaan dari pembimbing, membaca *Syhadat*, kemudian dilanjutkan dengan pembacaan *Tahlil* disambung dengan pembacaan *Asmaul husna* bersama-sama, disambung dengan pembacaan shalawat, barulah kemudian lansia diberikan materi keagamaan oleh pembimbing dan ditutup dengan membaca surat pendek dan do'a bersama. Bimbingan agama ini dianggap penting oleh lansia karena selain untuk menambah wawasan keagamaan, mereka

---

<sup>97</sup> “Wawancara Dengan Ibu Rokhani (Pembimbing Agama Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024, Pukul 14.10.”

juga merasakan suatu kebahagiaan dan ketenangan tersendiri karena merasa lebih dekat pada Allah Swt.

Berdasarkan wawancara dengan Ibu Hani sebagai salah satu pembimbing agama, metode bimbingan agama yang diterapkan di Panti Wredha Harapan Ibu dilaksanakan dengan berkelompok dengan cara bersama-sama berkumpul di aula, hal ini bertujuan untuk memudahkan pembimbing dalam memberikan materi keagamaan dalam ceramahnya yang menjadi pembahasan utama dalam pelaksanaan bimbingan agama.

#### **4. Materi Bimbingan Agama**

Dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu, pembimbing memberikan pengetahuan keislaman pada lansia dengan Bahasa yang mudah dipahami. Pengetahuan tersebut meliputi materi aqidah, ibadah, maupun akhlak.<sup>98</sup>

##### **1. Aqidah**

Aqidah dalam agama Islam menduduki posisi yang sangat penting. Jika digambarkan pada suatu bangunan maka aqidah adalah pondasinya. Aqidah merupakan perkara yang wajib dibenarkan oleh dengan penuh kemantapan dan tanpa sedikitpun keraguan. Aqidah dalam Islam yaitu tauhid, yaitu mengesakan Allah yang diungkapkan melalui syahadat yang pertama.<sup>99</sup> Mengingat tingkat keimanan setiap individu pasti berbeda satu sama lain, dalam kegiatan bimbingan agama yang dilaksanakan di Panti Wredha Harapan Ibu, pembimbing agama memberikan materi dan nasihat agar para lansia beriman kepada Allah, para malaikat, kitab Allah,

---

<sup>98</sup> Wawancara Dengan Ibu Rokhani (Pembimbing Agama Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024, Pukul 14.10.

<sup>99</sup> Pangulu Abdul Karim, "Fungsi Aqidah Dan Sebab-Sebab Penyimpangan Dalam Aqidah," *Jurnal Pendidikan Islam dan Teknologi Pendidikan VII*, no. 1 (2017): 33–42.

para rasul, hari kiamat, qadha dan qadhar. Sebagaimana penuturan Bu Rokhani sebagai berikut:<sup>100</sup>

“Dalam menjalani hidup di sisa-sisa umur mereka, keimanan merupakan hal yang sangat penting bagi para lansia. Untuk mengantarkan lansia pada akhir yang khusnul khatimah kami berusaha mengingatkan para lansia untuk senantiasa mengimani Allah, malaikat, kitab suci, rasul, hari akhir serta qadha dan qadhar. Jangan sampai di akhir hayatnya justru mereka lalai dengan siapa yang memberi mereka kehidupan dan malas beribadah. Dengan aqidah yang telah tertanam kuat, lansia akan senantiasa melaksanakan kewajibannya sebagai seorang muslim dengan sendirinya.”

Pemberian materi ini dirasakan manfaatnya oleh mbah SH. Beliau menyampaikan bahwa:<sup>101</sup>

“Saya sekarang jadi lebih tau tentang sifat-sifat Allah mba, ada sifat wajib Allah, sifat jaiz Allah. Saya seneng sekali bisa bertambah pengetahuan agama saya disini. Soalnya dulu saya masuk Islam cuma sekedar masuk Islam aja mba buat menyenangkan hati orang tua saya, ngga belajar agama Islam bener-bener.”

Mbah SM pun turut merasakan hal yang sama. Menurutnya dengan mengikuti kegiatan bimbingan agama ini beliau merasa hatinya lebih tenang karena selain beriman kepada Allah kita juga harus menerima segala ketentuan-Nya. Beliau menuturkan:<sup>102</sup>

“Dari bimbingan agama ini saya belajar jika saya beriman kepada Allah kita juga harus menerima segala ketentuan-Nya, yakin bahwa itu yang terbaik untuk saya sekalipun menurut saya tidak. Apapun yang terjadi pada saya, saya harus terima dengan ikhlas. Jika tidak berarti saya tidak betul-betul beriman pada Allah

---

<sup>100</sup> “Wawancara Dengan Ibu Rokhani (Pembimbing Agama Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024, Pukul 14.10.”

<sup>101</sup> “Wawancara Dengan Mbah SH (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024” (n.d.).

<sup>102</sup> “Wawancara Dengan Mbah SM (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024” (n.d.).

karena tidak beriman pada qadha dan qadhar Allah. Semakin saya berusaha menerima dan berusaha ikhlas saya merasa hati saya semakin tenang.”

Dari penjelasan di atas, dapat kita lihat bahwasannya lansia ketika diberikan materi aqidah mereka tidak hanya memahami bahwa bukan hanya Allah saja yang harus diimani, tapi juga harus beriman pada para malaikat, kitab Allah, para rasul, hari kiamat, qadha dan qadhar. Dan yang terpenting adalah bagaimana para lansia dapat menerima segala sesuatu yang terjadi pada mereka sebagai bentuk beriman pada Allah sehingga mereka mendapatkan ketenangan hati.

## 2. Ibadah

Ibadah merupakan suatu tanda ketaatan seorang hamba telah mencapai pada puncak kesadaran hati dalam megagungkan Allah. Ibadah merupakan bentuk ketaatan hamba kepada aturan atau perintah dan suatu bentuk pengakuan kerendahan dirinya pada Dzat yang taati.<sup>103</sup> Dalam Al-Qur'an telah disebutkan bahwa tujuan diciptakannya manusia adalah untuk beribadah, namun ketekunan ibadah setiap lansia di Panti Wredha Harapan Ibu berbeda-beda, hal ini dikarenakan latar belakang dan pengalaman hidup yang dimiliki para lansia tidaklah sama. Pembimbing mengajarkan para lansia bagaimana tata cara ibadah yang benar, seperti tata cara sholat, bersuci, berdzikir, maupun berdo'a. Hal ini dirasa sangat diperlukan agar para lansia dapat melaksanakan ibadah dengan baik dan benar, mengingat mereka sudah tidak memiliki ingatan yang tajam lagi. Oleh karena itu, lansia harus sering diingatkan tentang bagaimana praktik ibadah yang benar sehingga dapat mengumpulkan bekal

---

<sup>103</sup> Abdul Kallang, "Konteks Ibadah Menurut Al-Quran," *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 4, no. 2 (2018): 1–13. Hlm. 6

sebanyak-banyaknya untuk menghadapi kematian. Bu rokhani menyampaikan:<sup>104</sup>

“Tidak jarang lansia mengalami kebingungan dalam melaksanakan praktik ibadah, entah niatnya, gerakan sholat yang benar seperti apa. Hal ini bisa disebabkan kurangnya pendidikan agama yang mereka dapatkan dari usia dini maupun saking jarangnyanya mereka beribadah sehingga membuat mereka lupa bagaimana tata caranya. Untuk itu kami harus bisa menuntun dan mengajarkan mereka bagaimana tata cara ibadah yang benar, sholat yang benar seperti apa, niatnya bagaimana, gerakannya yang benar seperti apa.”

Hal ini dirasakan manfaatnya oleh mbah SH yang merasa sangat terbantu dengan bimbingan agama ini. Beliau menjelaskan :<sup>105</sup>

“Saya dulu pernah diolok-olok mba, katanya islam ko wudhu aja masih salah, sholat masih salah. Tapi Alhamdulillah disini saya belajar banyak, disini saya dibimbing, diberi tahu bagaimana caranya wudhu yang benar, sholat yang benar. Kemarin juga saya puasa romadhon sebulan penuh mba, saya sangat bersyukur sekali, disini saya justru bisa lebih banyak belajar agama dan lebih rajin lagi beribadah”

Praktik ibadah ini merupakan bentuk pelaksanaan kepatuhan manusia dalam mengimani Allah, karena yang dinamakan iman bukan hanya meyakini dalam hati dan mengucapkan dengan lisan semata, melainkan juga harus diamalkan juga dengan perbuatan. Hal itu membuat lansia termotivasi untuk beribadah dengan lebih giat lagi sebagaimana yang disampaikan mbah SR sebagai berikut:<sup>106</sup>

“Dalam kegiatan bimbingan agama pembimbing pernah menyampaikan jika dalam beriman pada Allah, kita tidak hanya cukup mengucap syahadat dan mempercayai dalam hati saja, tapi kita juga harus melaksanakan segala perintahnya dan menjauhi

---

<sup>104</sup> “Wawancara Dengan Ibu Rokhani (Pembimbing Agama Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024, Pukul 14.10.”

<sup>105</sup> “Wawancara Dengan Mbah SH (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

<sup>106</sup> “Wawancara Dengan Mbah SR (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024” (n.d.).



larangannya. Jadi jika tidak beribadah maka imannya tidak sempurna. Saya berusaha lebih giat lagi dalam beribadah agar di sisa umur saya iman saya sempurna dan dapat meninggal dengan khusnul khatimah.”

Mbah merasa SM merasa senang dengan diadakannya bimbingan agama di panti, beliau menuturkan :<sup>107</sup>

“Saya senang sekali mba ada kegiatan bimbingan agama di panti, disini kita bisa saling berbagi ilmu, bisa bertanya tentang hal-hal yang kadang saya bingung dalam beribadah. Alhamdulillah saya jadi merasa lebih yakin dan lebih mantap ketika sholat dan yang lainnya. Soalnya dulu saya kadang merasa ragu, merasa mang-mang apakah sholat saya sah atau tidak.”

Dari penjelasan di atas, pemberian materi ibadah dalam bimbingan agama sangat bermanfaat bagi para lansia. Mereka menjadi lebih faham bagaimana tatacara ibadah yang benar dan menjadi lebih yakin dan mantap bahwa ibadah yang mereka lakukan sah dan diterima oleh Allah. Mereka juga termotivasi untuk lebih rajin dalam beribadah, mengingat bahwa ibadah adalah bentuk kepatuhan dan ketundukan pada Allah yang kita imani.

### 3. Akhlak

Menurut Imam Al-Ghazali akhlak didefinisikan sebagai sifat yang telah melekat dalam jiwa yang menimbulkan perbuatan-perbuatan dengan secara otomatis tanpa perlu olah fikir dan tanpa pertimbangan.<sup>108</sup> Dalam menjaga hubungan para lansia di panti, pembimbing agama juga mengajarkan materi akhlak. Mengingat keberagaman sifat setiap individu dengan segala keunikannya yang kadang bertentangan satu sama lain sehingga dapat memicu terjadinya pertengkaran, pembimbing agama menilai pemberian

---

<sup>107</sup> “Wawancara Dengan Mbah SM (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

<sup>108</sup> Alnida Azty, “Hubungan Antara Aqidah Dan Akhlak,” *Journal Of Education, Humaniora and Social science* Vol, 1 No. (2022): h. 12. Hlm. 251.

materi akhlak sangat penting untuk lansia. Hal ini bertujuan agar para lansia dapat saling menghormati, saling tolong menolong, dan memiliki hubungan yang baik satu sama lain sehingga tercipta suasana panti yang harmonis, damai dan aman dari kericuhan. Hal tersebut disampaikan oleh Bu Rokhani :<sup>109</sup>

“Dengan diberikannya materi ini harapannya para lansia dapat mempraktikannya dalam pergaulannya sehari-hari di panti. Lansia yang baru masuk dan belum bisa beradaptasi dengan lingkungan panti biasanya cenderung menunjukkan sikap negative karena memang hidup bersama di tempat umum seperti panti dengan individu-individu yang memiliki karakter berbeda harus banyak sabar. Dengan diberikannya materi akhlak ini para lansia bisa belajar untuk bersabar, saling menghormati dan saling tolong menolong satu sama lain, serta pandai menjaga sikap agar mereka bisa hidup berdampingan dengan rukun. Alhamdulillah para lansia menunjukkan sikap yang lebih positif seiring berjalannya waktu mereka mengikuti kegiatan bimbingan agama dengan diberikan materi akhlak”

Mbah SR pun turut merasakan manfaat diberikan materi ini. Beliau menuturkan :<sup>110</sup>

“Dengan bimbingan agama ini kita jadi tau jika kita itu beribadah tidak hanya cukup sholat, puasa, ataupun dzikir saja. Tapi kita juga harus menjaga hubungan kita dengan sesama manusia. Istimalnya itu Hablu min annas ya mba. Jadi memang harus seimbang antara hubungan kita dengan Allah dan hubungan kita dengan sesama manusia. Alhamdulillah saya jadi lebih paham dan saya berusaha menerapkan itu dalam kehidupan saya di panti.”

Mbah SW juga menyampaikan bahwa bimbingan agama ini membuat ia belajar bahwa hidup ini bukan hanya tentang egonya saja, melainkan ada orang lain yang juga harus dijaga perasaanya

---

<sup>109</sup> “Wawancara Dengan Ibu Rokhani (Pembimbing Agama Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024, Pukul 14.10.”

<sup>110</sup> “Wawancara Dengan Mbah SR (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

dan ada orang lain yang harus tetap dihargai. Beliau menyampaikan:<sup>111</sup>

“Saya ingat saat kegiatan bimbingan agama pembimbing pernah mengatakan jika kita berbuat baik, saling tolong menolong, saling mengasihani pada sesama itu juga merupakan bentuk ketaatan kita pada Allah. Awal-awal saya masuk ke panti ada beberapa mbah yang saya tidak suka, saya sering merasa terganggu dengan mereka. Ada saja kelakuanya, ada yang malem-malem mainan laci sampe saya nggak bisa tidur karena berisik banget. Tapi setelah itu saya jadi sadar bahwa mereka sudah tidak lagi seperti kita yang Alhamdulillah masih sadar, masih diberikan pikiran yang sehat. Mungkin saya juga suatu hari nanti pikun seperti mereka, dan saya yakin jika mereka belum pikun juga tidak akan bertingkah menyebalkan seperti itu. Saya belajar untuk lebih bersabar lagi dan belajar untuk lebih memahami mereka yang lebih tua dari pada saya disini mba”

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia merasa terbantu menjadi pribadi yang lebih baik lagi, belajar untuk saling menghormati dan saling menghargai. Disini lansia juga menjadi lebih faham jika sebagai seorang muslim, tidak hanya hubungan kita dengan Allah saja yang perlu dijaga, tapi juga harus menjaga hubungan sesama manusia.

Dilihat dari hasil wawancara tersebut, pelaksanaan bimbingan agama memiliki makna dan manfaat yang penting bagi para lansia. Mereka merasakan manfaat seperti menambah wawasan dan pengetahuan agama para lansia, selain itu lansia juga bisa lebih mengerti bagaimana cara bergaul dan berinteraksi dengan lebih baik dengan para lansia lainnya. Lansia juga merasakan kebahagiaan dan ketenangan hati tersendiri ketika dapat mengikuti kegiatan bimbingan agama.

Selain di isi dengan materi-materi yang telah disebutkan di atas, pembimbing juga mengisi kegiatan bimbingan agama dengan

---

<sup>111</sup> “Wawancara Dengan Mbah SW (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024” (n.d.).

membaca asma'ul husna, tahlil dan sholawat. Hal ini bertujuan agar lansia dapat merasakan ketenangan hati setelah membacanya. Selain itu kegiatan bimbingan agama ini juga diselengi ice breaking agar para lansia tetap relaks, dan tidak bosan setelah mendengarkan materi. Ustadzah Hanik menyampaikan bahwa:<sup>112</sup>

“Kegiatan bimbingan agama ini mestinya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, mengingat materi-materi yang disampaikan sudah disesuaikan dengan kebutuhan lansia. Materi aqidah ini disampaikan dengan tujuan agar lansia dapat lebih mengenal Allah, sedangkan materi ibadah disampaikan dengan tujuan agar para lansia dapat beribadah dengan benar dan dapat mendekatkan diri pada Allah. Kedekatan diri kita dengan Allah itu tentunya akan mendatangkan ketenangan batin kita dan menghandarkan diri dari segala kerisauan dan kegelisahan batin. Tujuan disampaikannya materi tentang syari'at ini yaitu untuk membekali para lansia agar dapat menjalin hubungan baik dengan para lansia lainnya di panti. Dari materi-materi tersebut setidaknya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia terutama dalam dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain. Dan pada kenyataannya di lapangan memang demikian, lansia yang masih baru dan belum mengikuti kegiatan bimbingan agama akan terlihat banyak gelisahannya, beberapa belum bisa berbaur dengan baik dengan lansia lainnya dan bahkan ada juga yang cenderung tidak akur karena belum bisa menghargai lansia lainnya.”

### **C. Kesejahteraan Psikologis Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang**

Peneliti telah mewawancarai empat lansia di Panti wredha Harapan ibu sebagai sampel guna mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis para lansia dengan didasarkan pada teori dan skala kesejahteraan psikologis yang di ungkapkan oleh Carol D. Ryff yang meliputi dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi kemandirian, dimensi

---

<sup>112</sup> “Wawancara Dengan Ustadzah Hanik Muhadjaroh (Pembimbing Agama Di Panti Wredha Harapan Ibu).”

penguasaan lingkungan, dimensi tujuan hidup, dan dimensi pertumbuhan pribadi. Hasil wawancara disajikan sebagaimana urutan ke enam dimensi tersebut, diantaranya yaitu :

#### **a. Dimensi Penerimaan Diri**

Dimensi penerimaan diri yaitu kemampuan individu dalam menilai secara positif pada diri sendiri, seperti menyadari, mengakui, dan menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dan melihat masa lalu dengan sudut pandang positif. Hasil dari wawancara yang peneliti laksanakan dengan Mbah SM mengungkapkan bahwa :<sup>113</sup>

“Waktu saya mulai kerasa sudah tua saya semakin kerasa kesepian mba. Saya ngga punya anak, saudara-saudara saya juga udah pada meninggal, sedih rasanya hidup ngga punya siapa-siapa. Yang bisa saya lakukan ya berusaha bergaul dengan orang-orang disekitar saya, berusaha sebisa saya biar sedikit berkurang sedihnya. Saya suka menolong, kalo ada yang butuh bantuan saya bantu sebisanya, itu yang saya suka dari diri saya. Tapi saya orangnya kalo marah ya lama marahnya. Mau gimana lagi mba, memang seperti ini sifat saya, jadi biarin aja. Pengalaman yang tidak menyenangkan ada, tapi saya mikirnya mungkin emang udah takdirnya gitu, yang udah biarin aja ngga usah diinget-inget. Saya kurang puas dengan kondisi saya sekarang karena walaupun saya ngga punya anak, tuanya harus masuk ke panti karena ngga punya siapa-siapa yang mau ngurus. Yang saya rasakan setelah mengikuti bimbingan agama, saya merasa lebih mensyukuri keadaan saya sekarang karena saya jadi lebih sadar banyak orang yang lebih tidak beruntung dari pada saya disini, jadi bagaimanapun kondisi saya saat ini harus saya terima dan saya sukuri. ”

Hasil wawancara yang peneliti laksanakan dengan Mbah SR mengungkapkan bahwa :<sup>114</sup>

---

<sup>113</sup> “Wawancara Dengan Mbah SM (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

<sup>114</sup> “Wawancara Dengan Mbah SR (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

“Saat saya sadar kalo saya sudah mulai masuk usia tua pikiran saya malah merasa harus mengisi usia dengan hal positif, merajinkan sholat lima waktunya terutama, belajar agama biar ada nilai tambahnya dalam ibadah, bukan malah sedih tapi justru harus semangat dan bahagia untuk mencari bekal akhirat. Kan istilahnya kita hidup di dunia cuma mampir ngombe. Kalo menurut orang lain seperti apa saya kurang tau, tapi saya selalu berusaha husnudzon. Kelebihan saya kurang tau mba, saya merasa biasa-biasa aja, ngga ada yang istimewa. Yang saya suka Alhamdulillah saya masih diberi kesehatan, jadi masih bisa beribadah. Saya ngga sukanya kalo udah keluar rasa malesnya itu mba, rasanya males ngapa-ngapain. Tapi saya harus perangi rasa masalah itu, kalo udah gitu ya saya terus berdzikir membaca Istighfar sambil mengumpulkan niat, biar malesnya ilang. Disini kan sepinter-pinternya kita juga mba buat ngatur waktunya, biar bisa ikut kegiatan panti. Kalo di inget-inget ya saya sering mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan dulu mba, namanya hidup ngga semua kaya yang kita pengen. Yang bikin seneng diingat-ingat bagus, tapi yang bikin kita sedih ngga usah diingat. Ngga ada gunanya, nanti malah jadi sedih lagi. Perasaan saya senang. Saat ini saya bersyukur sekali dengan kondisi saya yang sekarang, masih bisa beraktivitas dengan baik walaupun saya sudah 68 tahun mba, disini juga punya banyak temen. Tapi kan kita harus terus jadi lebih baik dari hari sebelumnya. Alhamdulillah puas jika dibandingkan dengan masa yang kemaren, sering sakit, stress. Tapi sekarang yang penting bersyukur dan pasrah sama Allah, jadi dibikin enjoy aja jalanin masa tua, itu kuncinya. Yang bikin saya semangat menjalani hidup ya mumpung masih diberi kesempatan mba, harus dimanfaatkan sebaik-baiknya. Saya sudah tua, harus memperbanyak ibadah buat bekal akhirat saya agar nanti bisa berkumpul sama orang tua saya di surga. Setelah mengikuti bimbingan saya jadi paham kalo setiap manusia punya kelebihanannya masing-masing, tapi saya saja yang kemarin kurang memahami diri saya. Yang saya fahami sekarang salah satu kelebihan saya yaitu mudah bergaul.”

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Mbah SH mengungkapkan bahwa :<sup>115</sup>

“Saya bisa membahagiakan orang tua dengan mengikuti agama Islam sesuai keinginan orang tua saya, sebisa-bisa saya. Saya

---

<sup>115</sup> “Wawancara Dengan Mbah SH (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

mandiri, semangat. Kalo ngga semangat mau gimana lagi, apalagi saya sudah tua jadi harus semangat. Ngga ada, saya suka semua. Tapi kelemahan saya itu sering nangis. Kalo diejek temen saya nangis, tapi ya cuma saat itu tok buat pelampiasan, ngga ada dendam tau apa. Saya berdo'a sebisa-bisanya biar dikuatkan, yang di atas kan lebih tau. Nek orang-orang itu kadang memandang saya remeh mba, ngga iso ngene-ngene. Tapi ngga tak dengerin malah tak perbaiki gimana carane biar bisa melebihi temen-temenku. Pernah, pengalaman yang ngga enak yang pernah saya rasakan itu ikut ibu tiri, rasanya ngga enak mba. Tak perhatiin tak jadiin pelajaran, wes yo wes meh pie meneh, gak tak piker meneh. Mikirnya yang lagi dijalani. Saya bahagia, saya harus sehat mba. Dikatain puas ya puas, tidak ya tidak. Karenakan disini kita ngga bisa kumpul sama keluarga. Setelah ikut bimbingan saya jadi merasa lebih banyak bersyukur dengan kondisi saya sekarang, kalo kata ustadzah hani kalo kita bersyukur nanti Allah akan tambah memberikan kenimatan pada kita.”

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan mbah SW menjelaskan bahwa:<sup>116</sup>

“Saat saya mulai masuk usia lansia yang saya rasakan itu apa-apa harus serba hati-hati, harus tetap tenang dan tidak boleh grusa-grusu. Kalo saya grusa-grusu berantakan semua nantinya. Saya punya penyakit vertigo, jadi kalo misal lagi tidur terus kebetul pipis saya ngga bisa asal bangun langsung lari ke kamar mandi saya jatuh nanti kalo gitu. Jadi harus pelan-pelan, duduk dulu sebentar, ngga bisa langsung berdiri. Namun saya bersyukur saya masih jauh lebih sehat dari pada lansia yang lain. Saya suka jaga kebersihan terutama kebersihan diri saya sendiri, karena latarbelakang keluarga saya itu kesehatan jadi saya lebih sadar pentingnya menjaga kebersihan diri. Kalo dibandingkan dengan lansia-lansia lain disini saya lebih sehat mba, yang lain pada batuk-batuk, flu, tapi Alhamdulillah saya dikasih kesehatan sama Allah, saya sangat berterimakasih sekali. Yang lain giginya udah pada ompong, gigi saya masih putih, rapi. Itu karena saya rajin gosok gigi dari dulu sampe sekarang. Kelemahan saya sekarang udah ngga bisa aktivitas yang berat, baju saya disini dibantu dicucikan karena sudah tidak bisa mencuci baju sendiri karena vertigo saya. Saya masih tetap bersyukur dengan kelemahan saya ini, karena memang sudah berumur pasti ada penyakit yang dirasa. Pengalaman pahit mesti ada, pengalaman terpahit saya itu

---

<sup>116</sup> “Wawancara Dengan Mbah SW (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024.”

ya saat anak satu-satunya yang saya punya meninggal. Dia sangat membanggakan saya dulu. Saya selalu berusaha mengikhhlaskan kepergiannya, saya tidak ingin menghujat Allah seperti dulu lagi. Pas awal pasti sangat sedih, rasanya hancur dunia saya. Tapi sekarang saya terima semua ini karena mungkin ini memang sudah takdirnya. Saya sangat puas dengan kondisi saya, saya berpendidikan, saya puas dulu berkarir di dunia kerja, punya anak yang berprestasi dan begitu membanggakan, banyak sekali nikmat yang Allah berikan pada saya Alhamdulillah. Saya sangat bersyukur sekali. Setelah mengikuti bimbingan agama rasanya hati saya lebih lega, mungkin karena saya sudah menerima segala ketentuan-Nya walaupun itu pahit. Kalo dulu sepertinya saya sangat berdosa karena menyalahkan Allah atas kepergian anak saya.”

#### **b. Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain**

Dimensi hubungan positif dengan orang lain meliputi kemampuan individu untuk terbuka dengan lingkungan, dan berkeinginan untuk saling mengasihi dan saling menyayangi. Hasil wawancara yang peneliti laksanakan dengan Mbah SM mengungkapkan bahwa :<sup>117</sup>

“Saya kurang bisa membangun hubungan yang baik dengan teman-teman disini karena ada beberapa orang yang ngga cocok sama saya, tapi yang lainnya saya berteman baik. iya saya punya satu deman dekat disini. Saya jarang mau cerita, tapi kalo pengen cerita atau curhat apa-apa ya sama dia, kalo sama yang lain deket ngga deket, sekedarnya saja saling membantu namanya kita disini hidup bareng-bareng. Saya sama mbah Sri ceritanya, tapi kalo lagi pengen cerita aja. Selagi saya bisa bantu ya Insyaallah tak bantu mba. Setelah mengikuti bimbingan agama saya jadi lebih bisa mengatur perasaan saya pada orang yang saya ngga suka, saya berusaha tampak biasa-biasa saja dan berteman dengan baik dengan mereka. Saya juga jadi lebih sering bercerita sama teman dekat saya, walaupun ngga semua hal saya ceritakan.”

---

<sup>117</sup> “Wawancara Dengan Mbah SM (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”



Hasil wawancara yang peneliti laksanakan dengan Mbah SR mengungkapkan bahwa :<sup>118</sup>

“iya saya mampu membangun hubungan yang baik teman-teman disini. Alhamdulillah harmonis seperti biasa, baik-baik saja. Ya kita menyesuaikan watak semua. jadi banyak memaklumi, banyak menerima kenyataan. Pertama ya adaptasi dulu mba, jadi harus berjuang untuk menyesuaikan diri disini wong udah niat hidup disini. Jadi harus cari cara bagaimana bisa cocok dengan orang itu, mbah itu, karena memang wataknya kan beda-beda. Temen paling dekat ya mbah tum, mbah sri,mbah sum. Tapi kalo saya berusaha merangkul semua, dan saya anggap sama semua. Iya curhat-curhatan biasa, kalo dikasih saran saya terima sarannya karena mungkin lebih berpengalaman mbah tun, jadi yang awalnya saya ngga tau jadi tau. Saya bantu semampu saya. Tapi kalo saya lagi repot ya tak dahulukan kepentingan saya dulu. Kalo udah selesai baru saya bantu. Saya jadi lebih berprasangka baik pada orang lain.”

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Mbah SH mengungkapkan bahwa :<sup>119</sup>

“saya bisa membangun hubungan baik dengan teman-teman di panti, kalopun ada yang kurang akrab ya menurut saya wajar karena ngga semua orang satu pemikiran. Tapi hubungan sama keluarga putus, ngga ada kabar. Saya itu kabur dari rumah, ngga krasan. Anak pada tak bikin rumah, tapi ko ngga pada sayang sama saya. Anak saya cowok mba, yang ngga suka sama saya itu istrinya. Yowes akhirnya saya milih kabur dari rumah. Niatnya mau ke saudara saya, tapi ternyata mereka udah meninggal. Anak-anaknya udah pada pindah, akhirnya saya dimasukin kesini sama tetangga rumahnya. Kalo saya tak baiki semua mba yang disini, tapi kan namane orang beda-beda. Alhamdulillah ngga susah, tapi namanya kumpul wong ya kudu akih maklum. Yang paling dekat banget itu mbah Tun, tapi kalo cerita apa-apa sama mbah siti sama mbah tun.mereka sering tak ceritain. Saya bantu sebisa saya. Setelah ikut bimbingan agama saya jadi lebih bisa menghargai orang lain, walaupun sebetulnya saya ngga suka sama orangnya.”

---

<sup>118</sup> “Wawancara Dengan Mbah SR (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

<sup>119</sup> “Wawancara Dengan Mbah SH (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan mbah SW menjelaskan bahwa :<sup>120</sup>

“Hubungan saya baik sama keluarga saya, sampe akhirnya mereka sudah pada meninggal dan saya hidup sendiri di rumah. Tapi saya punya tetangga yang baik sekali sama saya seperti keluarga sendiri. Yang nganter saya kesini sampe jenguk saya kesini ya mereka. Sama teman-teman disini baik, tapi memang harus banyak sabar, apa lagi sama lansia yang sudah pikun pasti ada saja tingkahnya yang kadang bikin kita terganggu. Sulit sih nggak mba, tapi yang namanya hidup di lingkungan baru awalnya pasti harus menyesuaikan diri dengan orang-orang disini, pernah ngerasa kesal sama penghuni yang banyak tingkah seperti itu. Tapi lama-kelamaan saya terbiasa, apalagi setiap bimbingan agama juga kita diajarkan bagaimana caranya kita bermuamalah. Mereka yang sekarang sudah pikun seperti itu juga bukan kemauan mereka menjadi seperti itu. Jadi kita yang masih sehat yang harus bisa memaklumi dan mengerti keadaan mereka. Teman dekat saya disini itu mbah sum beliau baik sekali dengan saya. Saya cerita sama mbah sum kalo ada masalah yang menurut saya berat saja. Saya bantu selagi saya bisa membantu. Setelah mengikuti kegiatan bimbingan agama ya itu saya jadi lebih bisa bijak dalam menyikapi mereka, dan lebih bersabar.”

### **c. Dimensi Kemandirian**

Dimensi kemandirian merupakan kemampuan individu untuk mengambil keputusan sendiri secara mandiri, dapat melawan tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak, bertingkah laku dengan standar nilai sendiri, dan mengevaluasi diri dengan standar diri sendiri. Hasil wawancara yang peneliti laksanakan dengan Mbah SM mengungkapkan bahwa :<sup>121</sup>

---

<sup>120</sup> “Wawancara Dengan Mbah SW (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024.”

<sup>121</sup> “Wawancara Dengan Mbah SM (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

“Saya memikirkan masalah saya sendiri. Iya saya terbiasa menyampaikan pendapat saya. Menurut saya pandangan orang lain itu kurang penting, yang paling penting itu kebahagiaan diri sendiri. Nggak khawatir, biarin aja orang mau ngomong apa. bisa kumpul sama orang yang disayang. Ya saya nikmati bagaimanapun kondisinya. Saya memperbaiki diri sesuai pandangan saya sendiri baiknya seperti apa. Perubahan yang saya rasakan setelah bimbingan agama ini sepertinya belum ada.”

Hasil wawancara yang peneliti laksanakan dengan Mbah SR mengungkapkan bahwa :<sup>122</sup>

“Saya memutuskan segala sesuatunya sendiri, namun terkadang saya juga telpon keluarga saya dirumah sekedar cerita buat jadi pertimbangan. Saya terbiasa menyampaikan pendapat saya pada orang lain atau pada teman saya ketika dia cerita sama saya. Buat apa khawatir ya mba, setiap orang kan memang punya pandangan sendiri-sendiri. Cara saya memperbaiki diri ya dengan merenung, kiranya ada yang kurang baik saya perbaiki lagi agar menjadi lebih baik. Yang saya rasakan perubahannya itu terutama ketenangan dan ketentruman hati saya, apa-apa jadi bisa mikir lebih jernih lagi, memutuskan sesuatu juga ngga grusa-grusu.”

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Mbah SH mengungkapkan bahwa :<sup>123</sup>

“Biasanya saya minta pendapat mbah siti sama mbah tun. Nanti saya pake saran dari mereka. Iya saya biasa menyampaikan pendapat saya, tapi seringnya nek diminta. Khawitir sih ngga, tapi kalo ada denger omongan-omongan yang nggak enak saya sedih karena saya cengeng orangnya mba. Saya memperbaiki diri saya sesuai pandangan orang-orang secara umum. Setelah ikut bimbingan agama saya memperbaiki diri saya bukan hanya menurut pandangan orang lain saja, tapi juga harus sesuai dengan prinsip yang kita miliki sendiri dan kebahagiaan hati kita sendiri”

---

<sup>122</sup> “Wawancara Dengan Mbah SR (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

<sup>123</sup> “Wawancara Dengan Mbah SH (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan mbah SW menjelaskan bahwa :<sup>124</sup>

“saya memikirkan akibat dari keputusan yang akan saya ambil dengan matang sendiri. Iya saya terbiasa berani menyampaikan pendapat dari dulu. Saya orang yang ngga peduli sama omongan orang, saya disini pake masker terus kalo diomongin ini itu ya saya ngga peduli karena yang paling penting itu kesehatan saya. Jangankan khawatir, peduli saja ngga mba. Saya mengevaluasi diri saya dengan mengingat-ingat dan memikirkan apa yang kemarin saya lakukan dan apa yang hari ini saya lakukan. Apakah ada kemajuan atau justru sebaliknya, lalu saya perbaiki untuk esok harinya. Setelah beberapa kali mengikuti kegiatan bimbingan agama saya merasa wawasan saya jadi lebih luas dan saya jadi lebih bijak dalam mengambil keputusan.”

#### **d. Dimensi Penguasaan Lingkungan**

Dimensi penguasaan lingkungan adalah kemampuan individu dalam memahami keadaan lingkungannya, berupaya untuk mengatur kondisi sekitar agar selaras dengan apa yang dibutuhkan dan berupaya agar kehidupannya tidak dikendalikan orang lain. Hasil wawancara yang peneliti laksanakan dengan mbah SM mengungkapkan bahwa :<sup>125</sup>

“Saya mampu mengendalikan diri saya. Saya rasa selama ini saya sudah memanfaatkan kesempatan sebaik mungkin. Panti ini menurut saya cukup layak buat ditinggali, kami disini bisa makan, ngga perlu bayar, sudah Alhamdulillah sekali. Namun yang kurang saya suka disini banyak penghuni panti yang jorok dan tidak menjaga kebersihan. Menurut saya lingkungan adalah tanggung jawab bersama. Saya juga merasa bertanggungjawab dengan kondisi lingkungan, harus menjaga kebersihan agar nyaman ditinggali. Iya saya ingin selalu terlibat aktif dalam kegiatan panti selagi saya bisa.”

---

<sup>124</sup> “Wawancara Dengan Mbah SW (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024.”

<sup>125</sup> “Wawancara Dengan Mbah SM (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

Hasil wawancara yang peneliti laksanakan dengan mbah SR mengungkapkan bahwa :<sup>126</sup>

“Pada beberapa hal saya tidak bisa mengendalikan diri saya, karena saya punya trauma. Saya rasa saya sudah memanfaatkan kesempatan dengan sebaik mungkin. Saya ikut terus kegiatan panti, jadi perwakilan lansia disini ke undip ikut seminar, ikut pelatihan bikin telur asin dan lainnya saya senang dengan kegiatan disini. Menurut saya panti ini sudah sangat bagus ya mba. Memfasilitasi kami untuk bisa tinggal disini, bisa makan gratis, dikasih kegiatan-kegiatan yang bermanfaat, itu udah sangat luar biasa dan harus disyukuri. Cuma ya namanya panti jompo mba, penghuninya udah pada tua jadi kurang bisa merawat diri, kurang bisa menjaga kebersihan lingkungan. Lingkungan menurut saya ya tanggungjawab bersama, ngga bisa mengandalkan salah satu pihak saja. Saya bertanggungjawab dengan kondisi lingkungan ini, kita ingin lingkungan yang seperti apa kan harus kita yang menciptakan, ingin punya lingkungan yang bersih berarti harus rajin bebersih menjaga kebersihan, ingin lingkungan yang damai ya kita harus saling menghormati satu sama lain. Perubahan setelah mengikuti bimbingan agama jadi lebih bisa memahami kondisi orang lain di sekitar saya dan menghargai mereka.”

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Mbah SH mengungkapkan bahwa :<sup>127</sup>

“saya kurang bisa mengendalikan diri saya dalam hal cengengnya mba, denger yang ngga enak ya tiba-tiba nangis aja gitu. Selama ini saya sudah memanfaatkan kesempatan dengan baik. Ya saya selalu ingin ikut kegiatan panti, saya senang bisa ketemu mahasiswa, ketemu orang-orang hebat, bisa nambah pengalaman. Menurut saya panti ini sangat membantu kami yang sudah tidak punya siapa-siapa dan tidak punya apa-apa. Saya bisa tinggal dengan aman, makanan juga disediakan disini. Ya saya bertanggungjawab dengan kondisi lingkungan saya, namanya lingkungan ini kan bukan hanya pemilik panti yang harus merawat, tapi kita juga para penghuninya, jadi bukan hanya

---

<sup>126</sup> “Wawancara Dengan Mbah SR (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

<sup>127</sup> “Wawancara Dengan Mbah SH (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

tanggungjawab satu atau dua orang, tapi tanggungjawab bersama. Perubahan setelah ikut bimbingan agama sepertinya saya jadi lebih bertanggung jawab dengan kebersihan lingkungan saya. Selain demi kenyamanan, ustadzah Hanik juga mengajarkan kebersihan itu sebagian dari iman, jadi saya harus menjaga kebersihan lingkungan saya dengan baik.”

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan mbah SW menjelaskan bahwa :<sup>128</sup>

“Saya merasa dapat mengendalikan diri saya, contohnya sekarang saya bisa lebih berhati-hati mengingat kondisi saya yang sudah tidak sesehat dulu. Iya saya sudah memanfaatkan kesempatan dengan baik selama ini. Menurut saya bagus, begitu baik mau menampung orang-orang seperti kami yang padahal diantara kami juga sebenarnya masih ada yang punya keluarga tapi tidak mau merawat. Saya bertanggungjawab dengan kondisi lingkungan saya. Bentuk tanggungjawab saya ini ya dengan ikut serta menjaga kebersihan panti, disini kan ada piket juga mba kalo kita mau menjalankan itu juga bentuk tanggung jawab terhadap lingkungan saya rasa. Selagi kegiatannya bisa saya ikuti saya ingin mengikutinya.”

#### **e. Dimensi Tujuan Hidup**

Dimensi tujuan hidup merupakan kemampuan individu merasakan makna dan tujuan dalam hidupnya. Hasil wawancara yang peneliti laksanakan dengan mbah SM mengungkapkan bahwa :<sup>129</sup>

“Makna hidup itu seberapa kita bermanfaat bagi orang lain. Kalo kita hidupnya ngga bermanfaat ya kita hidup apa ngga, ngga ada bedanya buat orang lain. Sekarang masih dikasih kesehatan aja sudah Alhamdulillah, masih bisa sholat puasa aja udah terimakasih sekali. Usaha biar sehat ya saya banyak-banyak gerak, jangan tidur-tiduran terus, senam, berjemur biar kena matahari. Jadi penyakitnya pada kabur. Setelah mengikuti

---

<sup>128</sup> “Wawancara Dengan Mbah SW (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024.”

<sup>129</sup> “Wawancara Dengan Mbah SM (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

kegiatan bimbingan agama ini rasanya saya jadi lebih semangat menjalani hari-hari saya di panti, mumpung masih dikasih nafas jadi harus dimanfaatkan sebaik mungkin untuk beribadah. Dunia ini kan sementara ya mba, tapi akhirat tujuan utamanya, jadi harus diperjuangkan. ”

Hasil wawancara yang peneliti laksanakan dengan Mbah SR mengungkapkan bahwa :<sup>130</sup>

“sebelum masuk ke panti rasanya hidup saya hambar, hanya sibuk mengejar dunia yang tidak ada habisnya. Setelah saya masuk ke panti saya sering mendapat bimbingan agama rasa saya memiliki hidup yang lebih bermakna, disini saya banyak ibadah, bisa membantu mban-mbah lain disini yang lebih sepuh. Pokoknya di usia lansia ini saya harus banyak mendekat pada Allah, bisa ibadah khushyuk. Makna hidup itu ya akhirnya kita mau kemana? Menuju ke Allah itu kita harus banyak mencari bekal, ngga bisa enak-enakan saja. Kalo kita sudah punya pegangan agama ya kita harus mempelajari dan diamalkan biar kita selamat di akhirat nanti.”

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan mbah SH mengungkapkan bahwa :<sup>131</sup>

“Hidup itu ya isinya perjuangan, pengen apa ya harus diusahakan, berusaha sebisa saya . Saya pengen ketemu anak sama cucu. Saya ngga pernah kecewa karena kita ngga pernah tau kapan bisa ketemu. Bisa aja ternyata nanti saya ketemu sama orang yang kenal terus nanti dia bisa bilangin anak saya biar kesini. Yang penting jangan putus harapan. Kalo emang udah waktunya meninggal ya saya berserah diri. Bimbingan agama ini membuat saya sadar bahwa ada kehidupan akhirat yang harus dipersiapkan sebaik mungkin bukan hanya pasrah. Hidup di dunia hanya sementara, sedangkan akhirat kita hidup selamanya.”

---

<sup>130</sup> “Wawancara Dengan Mbah SR (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

<sup>131</sup> “Wawancara Dengan Mbah SH (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan mbah SW menjelaskan bahwa :<sup>132</sup>

“Saya bersyukur dengan apa-apa yang terjadi dalam hidup saya selama ini. Allah sudah begitu baik dengan saya, lebih banyak nikmat yang telah Allah beri pada saya. Saya pernah paling bikin saya kecewa yaitu ketika ditinggal anak satu-satunya yang saya punya. Tapi dari sana saya belajar bahwa apa yang kita punya ini hanyalah titipan yang suatu saat akan Allah ambil kembali, bahkan hidup kita ataupun diri kita sendiri. Harapannya dikasih kesehatan biar bisa beribadah lebih rajin lagi, bisa bermanfaat untuk teman-teman yang lain. Saya berusaha untuk berolahraga, menjaga kesehatan dan kebersihan diri saya. Setelah mengikuti bimbingan agama saya jadi lebih semangat lagi dalam menjalani hari-hari saya di panti, saya isi dengan beribadah dan kegiatan positif lainnya sebagai bekal saya di akhirat.”

#### **f. Dimensi Pertumbuhan Pribadi**

Dimensi pertumbuhan pribadi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam melalui tahap perkembangan, memiliki keterbukaan pada pengalaman baru, dapat memahami potensi diri, dan selalu melakukan evaluasi dalam hidupnya.

Hasil wawancara yang peneliti laksanakan dengan mbah SM mengungkapkan bahwa :<sup>133</sup>

“Keinginan untuk menjadi lebih baik pasti ada. Caranya mengoreksi diri kekurangannya apa saja, terus diperbaiki. Pengalaman baru penting bagi yang masih muda. Bagi orang yang sudah tua kaya saya rasanya sudah sulit untuk mencari pengalaman baru. Menurut saya saya belum bisa berkembang menjadi pribadi yang utuh dan belum bisa melalui tahapan perkembangan dengan baik karena saya tidak bisa memiliki anak. Perubahannya jadi sedikit lebih bisa menerima kenyataan, lebih rajin beribadah sebagai bekal akhirat. Dan saya juga merasa

---

<sup>132</sup> “Wawancara Dengan Mbah SW (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024.”

<sup>133</sup> “Wawancara Dengan Mbah SM (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”



bertambah pengetahun saya. Ternyata pengalaman baru juga bisa di dapatkan dengan mengikuti bimbingan agama atau kegiatan lainnya karena pengalaman bukan harus kita yang mengalami tapi juga bisa di dapatkan dengan mendengarkan cerita orang lain.”

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan mbah SR mengungkapkan bahwa :<sup>134</sup>

“Menurut saya, saya sudah banyak berkembang menjadi pribadi yang utuh disini. Dulu saya sedikit-sedikit stress, sedih. Disini saya merasa lebih bahagia dari sebelumnya, punya banyak waktu untuk beribadah mendekatkan diri dengan Allah, punya banyak teman, belajar banyak hal. Kita jalani yang ada disini dengan bahagia dan menyadari bahwa kita sudah lansia sudah dikurangi nikmat pendengaran dan lain sebagainya, tapi kalo soal ilmu ya harus tetep berjalan, terus bertambah. Namanya mencari ilmu itu wajib kan katanya sampe liang lahat. Saya seneng belajar hal baru. Belajar itu tidak harus di sekolah, kita bisa belajar melalui kegiatan di panti, baca Al-Qur’an sama artinya itu juga bisa menambah wawasan kita mba. Pengalaman baru ya penting, tapikan kita sekarang ruang lingkupnya terbatas, ya terbatas hanya di panti saja, kemampuan pendengaran dan penglihatan juga sudah berkurang. Tapi ikut kegiatan panti ketemu banyak orang yang datang, belajar hal baru dari mereka juga menambah pengalaman kita disini.”

Hasil wawancara yang peneliti laksanakan dengan mbah SH mengungkapkan bahwa :<sup>135</sup>

“Ada, saya selalu ada keinginan untuk berkembang menjadi lebih baik. Setiap hari saya berusaha untuk jadi orang yang lebih baik dari kemarin. Caranya mengingat apa saja yang saya lakukan hari ini, kalo sekiranya hari ini saya kurang produktif ya besok harus diperbaiki lagi. Paling penting jangan pernah malas untuk belajar apapun. Menurut saya penting, karena pengalaman baru itu bisa membuat pandangan yang lebih luas. Yang saya sangat syukuri tinggal disini salah satunya kegiatan bimbingan ini mba, saya belajar banyak tentang agama Islam yang sebelumnya tidak

---

<sup>134</sup> “Wawancara Dengan Mbah SR (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

<sup>135</sup> “Wawancara Dengan Mbah SH (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024.”

banyak saya tau. Saya diajari cara sholat yang benar, diajari bacaan dzikir, saya merasa bahagia dan merasa tenang karena saya sudah bisa beribadah untuk tabungan saya di akhirat. Saya berharap agar nanti bisa ditempatkan di tempat yang baik oleh yang di atas. Awalnya saya merasa belum berkembang menjadi pribadi yang utuh, namun setelah saya mengikuti kegiatan bimbingan saya merasa sudah bisa berkembang menjadi pribadi yang utuh, saya bisa mengendalikan emosi saya dan lain sebagainya. Saya juga merasa sudah melalui tahap perkembangan dengan baik. Tentu banyak perubahannya mba, mulai dari lebih sregap beribadah, lebih bisa mengambil sikap dengan bijak, terhindar dari stress kalo saya sendiri mba. Soalnya dulu saya sedikit-sedikit mudah stress. Alhamdulillah disini ikut kegiatan bimbingan agama saya merasakan kebahagiaan dan ketenangan hati tersendiri.”

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan mbah SW menjelaskan bahwa :<sup>136</sup>

“Saya merasa sudah berkembang menjadi pribadi utuh, saya sehat, saya bahagia, saya puas dengan pencapaian saya selama ini, saya mau mengakui dan menerima kelemahan saya. Bisa berkarir selama itu, jadi istri dan ibu yang baik untuk suami dan anak saya. Saya bangga sekali dengan diri saya. Saya sudah cukup bersyukur dengan diri saya, orang lain belum tentu bisa seperti saya mba. Kalo ngikutin hawa nafsu memang tidak akan ada habisnya. Pengalaman baru menurut saya penting, tapi bagi saya sekarang yang sudah tidak muda, sudah tidak sesehat dulu ya harus banyak menyadari kemampuan diri. Kegiatan bimbingan agama membuat saya lebih tau tentang agama Islam dan membuat hati saya terasa lebih sejuk, lebih bisa menerima dan mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan pada saya”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa ke empat subjek memiliki dimensi pertumbuhan pribadi yang baik

---

<sup>136</sup> “Wawancara Dengan Mbah SW (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024.”

Adapun hasil observasi yang didapatkan peneliti di lapangan selama proses wawancara dilaksanakan, Subjek SM memiliki kondisi fisik dengan tubuh yang tegap dengan tinggi sedang, berpenampilan rapi dan sopan. Subjek SM memiliki kondisi psikologis yang terkadang tampak sedih. Lebih lanjut mbah SM memiliki kondisi sosial yang dapat berkomunikasi dengan baik, sedikit pendiam, tidak terlalu aktif dengan lingkungan, namun mampu berbaur dengan baik.

Subjek SR memiliki kondisi fisik dengan postur tubuh tegap dengan tinggi badan sedang, sedikit gemuk, berpenampilan rapi dan sopan. Adapun kondisi psikologis subjek SR memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan bahagia. Subjek SR memiliki kondisi sosial yang terbuka, aktif, dan dapat berkomunikasi dengan baik.

Hasil observasi subjek SH memiliki kondisi fisik dengan postur tubuh tegap, gemuk, pendek, berpenampilan rapi dan sopan. Subjek SH memiliki kondisi psikologis yang percaya diri. Lebih lanjut lagi subjek SH memiliki kondisi sosial yang aktif, ramah, dan dapat berkomunikasi dengan baik.

Adapun subjek SW memiliki kondisi fisik dengan postur tubuh yang mulai sedikit membungkuk, tinggi sedang, dan memiliki tubuh sedikit kurus. Subjek SW memiliki kondisi psikologis yang percaya diri, kelem, dan bahagia. Kondisi sosial subjek SW terbuka, tidak terlalu aktif namun mampu berbaur dengan baik dengan lingkungannya.

## **BAB IV**

### **ANALISIS BIMBINGAN AGAMA ISLAM DALAM MENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA DI PANTI WREDHA HARAPAN IBU SEMARANG**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas, kemudian analisis akan dilakukan pada hasil penelitian tersebut, peneliti akan menginterpretasikan hasil wawancara peneliti dengan keempat subjek penelitian yang dalam hal ini berkaitan dengan judul skripsi ini yaitu Bimbingan Agama dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.

1. Bimbingan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang menggunakan metode bimbingan kelompok yang mengikut sertakan lansia di Panti Wredha Harapan Ibu sebagai subjeknya. Dalam hal ini hubungan antara pembimbing dan lansia merupakan hubungan yang setara, keduanya saling membantu untuk menyelesaikan masalah kesejahteraan psikologis lansia. Apapun yang dilakukannya lansia dalam proses pelaksanaan bimbingan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia merupakan keputusan yang diambil oleh lansia sendiri, sedangkan pembimbing hanya bertugas untuk memberitahukan lansia kemungkinan resiko yang terjadi atas apa yang menjadi keputusannya. Bimbingan dilaksanakan secara rutin seminggu sekali setiap hari kamis pukul 09.30-10.30 WIB dengan berkelompok dan diikuti oleh para lansia yang masih produktif. Panti Wredha Harapan Ibu memiliki dua pembimbing agama, yaitu Ustadzah Hanik Muhadjarah dan Ibu Rokhani. Namun ibu Rokhani hanya bersifat cadangan yang akan mengisi kegiatan bimbingan agama ketika ustadzah Hanik berhalangan hadir. Dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan agama, pembimbing menyampaikan materi keagamaan secara lisan dengan tujuan agar lansia dapat memahami materi yang

disampaikan oleh pembimbing. Kemudian jika ada yang kurang dipahami lansia dipersilahkan untuk bertanya sehingga pembimbing dapat mengetahui sejauh mana pemahaman lansia mengenai materi yang disampaikan, harapannya nantinya akan diamalkan lansia dalam kehidupan sehari-harinya sehingga akan berdampak pada ketentraman hati yang akan dapat dirasakan hanya dengan mengingat Allah. Sebagaimana dalam konsep kesejahteraan psikologis yang direfleksikan dengan perasaan bahagia dan perasaan puas dengan kehidupan yang dimilikinya. Rasa bahagia ini merupakan perasaan yang tercipta dari terbebasnya hati dari berbagai hal negative seperti rasa khawatir dan lain sebagainya. Dalam pelaksanaan bimbingan agama kelompok, untuk mengatasi lansia yang terkadang merasa bosan karena mereka terlalu lama duduk mendengarkan pemaparan materi oleh pembimbing, biasanya pembimbing akan menanyakan kembali materi yang telah disampaikan di pertemuan yang telah lalu atau mengisi kegiatan dengan ice breaking. Dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan agama ini materi juga memiliki peran penting agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Adapun materi yang disampaikan oleh pembimbing dalam pelaksanaan bimbingan agama ini meliputi materi tentang aqidah, ibadah, dan akhlak. Para lansia menganggap bahwa kegiatan ini penting bagi mereka karena mereka merasakan ketenangan hati dan kebahagiaan tersendiri yang mencerminkan kesejahteraan psikologis dalam Islam ketika lebih dekat pada Allah dengan cara mengamalkan materi-materi yang disampaikan pembimbing dalam kehidupan sehari-harinya.

2. Kesejahteraan psikologis lansia yang diupayakan untuk ditingkatkan melalui bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang ini dapat dilihat dari beberapa dimensi, yaitu : dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi kemandirian, dimensi penguasaan lingkungan, dimensi tujuan hidup, dan dimensi pertumbuhan pribadi. Dimensi-dimensi tersebut didasarkan pada

pengukuran kesejahteraan psikologis model pengukuran Ryff. Adapun ukuran kesejahteraan ini bersifat subjektif tergantung bagaimana standar yang dimiliki oleh masing-masing individu.

Gambaran kesejahteraan psikologis pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang dapat dilihat dengan enam dimensi yang telah disebutkan di atas, secara umum peneliti menemukan bahwa terdapat peningkatan kesejahteraan psikologis lansia pada dimensi yang berbeda satu sama lain. Keempat subjek mengalami peningkatan pada dimensi penerimaan diri. Subjek SM yang pada mulanya kurang dapat menerima kondisinya dan kurang puas dengan dirinya menjadi lebih dapat menerima dan bersyukur atas kondisinya sekarang setelah rutin mengikuti bimbingan agama. Subjek SR pada dasarnya sudah memiliki kesejahteraan psikologis yang baik pada dimensi penerimaan diri, hanya saja ia kurang mampu memahami kelebihanannya. Setelah mengikuti kegiatan bimbingan agama yang di dalamnya juga diajarkan untuk lebih mengenali dan menghargai diri sendiri, subjek SR mengaku menjadi lebih paham tentang kekurangan dan kelebihanannya. Adapun subjek SH sebelum rutin mengikuti bimbingan agama merasa kurang puas dengan kondisinya saat ini, namun setelah rutin mengikuti kegiatan bimbingan agama ia menjadi lebih memandang positif akan keadaan dirinya sekarang dan bersyukur atas nikmat yang Allah berikan. Sedangkan subjek SW pada awalnya kurang dapat memandang positif masa lalunya, ia menyesali kepergian anak satu-satunya yang lebih dulu diambil Allah. Setelah rutin mengikuti kegiatan bimbingan agama di panti ia menjadi lebih sadar bahwasannya setiap yang bernyawa pasti akan mati, dan seiring berjalannya waktu ia dapat menerima kepergian anaknya dengan ikhlas dan memandang bahwa anaknya lebih disayang oleh Allah sehingga ia lebih dulu diambil oleh-Nya.

Lebih dalam lagi, pada dimensi hubungan positif dengan orang lain yang diidentifikasi dengan kemampuan individu dalam membuka diri pada lingkungan dan memiliki keinginan untuk saling mengasihi dan

saling menyayangi, dan memiliki rasa percaya pada orang lain. Peneliti menemukan dua dari empat lansia memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang baik pada dimensi ini dikarenakan lansia kurang dapat menciptakan hubungan yang hangat dengan lingkungannya. Peneliti menemukan tiga dari keempat lansia memiliki peningkatan dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, yaitu subjek SM, SH, dan SW. Adapun subjek SR sudah memiliki dimensi hubungan positif dari awal. Subjek SM yang awalnya kurang dapat menciptakan hubungan yang harmonis dengan teman-temannya di panti dan kurang terbuka (percaya) pada orang lain untuk bercerita. Namun setelah rutin mengikuti kegiatan bimbingan agama subjek mengaku dapat belajar memahami dan menghargai orang lain dapat menciptakan hubungan hangat dengan temannya dan mulai menaruh rasa percaya pada temannya di panti. Subjek SH awalnya kurang dapat mengendalikan diri ketika berinteraksi dengan orang yang ia benci. Setelah rutin mengikuti bimbingan agama subjek lebih dapat mengontrol dirinya pada orang yang dibenci walaupun perasaan bencinya belum hilang, sehingga tetap dapat berinteraksi dengan baik. Adapun subjek SW pada mulanya kurang dapat berbaur dengan lingkungan dan belum bisa menciptakan hubungan positif dengan orang lain, namun seiring berjalannya waktu ia mengikuti bimbingan agama di panti subjek dapat berbaur dengan baik dan lebih memiliki rasa empati pada orang lain walaupun belum bisa sepenuhnya terlibat secara aktif dengan lingkungan.

Adapun pada dimensi kemandirian yang diidentifikasi dengan kemampuan individu dalam mempercayai diri sendiri dalam menghadapi lingkungannya, memiliki kemampuan yang baik dalam mengambil keputusan, berperilaku dan mengevaluasi diri dengan standar diri sendiri. Peneliti menemukan hanya terdapat satu dari keempat subjek penelitian yang mengalami peningkatan dalam dimensi kemandirian, subjek tersebut yaitu mbah SH. Sebelumnya mbah SH memiliki ketergantungan pada orang lain dalam mengambil keputusan, dan memikirkan penilaian

orang lain terhadap dirinya. Setelah mengikuti bimbingan agama yang didalamnya pembimbing pernah menyampaikan materi mengenai setiap individu yang pada dasarnya adalah pemimpin yang paling tidak harus bisa memimpin dirinya sendiri, subjek belajar untuk menyelesaikan masalahnya sendiri sesuai dengan kata hatinya tanpa memperdulikan anggapan orang lain. Adapun subjek mbah SM, SR, dan SW sudah memiliki dimensi kemandirian yang baik.

Selanjutnya pada dimensi penguasaan lingkungan yang diidentifikasi dengan kemampuan individu dalam memahami keadaan lingkungannya, berupaya untuk mengatur kondisi sekitar agar selaras dengan apa yang dibutuhkan dan berupaya agar kehidupannya tidak dikendalikan orang lain. Peneliti menemukan terdapat dua dari keempat subjek mengalami peningkatan dalam dimensi ini. Subjek SM pada awalnya merasa kurang dapat memahami kondisi lingkungannya, dan belum dapat mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhannya dan bertanggung jawab dengan lingkungannya. Setelah rutin mengikuti kegiatan bimbingan agama subjek merasa dapat mengatur dan memahami lingkungannya, serta bertanggungjawab dengan lingkungannya. Sedangkan pada subjek SR peneliti menilai sudah memiliki tingkat dimensi penguasaan lingkungan yang baik. Subjek SH pada mulanya merasa belum bisa mengendalikan dirinya dengan baik dan belum bisa menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya. Setelah mengikuti kegiatan bimbingan agama secara rutin, subjek merasa dapat mengendalikan dirinya sendiri, namun ia merasa lingkungannya tidak bisa dipaksakan sesuai dengan kehendaknya sendiri karena ia hidup di tempat umum (panti). Adapun subjek SW merasa belum dapat mengatur situasi lingkungan sesuai dengan kebutuhannya baik sebelum maupun setelah rutin mengikuti bimbingan agama.

Pada dimensi tujuan hidup yang diidentifikasi dengan kemampuan individu merasakan makna dan tujuan dalam hidupnya. Peneliti menemukan bahwa keempat subjek mengalami peningkatan



dalam dimensi ini. Subjek SM dan SH dapat memahami makna hidupnya, namun belum memiliki tujuan hidup yang terarah dan kurang bersemangat dalam menjalani hidupnya. Ketika subjek mengikuti bimbingan agama, tujuan hidup mereka diarahkan oleh pembimbing, bahwasannya tujuan hidup manusia adalah untuk beribadah. Sebagaimana dalam Al-Qur'an Allah menyebutkan bahwasannya penciptaan jin dan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah. Subjek yang merasa sudah tidak muda lagi merasa perlu dan harus mencari bekal untuk kehidupan akhirat mereka, sehingga setelah mengikuti kegiatan bimbingan agama subjek menjadi lebih memiliki tujuan hidup. Subjek SR sendiri pada awalnya tidak merasa hidupnya bermakna. Ia merasa hidupnya hambar dan sudah lelah mengejar dunia. Setelah masuk ke panti dan mengikuti kegiatan agama secara rutin ia justru merasa bahagia hatinya dan merasa hidupnya lebih bermakna. Sedangkan subjek SW dapat merasakan makna hidupnya dan memiliki tujuan hidup awalnya, namun kurang memiliki semangat dalam menjalani hidup. Setelah rutin mengikuti kegiatan bimbingan agama ia justru lebih merasa bersemangat menjalani hari-harinya di panti dengan beribadah. Hal ini dikarenakan selain memberi materi, pembimbing juga memberi motivasi kepada lansia.

Adapun pada dimensi pertumbuhan pribadi yang diidentifikasi dengan kemampuan yang dimiliki individu dalam melalui tahap perkembangan, memiliki keterbukaan pada pengalaman baru, dapat memahami potensi diri, dan selalu melakukan evaluasi dalam hidupnya. Peneliti menemukan keempat subjek mengalami peningkatan dalam dimensi ini. Subjek SM, SH, dan SR menganggap pengalaman dan pengetahuan baru penting, tapi tidak untuk mereka dengan usia senjanya. Mereka beranggapan bahwa mereka sudah tidak lagi muda sehingga sulit untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman baru. Setelah rutin mengikuti bimbingan agama di panti, mereka menyadari bahwasannya pengetahuan dan pengalaman baru itu penting bagi semua kalangan usia,

karena ketika kegiatan bimbingan berlangsung mereka mendapat banyak pengetahuan baru dan pengalaman yang dibagikan oleh pembimbing. Untuk lebih jelasnya hasil bimbingan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4. 1**

**Hasil Penelitian**

**Bimbingan Agama dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang**

No	Inisial Nama	Usia	Kesejahteraan Psikologis Lansia Sebelum Mengikuti Bimbingan Agama	Kesejahteraan Psikologis Lansia Setelah Mengikuti Bimbingan Agama
1.	SM	69	<p><b>a. Dimensi Penerimaan Diri</b> Subjek kurang dapat menerima kondisinya saat ini, namun dapat menerima masa lalunya dan mampu memahami kelebihan dan kekurangan dirinya.</p> <p><b>b. Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain</b> Subjek kurang dapat menciptakan hubungan yang harmonis dengan teman-temannya di panti dan kurang terbuka (percaya) pada orang lain untuk bercerita. Namun</p>	<p><b>b. Dimensi Penerimaan Diri</b> Subjek dapat menerima kondisinya saat ini dan dapat menerima masa lalunya, serta dapat mengevaluasi diri secara positif</p> <p><b>c. Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain</b> Subjek belajar memahami dan menghargai orang lain dapat menciptakan hubungan hangat dengan temannya dan mulai menaruh rasa percaya pada temannya di panti.</p> <p><b>d. Dimensi Kemandirian</b></p>

		<p>masih bisa berbaur dengan lingkungan dan memiliki kepedulian pada orang lain.</p> <p><b>c. Dimensi Kemandirian</b> Subjek dapat menyelesaikan masalahnya dengan mandiri, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Memegang teguh prinsip yang dimiliki dan dapat bertahan dari tekanan sosial.</p> <p><b>d. Dimensi Penguasaan Lingkungan</b> Subjek dapat mengatur dirinya sendiri, namun kurang dapat memahami kondisi lingkungannya, dan belum dapat mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhannya dan bertanggung jawab dengan lingkungannya.</p> <p><b>e. Dimensi Tujuan Hidup</b> Subjek dapat memaknai hidupnya namun belum memiliki tujuan hidup yang terarah dan kurang</p>	<p>Subjek dapat memutuskan solusi untuk masalahnya sendiri dan hanya mendengarkan pendapat orang lain sebagai bahan pertimbangan dalam membuat keputusan. Peneliti menilai subjek sudah memiliki dimensi kemandirian yang bagus.</p> <p><b>e. Dimensi Penguasaan Lingkungan</b> Subjek dapat mengatur dan memahami lingkungannya, serta bertanggungjawab dengan lingkungannya. Subjek juga dapat mengatur waktunya dengan efektif.</p> <p><b>f. Dimensi Tujuan Hidup</b> Subjek dapat memahami makna dan tujuan hidupnya serta lebih merasa bersemangat dalam menjalani hari-harinya.</p> <p><b>g. Dimensi Pertumbuhan Pribadi</b> Subjek merasa bertambah pengetahuan dan</p>
--	--	--	--

			<p>bersemangat dalam menjalani hidupnya.</p> <p><b>f. Dimensi Pertumbuhan Pribadi</b></p> <p>Subjek memiliki keinginan untuk terus berkembang, menganggap pengalaman baru penting, namun merasa sudah tidak bisa bergerak bebas lagi untuk mencari pengalaman baru.</p>	<p>pengalaman baru, berupaya menjadi pribadi yang lebih baik dan terbuka dengan pengalaman baru.</p>
2.	SR	68	<p><b>a. Dimensi Penerimaan Diri</b></p> <p>Subjek dapat menerima kondisinya, dapat menerima masa lalu, merasa puas dengan kondisinya sekarang, namun kurang dapat memahami kelebihan dan kekurangannya.</p> <p><b>b. Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain</b></p> <p>Subjek dapat menjalin hubungan yang hangat dengan lingkungannya, memiliki rasa percaya pada orang lain, dan</p>	<p><b>a. Dimensi Penerimaan Diri</b></p> <p>Subjek dapat memahami kekurangannya dan kelebihanannya serta lebih dapat menghargai dirinya sendiri.</p> <p><b>b. Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain</b></p> <p>Subjek dapat menjalin hubungan yang hangat dengan lingkungannya, memiliki rasa percaya pada orang lain, dan memiliki rasa empati yang tinggi pada orang lain. Peneliti menilai subjek sudah memiliki dimensi</p>

		<p>memiliki rasa empati yang tinggi pada orang lain.</p> <p><b>c. Dimensi Kemandirian</b> Subjek dapat mengatasi masalahnya dengan mandiri, tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, memegang teguh prinsip yang dimiliki, serta mampu mengevaluasi diri berdasarkan penilaian pribadi.</p> <p><b>d. Dimensi Penguasaan Lingkungan</b> Subjek dapat memahami situasi lingkungannya, berupaya mengatur situasi lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, dan dapat mengatur waktu dengan baik.</p> <p><b>e. Dimensi Tujuan Hidup</b> Subjek belum dapat merasakan makna hidupnya dan merasa hidupnya hambar tanpa tujuan.</p> <p><b>f. Dimensi Pertumbuhan Pribadi</b></p>	<p>hubungan positif yang sudah sangat baik.</p> <p><b>c. Dimensi Kemandirian</b> Peneliti menilai subjek sudah memiliki dimensi kemandirian yang baik. Subjek tidak bergantung pada orang lain, dapat bertahan dari tekanan sosial dan tidak mudah dipengaruhi orang lain.</p> <p><b>d. Dimensi Penguasaan Lingkungan</b> Subjek dapat lebih memahami kondisi lingkungannya dan dapat mengatur situasi lingkungannya sesuai kebutuhannya. Peneliti menilai subjek sudah memiliki dimensi penguasaan lingkungan yang bagus.</p> <p><b>e. Dimensi Tujuan Hidup</b> Subjek dapat memahami dan merasakan makna dan tujuan hidupnya.</p> <p><b>f. Dimensi Pertumbuhan Pribadi</b> Subjek merasa bertambah pengetahuan dan</p>
--	--	--	--

			<p>Subjek merasa belum berkembang menjadi pribadi yang utuh, menganggap penting akan pengetahuan dan pengalaman baru, dan berupaya untuk mendapatkannya</p>	<p>pengalamannya. Subjek menganggap penting akan pengetahuan dan pengalaman baru, dan berupaya untuk mendapatkannya.</p>
3.	SH	72	<p><b>a. Dimensi Penerimaan Diri</b> Subjek dapat menerima kondisinya, dapat memahami kelebihan dan kekurangannya. Subjek kurang merasa puas dengan keadaan dirinya saat ini</p> <p><b>b. Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain</b> Subjek dapat menciptakan hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain, namun kurang dapat mengendalikan diri pada orang yang dibenci.</p> <p><b>c. Dimensi Kemandirian</b> Subjek belum bisa menyelesaikan masalahnya secara</p>	<p><b>a. Dimensi Penerimaan Diri</b> Subjek dapat menerima kondisinya saat ini dengan baik, dan lebih dapat bersyukur dan berfikir positif tentang kondisinya sekarang.</p> <p><b>b. Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain</b> Subjek dapat mengontrol dirinya pada orang yang dibenci walaupun perasaan bencinya belum hilang, sehingga tetap dapat berinteraksi dengan baik.</p> <p><b>c. Dimensi Kemandirian</b> Subjek dapat menyelesaikan masalahnya sendiri namun masih meminta pendapat teman</p>

		<p>mandiri, dan kurang dapat melawan tekanan sosial.</p> <p><b>d. Dimensi Penguasaan Lingkungan</b></p> <p>Subjek mampu memanfaatkan kesempatan dengan baik, namun merasa belum bisa mengendalikan dirinya dengan baik dan belum bisa menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya.</p> <p><b>e. Dimensi Tujuan Hidup</b></p> <p>Subjek kurang memiliki semangat dalam menjalani hidupnya dan kurang dapat memahami tujuan dan makna hidupnya</p> <p><b>f. Dimensi Pertumbuhan Pribadi</b></p> <p>Subjek sadar akan potensi dan berusaha untuk mengembangkannya, terbuka pada pengalaman baru, Namun merasa tidak dapat melaksanakan tugas perkembangan usianya yang sekarang karena</p>	<p>dekatnya untuk dijadikan bahan pertimbangan. Subjek juga dapat mengevaluasi diri sesuai dengan prinsip yang dimilikinya.</p> <p><b>d. Dimensi Penguasaan Lingkungan</b></p> <p>Subjek merasa dapat mengedalikan dirinya sendiri, namun lingkungannya tidak bisa dipaksakan sesuai dengan kehendaknya sendiri karena ia hidup di tempat umum (panti).</p> <p><b>e. Dimensi Tujuan Hidup</b></p> <p>Subjek lebih semangat dalam menjalani hidupnya, dapat memahami tujuan dan makna hidupnya</p> <p><b>f. Dimensi Pertumbuhan Pribadi</b></p> <p>Subjek merasa bertambah pengetahuan dan pengalamannya. Subjek juga merasa pengetahuan dan pengalaman baru sangat penting untuk semua usia.</p>
--	--	---	--

			tidak bisa merasakan tinggal bersama cucunya.	
4.	SW	79	<p><b>a. Dimensi Penerimaan Diri</b> Subjek dapat memahami dan menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, namun kurang dapat memandang positif pengalaman pahit masa lalunya.</p> <p><b>b. Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain</b> Subjek kurang dapat berbaur dengan lingkungan dan belum bisa menciptakan hubungan positif dengan orang lain. Namun subjek sebetulnya memiliki sifat yang terbuka dan peduli pada orang lain</p> <p><b>c. Dimensi Kemandirian</b> Subjek dapat mengambil keputusan secara mandiri, mampu melawan tekanan sosial, dan mengevaluasi diri dengan standar diri sendiri.</p>	<p><b>a. Dimensi Penerimaan Diri</b> Subjek dapat memahami dan menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, serta dapat menerima dan memandang positif pengalaman masa lalu dan kondisinya sekarang.</p> <p><b>b. Dimensi Hubungan Positif Dengan Orang Lain</b> Walaupun belum sepenuhnya dapat terlibat aktif dengan lingkungan, subjek dapat berbaur dengan baik dan lebih memiliki rasa empati pada orang lain.</p> <p><b>c. Dimensi Kemandirian</b> Peneliti menilai subjek sudah memiliki dimensi kemandirian yang sudah baik. Subjek merasa ia lebih bijak dalam mengambil keputusan</p> <p><b>d. Dimensi Penguasaan Lingkungan</b></p>



		<p><b>d. Dimensi Penguasaan Lingkungan</b>  Subjek dapat memahami situasi lingkungannya, dapat mengatur waktu dengan baik, namun belum dapat mengatur situasi lingkungan sesuai dengan kebutuhannya.</p> <p><b>e. Dimensi Tujuan Hidup</b>  Subjek dapat merasakan makna hidupnya dan memiliki tujuan hidup, namun kurang memiliki semangat dalam menjalani hidup.</p> <p><b>f. Dimensi Pertumbuhan Pribadi</b>  Subjek memiliki perasaan perkembangan yang berkelanjutan, melakukan perbaikan dari waktu ke waktu, namun menganggap pengalaman baru kurang penting untuk dirinya yang sudah berusia lanjut.</p>	<p>Subjek dapat memahami situasinya, dapat mengatur waktu dengan baik, namun belum dapat mengatur situasi lingkungan sesuai dengan kebutuhannya.</p> <p><b>e. Dimensi Tujuan Hidup</b>  Subjek lebih bersemangat dalam menjalani hidupnya.</p> <p><b>f. Dimensi Pertumbuhan Pribadi</b>  Subjek merasa dirinya bertambah pengetahuannya dan merasa pengetahuan dan pengalaman baru sangat penting untuk semua usia.</p>
--	--	--	---

Berdasarkan wawancara yang telah dilaksanakan peneliti dengan narasumber, bimbingan agama membantu mengalihkan pikiran lansia dari rasa tidak berharga dan merasa ditinggalkan oleh keluarga. Dengan

memahami bahwa segala sesuatu adalah kehendak Allah, para lansia menjadi termotivasi untuk menjalani hidup dengan semangat dan tetap beribadah. Para lansia merasakan manfaat bimbingan agama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Secara rohani mereka merasa lebih tenang, bahagia, dan memiliki kedamaian dalam hati setelah mengikuti kegiatan bimbingan agama. Hal ini juga terlihat dari perubahan dalam pemahaman dan praktik keagamaan mereka, seperti pemahaman yang lebih baik tentang Islam, kemampuan dalam beribadah, dan peningkatan dalam pelaksanaan ritual keagamaan seperti sholat dan dzikir.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka proses peningkatan kesejahteraan psikologis lansia terjadi ketika lansia mengikuti bimbingan agama dengan serius dan menghayati materi yang disampaikan untuk kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-harinya membuat lansia lebih dekat dengan Allah karena lebih tekun dalam beribadah. Hal ini akan menimbulkan perasaan positif pada lansia seperti merasakan ketenangan dan kedamaian hati yang hanya bisa di dapatkan dengan dekat Allah. Agama sebagai salah satu komponen dari kehidupan manusia, dalam hal ini dinilai berkaitan erat dengan gejala-gejala psikis dan berperan memberikan rasa aman, bebas dari rasa takut dan gelisah dalam kejiwaan manusia.<sup>137</sup> Hubungan agama dengan manusia merupakan sebuah kodrat, yang mana dalam fitrah penciptaan manusia agama menyatu di dalamnya, yang diwujudkan dalam bentuk ketundukan, keinginan beribadah, serta sifat-sifat yang mulia.

Hal ini sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis dalam perspektif Islam yang identik dengan tingkat kesejahteraan mental yang tinggi dan menyimbolkan kesehatan mental.<sup>138</sup> Dalam Islam bahasan mengenai kesejahteraan psikologis ini disebutkan dalam ayat berikut :

---

<sup>137</sup> Sasqia Pivin Aulia and Suhaimi Suhaimi, *op.cit.* Hlm.2

<sup>138</sup> Azalia, Muna, and Rusdi, *Ibid.* Hlm. 36

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Qs. Ar-Rad : 28).

Maka hati yang tenang dan tentram disini memiliki arti yang sama dengan konsep kesejahteraan psikologis tentunya, yang mana diartikan sebagai ketentraman hati yang akan dapat dirasakan hanya dengan mengingat Allah. Sebagaimana dalam konsep kesejahteraan psikologis yang direfleksikan dengan perasaan bahagia dan perasaan puas dengan kehidupan yang dimilikinya. Rasa bahagia ini merupakan perasaan yang tercipta dari terbebasnya hati dari berbagai hal negative seperti khawatir dan lain sebagainya. Manusia dapat terbebas dari rasa khawatir dan bersedih hati jika mereka mengikuti petunjuk Allah yang disampaikan melalui Rasul-Nya. Begitu pula sebaliknya, mereka akan merasa khawatir dan bersedih hati jika mereka tidak mengikuti segala petunjuk Allah.<sup>139</sup>

Ketika diberikan materi aqidah mereka tidak hanya memahami bahwa bukan hanya Allah saja yang harus diimani, tapi juga harus beriman pada para malaikat, kitab Allah, para rasul, hari kiamat, qadha dan qadhar. Dan yang terpenting adalah bagaimana para lansia dapat menerima segala sesuatu yang terjadi pada mereka sebagai bentuk beriman pada Allah sehingga mereka mendapatkan ketenangan hati. Sedangkan pemberian materi ibadah membuat para lansia menjadi lebih faham bagaimana tatacara ibadah yang benar dan menjadi lebih yakin dan mantap bahwa ibadah yang mereka lakukan sah dan diterima oleh Allah. Mereka juga termotivasi untuk lebih rajin dalam beribadah, mengingat bahwa ibadah adalah bentuk kepatuhan dan ketundukan pada Allah yang kita imani. Dengan ibadah ini pulalah yang membuat lansia dapat lebih dekat pada Allah sehingga dapat

---

<sup>139</sup> Fadilla, “Gambaran Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.” Hlm. 34-38.

memperoleh ketenangan dan kedamaian hati. Materi akhlaq sendiri membuat lansia lebih faham sebagai seorang muslim, tidak hanya hubungan kita dengan Allah saja yang perlu dijaga, tapi juga harus menjaga hubungan sesama manusia. Selain itu lansia juga bisa lebih mengerti bagaimana cara bergaul dan berinteraksi dengan lebih baik dengan para lansia lainnya sehingga dapat tercipta hubungan yang hangat satu sama lainnya.

Selain di isi dengan materi-materi yang telah disebutkan di atas, pembimbing juga mengisi kegiatan bimbingan agama dengan membaca asma'ul husna, tahlil dan sholawat. Hal ini bertujuan agar lansia dapat merasakan ketenangan hati setelah membacanya. Selain itu kegiatan bimbingan agama ini juga diselingi ice breaking agar para lansia tetap relaks dan terhibur setelah mendengarkan materi.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Bimbingan agama Islam di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia dengan memberikan materi keagamaan untuk diimplementasikan pada kehidupan sehari-hari lansia di panti sehingga mereka dapat lebih dekat dengan Allah dan dapat merasakan ketentraman hati. Sebagaimana dalam konsep kesejahteraan psikologis yang direfleksikan dengan perasaan bahagia dan perasaan puas dengan kehidupan yang dimilikinya. Rasa bahagia ini merupakan perasaan yang tercipta dari terbebasnya hati dari berbagai hal negative seperti khawatir dan lain sebagainya. Panti Wredha harapan Ibu memiliki dua pembimbing agama, yaitu Ibu Hanik Muhajroh dan Ibu Rokhani. Keduanya bertugas saling bergantian, menggantikan satu sama lain jika salah satu dari mereka ada yang berhalangan. Proses pelaksanaan bimbingan agama Islam di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang rutin dilaksanakan satu minggu sekali setiap hari kamis pukul 09.30-10.30 WIB. secara berkelompok. Pembimbing memberikan materi mengenai aqida, ibadah, dan akhlaq. Pemberian materi mengenai aqidah yang berisi ajaran tauhid membuat lansia dapat lebih memahami Allah, yang berkuasa atas segalanya sehingga dapat menghilangkan kecemasan dan kegelisahan yang dirasakan lansia. Penyampaian materi ibadah yang diberikan dalam kegiatan bimbingan agama membuat lansia dapat beribadah dengan tata cara yang benar. Lansia tidak lagi merasa kebingungan mengenai tata cara beribadah seperti sholat, puasa, berdzikir dan lain sebagainya, sehingga lansia dapat lebih mendekatkan diri pada Allah. Kedekatan lansia dengan Allah membuat lansia merasakan ketenangan hati dan jiwa karena memasrahkan hal-hal yang diluar kendalinya pada Allah. Kemudian materi akhlak yang diberikan oleh pembimbing membantu lansia dalam memahami tatacara bergaul dengan benar. Lansia terlihat menjadi pribadi yang lebih sabar, dan berupaya

menghormati lansia lain. Penyampaian materi akhlak ini dapat membantu lansia dalam meningkatkan kemampuan membangun hubungan yang hangat dengan orang lain. Selain itu pembimbing juga mengajak para lansia untuk membaca tahlil, asmaul husna dan sholawat. Bimbingan agama ini dapat membantu lansia untuk memahami materi yang disampaikan pembimbing untuk diamalkan dalam kehidupan sehari-harinya agar selaras dengan ajaran agama Islam yang akan mengantarkan pelakunya pada kondisi psikologis yang sehat.

Bimbingan agama dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang melalui kegiatan bimbingan agama yang dilaksanakan dengan rutin yang diadakan di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang. Keempat subjek mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis pada dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kemudian terdapat tiga dari empat lansia mengalami peningkatan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, sedangkan satu lainnya sudah memiliki dimensi hubungan positif dengan orang lain yang baik. Lebih lanjut lagi peneliti menemukan terdapat satu dari keempat subjek mengalami peningkatan pada dimensi kemandirian, sedangkan tiga yang lainnya sudah memiliki tingkat dimensi kemandirian yang baik. Adapun pada dimensi penguasaan lingkungan terdapat dua dari empat subjek mengalami peningkatan pada dimensi ini, satu yang lainnya tidak mengalami peningkatan, sedangkan satu yang lainnya sudah memiliki tingkat dimensi penguasaan lingkungan yang baik.

## **B. Saran**

Berdasarkan analisis data penelitian, sebagai bahan evaluasi agar kedepannya dapat menjadi lebih baik lagi maka diperlukan saran dan rekomendasi untuk pihak terkait dalam penelitian ini, yaitu :

### **1. Bagi Kepala Panti**

Kepala panti sebagai pemimpin yang disegani para bawahannya hendaknya rutin untuk memantau dan mengawasi secara langsung

setiap unsur yang terdapat di panti baik pengurus, pengasuh, maupun para lansia. Peneliti menganjurkan untuk memberikan contoh agar pengasuh dalam menghadapi para lansia dapat lebih bersikap sabar.

#### 2. Bagi Pengasuh

Mengingat sifat dan sikap lansia yang kembali seperti anak-anak, dalam merawat para lansia hendaknya para pengasuh bisa lebih sabar dan telaten dalam menghadapi para lansia dengan berbagai tingkahnya.

#### 3. Bagi Pembimbing Agama

Pembimbing agama diharapkan untuk terus meningkatkan kompetisinya sebagai pembimbing sehingga dapat meningkatkan dan mengembangkan pelayananan bimbingan agama yang mencakup semua lansia baik yang sudah udzur maupun masih produktif agar dapat berjalan dengan lebih efektif untuk dapat mencapai tujuan.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya penelitian ini dapat membawa manfaat dan dapat menjadi referensi penunjang untuk penelitian selanjutnya, kemudian dapat dikembangkan dengan data yang lebih komprehensif sehingga bisa memperluas dan memperdalam capaian dan teori yang didapatkan.

### **C. Penutup**

Ungkapan syukur senantiasa terucap atas kehadiran Allah Swt. Karena atas berkat rahmatnya penelitian skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Terimakasih untuk berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini, semoga Allah memberikan balasan kebaikan dan pahala yang berlimpah. Penulis sangat menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna sebab keterbatasan penulis. Sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran dari pihak manapun agar peneliti dapat memperbaiki dan melengkapi penelitian skripsi ini. Harapannya skripsi ini dapat membawa kebaikan dan kemanfaatan baik untuk penulis maupun para pembaca yang budiman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Juntika Nurihsan. *Bimbingan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Revisi. Bandung: PT. Refika Aditama, 2006.
- Adz-zaky, hamdani bakran. *Konseling & Psikoterapi Islam*. Edited by ahmad norma Permata. Ke-2. yogyakarta: al manar, 2002.
- Afrizalriza, Curup. "Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya" 2, no. 2 (2018).
- Agestin NPL, Ayuningtyas AUH, and Waruwu D. "Kesejahteraan Psikologis Lansia Yang Tidak Mempunyai Anak Laki-Laki Di Panti Sosial Tresna Werdha X Bali." *Jurnal Psikologi MANDALA* Vol 3 no 1, no. 1 (2019): 36–44.
- Alnida Azty. "Hubungan Antara Aqidah Dan Akhlak." *Journal Of Education, Humaniora and Social science* Vol, 1 No. (2022): h. 12.
- Althafi Hilmanisa, Athifa Meriza Salsabila, Hikmatul Wazkia, Khairina Dwi Rivani, and Mihalani Angelina Putri. "Psikoedukasi Mindfulness Untuk Mengatasi Empty Nest Syndrome Pada Lansia Di Puskesmas Ulak Karang Selatan." *Pusako : Jurnal Pengabdian Psikologi* 1, no. 1 (2022): 37–41.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Edited by Hamzah. Jakarta, 2010.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118.
- Asmuni, Ahmad. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa Manusia (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik)." *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 1, no. 01 (2018): 33–48.
- Aulia, Sasqia Pivin, and Suhaimi Suhaimi. "Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesiapan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2020): 67.
- Azalia, Lavenda, Leli Nailul Muna, and Ahmad Rusdi. "Kesejahteraan Psikologis Pada Jemaah Pengajian Ditinjau Dari Religiusitas Dan Hubbud Dunya." *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 1 (2018): 35–44.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Bastomi, Hasan. "Menuju Bimbingan Konseling Islami." *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 1, no. 1 (2017).
- Bukhori, Baidi. "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam." *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014): 1–18.



- Candra, I Wayan, and I Gede Weda Sastrawan. "Kesejahteraan Psikologis Pada Pasien Kanker." *Jurnal Gema Keperawatan* 8, no. 2 (2015): 140–148.
- Daulay, Maslina. "Urgensi Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Mental Yang Sehat." *Hikmah* 12, no. 1 (2018): 145.
- Didin, Fatihudin, and I Holisin. "Kapita Selekta Metodologi Penelitian." pasuruan: Qiara Media, 2020.
- Dkk, Zainal Abidin. *Well-Being Konsep, Penelitian, Dan Penerapannya Di Indonesia*. Edited by R. Urip Purwono Zainal Abidin, Fitri Ariyanti Abidin, Juke R. Siregar, Poeti Joefani. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2022.
- Dyah, Ayu Suci Purnamaning, and Endang Fourianalistyawati. "Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 5, no. 1 (2018): 109.
- Effendi, M. Yusuf. "Subjective Well-Being in Muallaf." *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 3, no. 2 (2022): 106–124. <https://doi.org/10.21580/jagc.2022.3.2.9178>.
- Elhany, Hemlan. "Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Perumahan Kelas II Kota Metro." *Tapis : Jurnal Penelitian Ilmiah* 1, no. 01 (2017): 41.
- Fabiana Meijon Fadul. "Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (SQ) Santri (Studi Kasus Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Islam Kamuja)." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 3 (2019): 527–545.
- Fadilla, Aisyah Raihan. "Gambaran Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry." *Repository.ar-raniry* (2023).
- Faizati, Saffina Qurrotunnida, Gina Agisna Robiyatus Sa'diyah, Firdha Fauziyyah Prihatini, and Hilma Khafizatul Khusna. "Kesejahteraan Psikologis Ibu Yang Memiliki Anak Disleksia (Studi Kasus Pada Film Wonderful Life)." *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak* 6, no. 1 (2022): 126–151.
- Faqih, Ainur Rahim. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press, 2015.
- Fitriani, Annisa. "Annisa Fitriani, Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being." *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* xi, no. 1 (2016): 57–80.
- Fitriani, Mei. "Problem Psikospiritual Lansia Dan Solusinya Dengan Bimbingan Penyuluhan Islam." *Jurnal Ilmu Dakwah* 36, no. 1 (2016): 75–76. <http://dx.doi.org/10.21580/jid.36.1.1626>.
- Fitriyani, Faiz Fikri Al-Fahmi dan Fitria. "Implementasi Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Dalam Upaya Pencegahan Wabah

- Covid-19.” *Jurnal Islamika(Jurnal Agama dan Pendidikan)* Volume 15, no. 1 (2021): 107–15.
- Handari, Nawawi. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2019.
- Hapsari, Sarah, and Ratriana Yek. “Hubungan Antara Psychological Well Being Dan Kesepian Pada Lansia.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 13, no. 2 (2022): 1–9.
- Himawanti, Izza, Ahmad Hidayatullah, and Andhi Setiyono. “Happiness Reconstruction through Islamic Guidelines in Blinds in The Muslim Blinds of Indonesia ( ITMI ) Central Java.” *Journal Of Advanced Guidance And Counseling* 1, no. 1 (2020).
- Huppert, Felicia A., and Timothy T.C. So. “Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being.” *Social Indicators Research* 110, no. 3 (2013): 837–861.
- Hurlock, Elisabeth B. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Ke-Lima. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Imam, Gunawan. *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktik*. Vol. 80. Jakarta: Bumi Aksara, 2013.
- Istiqomah, Tristiadi Ardi Ardani dan. *Psikologi Positif: Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2020.
- Jannah, Noor. “Bimbingan Konseling Keagamaan Bagi Kesehatan Mental Lansia” 6, no. 2 (n.d.): 355–380.
- Kallang, Abdul. “Konteks Ibadah Menurut Al-Quran.” *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 4, no. 2 (2018): 1–13.
- Karim, Pangulu Abdul. “Fungsi Aqidah Dan Sebab-Sebab Penyimpangan Dalam Aqidah.” *Jurnal Pendidikan Islam dan Teknologi Pendidikan* VII, no. 1 (2017): 33–42.
- Kibtyah, Maryatul. *Sistematikasi Konseling Islam*. Edited by Agus Riyadi. Semarang: RaSAIL Media Group, 2017.
- Laura A., King. *Sebuah Pandangan Apresiasi/Laura A. King ; Diterjemahkan Oleh Yudhita Harini, Petty Gina Gayatri ; Editor, Desi Mandasari, Ahdha Sartika*. Edited by Ahdha Sartika Desi Mandasari. Edisi 3. Jakarta : Salemba Humanika, 2017.
- Lestari, Tri Diyah, and Zulkipli Lessy. “Urgensi Bimbingan Agama Dan Sosial Dalam Mengatasi Masalah Sosial Lansia Di Panti Tresna Werdha , Natar , Lampung Selatan” 5, no. 2 (2022): 9–28.
- Maryam, Siti. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika, 2008.

- Mintarsih, Widayat. "Pendampingan Kelas Ibu Hamil Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan." *Sawwa: Jurnal Studi Gender* 12, no. 2 (2017): 277.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013.
- Muhadjir, Noeng. *Metode Penelitian*. Rake Sarasin. Yogyakarta, 2011.
- Nugraheni Koespratiwi, Sri, and Afidatul Lathifah. "Konsep Kesehatan Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngalayan Semarang." *Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi* 4, no. 1 (2020): 2020.
- Nurmayunita, Heny, Amin Zakaria, and Hengky Irawan. "Faktor – Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Pondok Lansia Factors That Influence The Elderly Psychological Wellbeing In Nursing Home" 12, no. 2 (2023): 111–119.
- Pedhu, Yoseph. "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 10, no. 1 (2022): 65.
- Peradila, Sani, and Siti Chodijah. "Bimbingan Agama Islam Dalam Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Anak Usia Dini." *WISDOM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 1, no. 2 (2020): 70–94.
- Qamar, Tania, Saralah Devi Mariamdarani Chethiyar, and Muhammad Ali Equatora. "Perceived Stress, Emotional Intelligence and Psychological Wellbeing of Mental Health Professionals During COVID-19 in Pakistan." *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022): 14–31.
- Radiani, Widiya A. "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami." *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019): 87–113. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>.
- Rahmah, Siti. "Pembinaan Keagamaan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera." *Alhadharah Jurnal Ilmu Dakwah* 12, no. 23 (2013): 63–83.
- Rahmawati, Naila. "Bimbingan Agama Islam Untuk Membentuk Spiritual Well-Being (Kesejahteraan Spiritual Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang." *Skripsi*, no. 50700113127 (2023): 5–8. <https://core.ac.uk/download/pdf/198225769.pdf>.
- Ramadhani, Tia, Djunaedi, and Atiek Sismiati S. "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orang Tuanya Bercerai." *Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 1 (2016): 108–115. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1638/1287>.
- Reza, Muhammad, Nur Afiah, Muhammad Reza Ramadhan, and Emilia Mustary. "Peran Bimbingan Agama Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Lansia." *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 5 (2023): 176–183.
- Sa'diyah, Kholifatul. "Pentingnya Psychological Well Being Di Masa Pandemi

- Covid 19.” *Jurnal Kariman* 8, no. 02 (2020): 221–232.
- Saerozi. *Pengantar Bimbingan & Penyuluhan Islam*. Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015.
- Saifuddin, Azwar. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: pustaka pelajar, 2013.
- Sangadji, Etta Mamang, and S Sopiah. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2010.
- Soewadji, Jusuf. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012.
- Styana, Zalussy Debby, Yuli Nurkhasanah, and Ema Hidayanti. “Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Spiritual Adaptif Bagi Pasien Stroke Di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih.” *Jurnal Ilmu Dakwah* 36, no. 1 (2017): 45.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D Cetakan Ke-22*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- . *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- . *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Suharsimi, Arikuto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- Susanto, Dedi, Risnita, and M. Syahran Jailani. “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah.” *Jurnal QOSIM : Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora* 1, no. 1 (2023): 53–61.
- Syafarudi, and DKK. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Telaah Konsep , Teori Dan Praktik*. Perdana Publishing, 2019.
- Tanzeh, Ahmad. “Pengantar Metode Penelitian.” Yogyakarta: teras, 2009.
- Trisnawati, Desi. “Efektifitas Bimbingan Agama Islam Terhadap Perilaku Prosocial Anak Di Panti Asuhan Budi Utomo Muhammadiyah Metro Kota Metro.” *Skripsi* (2021).
- Umin, Ita, Umi Aisyah, and Rini Setiawati. “Bimbingan Agama Islam Bagi Muallaf Di Muallaf Center Indonesia (MCI).” *Bina’ Al-Ummah* 14, no. 2 (2019): 137–148.
- Walgito, Bimo. *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset, 1995.
- Wulandari, Endah, and H Fuad, Nashori. “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Effectiveness Zikr Therapy for Psychological Well-Being (Pwb) in Elderly.” *Jurnal Intervensi Psikologi* 6, no. 2 (2014): 235. [www.kompas.com](http://www.kompas.com).

- Zakiah Daradjat. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1983.
- Zulkifli, Zulkifli. "Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan." *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 1, no. 01 (2019): 1.
- "Dokumentasi Panti Wredha Harapan Ibu Semarang" (n.d.).
- "Wawancara Dengan Ibu Rokhani (Pembimbing Agama Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024, Pukul 14.10" (n.d.).
- "Wawancara Dengan Ibu Sri Redjeki (Ketua Panti Wredha Harapan Ibu ) Pada Tanggal 30 Juni 2023" (n.d.).
- "Wawancara Dengan Mbah SH (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024" (n.d.).
- "Wawancara Dengan Mbah SM (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024" (n.d.).
- "Wawancara Dengan Mbah SR (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 25 Juni 2024" (n.d.).
- "Wawancara Dengan Mbah SW (Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu) Pada Tanggal 30 Juni 2024" (n.d.).
- "Wawancara Dengan Ustadzah Hanik Muhadjaroh (Pembimbing Agama Di Panti Wredha Harapan Ibu)" (n.d.).

## LAMPIRAN

### A. Pedoman Wawancara

#### **Pedoman Observasi “Bimbingan Agama Dalam meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia (Studi Kasus pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang)”**

Nama Subjek Penelitian :

Hari/tanggal Observasi :

Waktu Observasi :

Tempat Observasi :

Untuk melakukan penelitian dengan judul “Bimbingan Agama Dalam meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia (Studi Kasus pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang)”, maka disusunlah pedoman observasi ini agar dapat membantu peneliti dalam melakukan observasi mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan subjek penelitian sehingga peneliti bisa mendapatkan data dan informasi tambahan. Adapun pedoman observasi yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut :

No	Aspek yang di Observasi	Indikator	Keterangan
1.	Kondisi Fisik	Penampilan Fisik a. Postur Tubuh b. Gaya Berpakaian	
2.	Kondisi Psikologis	Respon Afektif a. Percaya Diri b. Rendah Diri c. Malu d. Gelisah	

		e. Bingung f. Rasa Bersalah g. Bahagia h. Sedih	
3.	Kondisi Sosial	Keterlibatan dalam Berkomunikasi dan Berinteraksi a. Cara Berkomunikasi dengan Peneliti b. Cara Berinteraksi dengan Lingkungan	

## **B. Pedoman Wawancara**

### **h. Pertanyaan untuk Pengurus Panti Wredha Harapan Ibu Semarang**

- 2) Bagaimana sejarah berdirinya Panti Wredha Harapan Ibu Semarang?
- 3) Apa visi misi dan tujuan Panti Wredha Harapan Ibu Semarang?
- 4) Berapa jumlah lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang sekarang ini?
- 5) Apa tujuan dilaksanakannya bimbingan agama di Panti Werdha Harapan Ibu, Semarang?

### **i. Pertanyaan untuk Pembimbing Agama Panti Wredha Harapan Ibu Semarang**

- 1) Adakah program kegiatan bimbingan agama di Panti Werdha Harapan Ibu, Semarang ? seperti apa pelaksanaannya ?
- 2) Apa tujuan dilaksanakannya bimbingan agama di Panti Werdha Harapan Ibu, Semarang?
- 3) Apa saja materi bimbingan agama yang diberikan pada lansia ?
- 4) Mengapa diberikan materi tersebut?

- 5) Ada berapa pembimbing agama yang bertugas di Panti Werdha Harapan Ibu, Semarang ? Siapa saja pembimbing agama yang mengisi kegiatan bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang?
- 6) Kapan kegiatan bimbingan agama ini dilaksanakan ?
- 7) Bagaimana metode yang digunakan dalam pelaksanaan bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang?
- 8) Adakah kendala dalam pelaksanaan bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang? Jika ada, bagaimana cara bapak/ibu dalam mengatasinya?
- 9) Bagaimana respon lansia dalam mengikuti kegiatan bimbingan agama ?

**j. Pertanyaan untuk Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang?**

- 1) Sudah berapa lama anda mengikuti kegiatan bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang?
- 2) Sesering apa anda mengikuti kegiatan bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang?
- 3) Menurut anda sepenting apa mengikuti kegiatan bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang?
- 4) Bagaimana perasaan anda ketika mengikuti kegiatan bimbingan agama di Panti Wredha Harapan Ibu, Semarang?

**1. Penerimaan Diri**

- 1) Bagaimana perasaan anda ketika anda menyadari bahwa anda telah memasuki usia senja ?
- 2) Bagaimana upaya anda dalam mengatasi perasaan tersebut ?
- 3) Apa hal-hal yang anda sukai dari diri anda ? (kelebihan)
- 4) Apa hal-hal yang anda tidak sukai dari diri anda ? (kelemahan)
- 5) Bagaimana cara anda meyikapi kelemahan yang anda miliki ?
- 6) Jika anda mengingat masa lalu, pernahkah anda mengalami hal yang tidak menyenangkan ?
- 7) Bagaimana perasaan anda jika mengingat hal itu ?



- 8) Bagaimana sikap anda terhadap kondisi anda saat ini ?
- 9) Apakah anda sudah puas dengan kondisi anda yang sekarang ?
- 10) Apa saja yang membuat anda bersemangat menjalani kehidupan saat ini?
- 11) Adakah perubahan yang anda rasakan dalam penerimaan diri anda sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama di panti ? apa itu ?

## **2. Hubungan positif dengan orang lain**

- 1) Apakah saudara mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain di panti ?
- 2) Bagaimana hubungan anda dengan orang-orang di panti ?
- 3) Apakah anda mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang baik dengan orang lain ? mengapa ?
- 4) Apakah anda memiliki teman dekat di panti ?
- 5) Jika anda mengalami masalah, apakah anda bercerita teman anda ?
- 6) Siapa orang yang paling anda percaya untuk menceritakan masalah anda?
- 7) Bagaimana sikap anda jika orang lain mengalami kesulitan dan meminta bantuan pada anda ?
- 8) Adakah perubahan yang anda rasakan pada hubungan anda dengan orang lain di sekitar anda sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama di panti ? apa itu ?

## **3. Kemandirian**

- 1) Apa yang anda lakukan saat akan mengambil keputusan semenjak tinggal di panti?
- 2) Apakah anda terbiasa mengemukakan pendapat secara terbuka pada teman-teman anda di panti ?
- 3) Bagaimana pendapat anda mengenai pandangan orang lain ?
- 4) Apakah anda merasa hidup anda sekarang bahagia ?
- 5) Bagaimana cara anda mengevaluasi diri anda ?
- 6) Adakah perubahan yang anda rasakan dalam aspek kemandirian anda sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama di panti ? apa itu ?

## **4. Penguasaan lingkungan**

- 1) Apakah saudara sudah mampu dalam mengatur dan mengendalikan diri anda ? seperti apa contohnya ?
- 2) Apakah saudara sudah mampu memanfaatkan kesempatan yang ada dengan sebaik mungkin ?
- 3) Apakah anda sudah mampu mengatur waktu anda dengan baik ?
- 4) Bagaimana kondisi tempat tinggal anda saat ini ? apakah sudah sesuai dengan kebutuhan anda ?
- 5) Menurut anda siapa yang bertanggung jawab dengan kondisi lingkungan anda ? apakah anda sudah bertanggungjawab pada kondisi lingkungan anda sekarang ?
- 6) Apakah anda ingin selalu terlibat aktif dalam kegiatan panti ?
- 7) Adakah perubahan yang anda rasakan dalam aspek penguasaan lingkungan anda sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama di panti ? apa itu ?

#### **5. Tujuan hidup**

- 1) Seperti apa makna hidup bagi anda ?
- 2) Apa tujuan hidup yang anda miliki ?
- 3) Apa yang ingin anda capai dalam hidup anda saat ini ?
- 4) Upaya apa yang anda lakukan untuk mencapai hal tersebut ?
- 5) Adakah perubahan yang anda rasakan tentang tujuan hidup anda sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama di panti ? apa itu ?

#### **6. Pertumbuhan pribadi**

- 1) Adakah keinginan untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik ?
- 2) Apa upaya yang anda lakukan dalam mengembangkan diri tersebut?
- 3) Bagaimana pendapat anda tentang pengalaman baru?
- 4) Apakah anda merasa dapat melalui tugas-tugas perkembangan anda dengan baik ?
- 5) Adakah pertumbuhan pribadi yang anda rasakan anda sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama di panti ? apa itu ?

## C. Lampiran Surat



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185  
Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7606405, Website : [www.fakdakom.walisongo.ac.id](http://www.fakdakom.walisongo.ac.id)

Nomor : 231/Un.10.4/K/KM.05.01/05/2024

Semarang, 15/05/2024

Hal : **Permohonan Ijin Riset**

Kepada Yth.  
Kepala Panti Werdha Harapan Ibu, Semarang  
di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa dalam rangka penyusunan skripsi, mahasiswa berikut:

Nama : Lihayatun Nufus  
NIM : 2001016010  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Lokasi Penelitian : Panti Werdha Harapan Ibu, Semarang  
Judul Skripsi : Bimbingan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia ( Studi Kasus pada Lansia di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang)

Bermaksud melakukan Riset penggalan data di tempat penelitian pada instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Sehubungan dengan itu kami mohonkan ijin bagi yang bersangkutan untuk melakukan kegiatan dimaksud.

Demikian atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

An Dekan,  
Kepala Bagian Tata Usaha  
  
MUNTOHA  


Tembusan Yth. :  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

Surat ini dicetak secara elektronik oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

#### D. Lampiran Dokumentasi

Gambar 1 PantI Wredha Harapan Ibu



Gambar 2 PantI Wredha Harapan Ibu



Gambar 3 Wawancara Peneliti dengan Ibu Sri Rejeki (Wakil Ketua Panti Wredha Harapan Ibu )



Gambar 4 Wawancara Peneliti dengan Ibu Kani (Pembimbing Agama Panti Wredha Harapan Ibu)



Gambar 5 wawancara peneliti dengan subjek SM



Gambar 6 wawancara peneliti dengan subjek SR



Gambar 7 wawancara peneliti dengan subjek SH



Gambar 8 wawancara peneliti dengan subjek SW



Gambar 9 Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Agama



Gambar 10 Pelaksanaan Bimbingan Agama





Gambar 11 Pelaksanaan Bimbingan Agama



Gambar 12 Pelaksanaan Bimbingan Agama



## **BIODATA PENULIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

### **A. Identitas Diri**

Nama : Lihayatun Nufus  
NIM : 2001016010  
TTL : Brebes, 10 April 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : RT/RW 004/012, Dusun Kendaga, Kel. Larangan,  
Kec. Larangan, Kab. Brebes  
Email : lihayatun\_nufus\_200101010@walisongo.ac.id  
Prodi/Jurusan : S1/Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

### **B. Jenjang Pendidikan Formal**

1. MI Aqidatul Ulum Kendaga (Lulus tahun 2014)
2. MTS Assalafiyah Sitanggal (Lulus tahun 2017)
3. MA Assalafiyah Sitanggal (Lulus tahun 2020)
4. Fakultas Dakwah dan Komunikasi (Angkatan 2020)  
UIN Walisongo Semarang

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 4 Mei 2024

Penulis

**Lihayatun Nufus**

**2001016010**