

**GAMBARAN *MINDFULNESS* DALAM SHALAT PADA LANSIA
DI WISMA LANSIA HUSNUL KHATIMAH AISYIAH
GUNUNGPATI SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memenuhi Gelar Sarjana S1
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora
Jurusan Tasawuf & Psikoterapi

Disusun Oleh :

M. Afdal Afdullah Pebrianto

NIM : 2104046100

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2025

DEKLARASI KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muh. Afdal Afdullah Pebrianto

NIM : 2104046100

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Gambaran Mindfulness Dalam Shalat Pada Lansia Di Wisma Lansia
Husnul Khatimah Aiysiah Gunungpati Semarang

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah murni hasil saya sendiri, yang saya kerjakan dengan jujur, bertanggung jawab dan penulisan skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis oleh orang lain, serta informasi-informasi yang dimuat hanya sebagai referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan saja.

Semarang, 22 mei 2025

Saya yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular stamp. The stamp contains the text 'METRA TEMPE' and a serial number '3147AMX297131406'. To the left of the stamp is a small graphic of a building.

Muh. Afdal Afdullah Pebrianto

NIM. 2104046100

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**GAMBARAN *MINDFULNESS* DALAM SHALAT PADA LANSIA DI WISMA LANSIA
HUSNUL KHATIMAH AISYIAH GUNUNGPATI SEMARANG**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memenuhi Gelar Sarjana S1

Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi

Oleh:

Muh. Afdal Afdullah Pebrianto

NIM: 2104046100

Semarang, 22 Mei 2025

Disetujui Oleh:

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

NIP. 19790304 2006042001

NOTA PEMBIMBING

Lampiran:

Hal: Nota Pembimbing

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Muh. Afdal Afdullah Pebrianto

NIM : 2104046100

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul : Gambaran Mindfulness Dalam Shalat Pada Lansia Di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang.

Nilai pembimbing : 78

Naskah tersebut sudah saya bimbing, dan saya menyetujui atau acc (accepted/accedere) untuk bisa diujikan ke Sidang Ujian Munaqosyah.

Demikian Surat Keterangan saya buat dengan semestinya, dan bisa dibuatkan surat keterangan Persetujuan Nota Pembimbing dan Nilai Bimbingan dari yang berwenang, agar bisa dijadikan sebagai salah satu syarat Munaqosyah.

Terimakasih.

Semarang, 22 Mei 2025.

Pembimbing



Sri Rejeki S. Sos. I., M. Si.
NIP. 19790304 2006042001

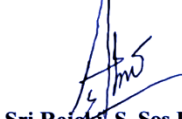
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi saudara M. Afdal Afdullah Pebrianto

Nim 210404100 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 5 juni 2025.

dan telah diterima serta diserahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

Pembimbing



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

NIP.197903042006042001



Rovendillah, M.Psi.T.

NIP.198812192018011001

Sekretaris Sidang



Muhammad Sakdullah M.Ag

NIP.198512232019031009

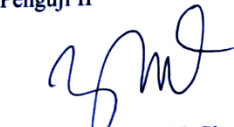
penguji I



Bahron Ansori, M.A.g

NIP.197505032006041001

Penguji II



Fitriyati, S. Psi., M. Si.

NIP.196907252005012002

MOTTO

﴿قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (٢٥) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (٢٦) وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي (٢٧) يَفْقَهُوا قَوْلِي (٢٨)﴾ (طه: 25-28)

Musa berkata, "Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku, (25) dan mudahkanlah untukku urusanku, (26) dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, (27) agar mereka mengerti perkataanku." (28)

(Ta Ha/20:25-28)

﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ ٤٣﴾ [البقرة: 43-]

[43]

Tegakkanlah salat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk (43). (Al Baqarah/1:43)

“Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu”

-Wellatri-

“Don’t listen to them, cause what do they know, we need each other, to have, to hold they’ll see in time, I know”

-NIKI-

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Peneliti menggunakan transliterasi Arab-Latin berdasarkan pedoman resmi hasil keputusan bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Transliterasi ini digunakan dalam penyusunan skripsi ini. Sebagaimana tercantum dalam nomor 158 tahun 1987 dan nomor 0543b/U/1987¹.

1. Konsonan

Huruf arab	Huruf latin	Huruf arab	Huruf latin
أ	A	ط	t
ب	B	ظ	Z
ت	T	ع	'
ث	s	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	KH	ك	K
د	D	ل	L
ذ	DZ	م	M
ر	R	ن	N
ز	R	و	W
س	S	هـ	H
ش	SY	ء	'

¹ M.Ag Dr. H. Sulaiman, *Pedoman Penulisan Skripsi Fuhum*. Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, (2020). h. 90 - 120.

ص	Sh	ي	Y
ض	ḍ		

2. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap digunakan dalam kondisi syaddah

متعددة	<i>Muta‘addidah</i>
عدة	<i>‘iddah</i>

3. Ta’ Marbutah (ة)

Semua tā’ marbūtah ditransliterasikan sebagai h, baik ketika berada di akhir kata tunggal maupun di tengah penggabungan kata (ketika diikuti oleh kata sandang “al”). Namun, ketentuan ini tidak berlaku untuk kata – kata Arab yang telah diserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti *Shalat* dan zakat, kecuali jika diperlukan untuk menampilkan bentuk asli katanya.

حكمة	ḥikmah
كرامة الأولياء	karāmah al-auliyā’

4. Penulisan Vokal

Peneliti menggunakan ketentuan vokal sebagai berikut : a. Vokal Pendek

اَ	<i>A</i>
اِ	<i>I</i>
اُ	<i>U</i>

فَعَلَ	<i>Fa'ala</i>
يَجْلِسُ	<i>Yajlisu</i>
يَنْصُرُ	<i>Yanshuru</i>

b. Vokal Panjang

فَاتِحَ	<i>Fātiḥu</i>
عَلَى	<i>Alā</i>
رَحِيمَ	<i>Raḥīm</i>
فُرُوضَ	<i>Furūḍu</i>

c. Vokal Rangkap

كَيْفَ	<i>Kaifa</i>
حَوْلَ	<i>Haula</i>

d. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أَعِدَّتْ	<i>U'iddat</i>
-----------	----------------

5. Kata Sandang Alif + Lam

- a. Jika diikuti huruf Qamariyyah ditulis dengan menggunakan huruf “al” dan tanda strip (-).

الْقَلَمُ	<i>al-Qalamu</i>
-----------	------------------

- b. Jika diikuti huruf Syamsiyyah ditulis dengan huruf pertama Syamsiyyah tanda strip (--)

الرجُلُ	<i>ar-Rajulu</i>
---------	------------------

6. Penulisan Kata – Kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisnya

أهل السنة	<i>Ahl as-Sunnah</i>
-----------	----------------------

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat

menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “*Gambaran Mindfulness dalam Shalat pada Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah Gunungpati Semarang.*” Karya tulis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi pembawa risalah dan menerangi umat manusia dari zaman kegelapan menuju kehidupan yang penuh cahaya. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, serta dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis ingin menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada:

1. Bapak Prof. H. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang, atas arahan dan kebijakan yang senantiasa mendukung kelancaran proses akademik.
2. Bapak Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag., Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, yang telah memberikan dorongan positif selama masa studi.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si., Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi sekaligus pembimbing penulis yang dimana telah berperan sebagai pembimbing selama proses penyusunan skripsi ini, dengan penuh kesabaran dan keikhlasan memberikan ilmu, arahan, serta masukan yang konstruktif. Beliau telah mengorbankan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing

penulis secara intensif hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Peran beliau sangat berarti dalam membentuk arah penelitian dan meningkatkan kualitas karya ilmiah ini.

4. Bapak Royanulloh, M.Psi.T., Sekretaris Prodi Tasawuf dan Psikoterapi, atas bantuan dan dukungan yang sangat berarti.
5. Ibu Ernawati, S.Si., M.Stat., selaku wali studi penulis, atas waktu, tenaga, serta arahan yang diberikan selama proses perkuliahan.
6. Seluruh dosen dan staf akademik di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, khususnya di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, atas ilmu, pengalaman, dan motivasi yang sangat bermanfaat.
7. Orang pertama dalam setiap doaku ibunda tercinta, Halijah Hasir, S.Pd.I., Beliau adalah sosok yang memiliki peran luar biasa dalam setiap fase kehidupan penulis, sejak penulis dilahirkan hingga saat ini. Tak ada kata yang benar-benar mampu menggambarkan betapa besar cinta, pengorbanan, dan perhatian yang telah beliau curahkan. Terima kasih yang tak terhingga atas segala doa yang senantiasa mengalir dalam setiap sujudnya, atas pelukan hangat yang menguatkan di setiap jatuhnya langkah, dan atas semangat yang tak pernah padam untuk mendukung penulis melangkah sejauh ini.
8. Ayahanda tercinta, Abrar, S.Ag., yang dengan penuh ketulusan telah menjadi sosok panutan dan pendorong semangat terbesar dalam perjalanan akademik penulis. Terima kasih yang mendalam

atas setiap doa yang tak henti terpanjat, atas kerja keras tanpa lelah yang beliau lakukan demi mendukung keberlangsungan studi ini, serta atas segala bentuk dukungan baik moral maupun materi yang begitu berarti bagi penulis.

9. Kedua kakak penulis, Tzabyta Ayzi Reykanita, S.T., dan Muthiatul Munawwarah Amd.Keb., atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang selalu menyertai.
10. Sahabat-sahabat seperjuangan dari Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021, atas kebersamaan dan semangat yang luar biasa.
11. Begitu juga kepada ibu Maemunah Anwar S, selaku pimpinan Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang, yang telah mempermudah jalanya penelitian penulis.
12. Kepada subjek penelitian saya eyang SH, eyang SR, eyang ST, dan eyang AN yang telah mengizinkan dirinya untuk menjadi subjek penelitian penulis.
13. Kepada perawat mbak Arie, mbak Erni, mbak Silvi dan mba Viki yang telah mempermudah serta membantu penulis dalam menggali informasi dalam penelitian penulis.

Tak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman dan sahabat yang telah memberikan dukungan di saat-saat sulit. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan dibalas oleh Allah SWT dengan limpahan keberkahan yang berlipat ganda.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik untuk penulis sendiri maupun bagi para pembaca. Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan karya ini, baik dari sisi bahasa, analisis, maupun penyajian teori. Untuk itu, penulis dengan rendah hati memohon maaf atas segala kekhilafan dan kekurangan. Semoga segala usaha dan hasil kerja ini mendapat ridha dari Allah SWT, Sang Maha Sempurna. Hanya kepada-Nya kita berserah diri dan memohon petunjuk serta keberkahan.

Semarang, April 2025

Penulis

M. Afdal Afdullah Pebrianto

NIM 2104046100

UCAPAN TERIMA KASIH

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Dengan penuh rasa syukur Allah SWT dan shalawat kepada Rasulullah Muhammad saw, peneliti akhirnya berhasil menyelesaikan tugas akhir yang sangat berharga ini. Proses penyelesaian penelitian ini tidaklah mudah, untuk menghadapi banyak tantangan dan rintangan. Namun, berkat

semangat, tekad yang kuat, serta soa dan dukungan dari orang-orang tercinta, penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Sebagai ungkapan kebahagiaan dan rasa syukur, Dengan ketulusan hati, karya sederhana ini kuucapkan terima kasih untuk:

1. Allah SWT, sumber kekuatan dan karunia, yang senantiasa membimbing langkahku melewati setiap rintangan hingga tuntasnya perjalanan ini.
2. Rasulullah SAW, teladan agung nan sempurna, Nabi Muhammad SAW, yang cahaya kasih dan petunjuk-Nya menerangi jalan umat. *Allahumma sholli 'alaihi wa sallim*.
3. Kepada malaikat duniaku ibunda tercinta, Halijah Hasir, S.Pd.I., Beliau adalah sosok yang memiliki peran luar biasa dalam setiap fase kehidupan penulis, sejak penulis dilahirkan hingga saat ini. Tak ada kata yang benar-benar mampu menggambarkan betapa besar cinta, pengorbanan, dan perhatian yang telah beliau curahkan. Terima kasih yang tak terhingga atas segala doa yang senantiasa mengalir dalam setiap sujudnya, atas pelukan hangat yang menguatkan di setiap jatuhnya langkah, dan atas semangat yang tak pernah padam untuk mendukung penulis melangkah sejauh ini.
4. Ayah tercinta, yang dengan ketulusan hati telah memberikan dukungan, semangat, dan doa yang tiada henti sepanjang perjalanan studi ini. Terima kasih atas setiap pengorbanan, nasihat, dan kepercayaan yang telah Ayah berikan, yang menjadi sumber

kekuatan dan inspirasi bagi penulis untuk terus melangkah hingga akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

5. Kepada Kedua kakak penulis, Tzabyta Ayzi Reykanita, S.T., dan Muthiatul Munawwarah Amd. Keb., atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang selalu menyertai. Terimakasih telah mendengar keluhan kesah penulis yang mungkin masih keras kepala dan tidak mau mendengar. Namun, bagi penulis dukungan baik materi dan moral yang beliau berikan meruapakan sumber kekuatan yang sangat berarti buat penulis.
6. Para Subjek, Perawat, dan kepada Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang terimakasih telah membantu penulis selama penelitian apalagi kepada ibu Anwar yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian perihal mindfulness dalam Shalat pada lansia di wisma lansia.
7. Dan untuk diriku sendiri yang tidak pernah kurus, dietlah....

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN.....	vii
KATA PENGANTAR	xii
UCAPAN TERIMAKASIH	xvi
DAFTAR ISI	xviii
ABSTRAK	xxii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	16
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	17
D. Kajian Pustaka	19
E. Metode Penelitian	24
F. Sistematika Penulisan Skripsi	37
BAB II : LANDASAN TEORI	39
A. MINDFULNESS.....	39
1. Pengertian Mindfulness	39
2. Sejarah Mindfulness	42
3. Aspek-Aspek Mindfulness	43
4. Manfaat Mindfulness	48
B. SHALAT	55
1. Pengertian Shalat	55
2. Keutamaan Shalat	58
3. Manfaat Shalat.....	61
C. LANSIA.....	67
1. Pengertian Lansia	67

2. Pembagian Lanjut Usia	68
3. Ciri-Ciri Lanjut Usia	68
4. Tantangan Lansia Dalam Menjalankan Keagamaan...	71
5. Keagamaan Usia Lanjut.....	73
D. PANTI JOMPO.....	74
1. Pengertian Panti Jompo	74
2. Karakteristik Panti Jompo.....	76
3. Pelaksanaan Keagamaan Panti Jompo.....	77
E. Mindfulness Dalam Shalat Lansia	78
BAB III : PENYAJIAN DATA.....	82
A. Gambaran Umum Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang.....	82
1. Sejarah Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang.....	82
2. Visi, Misi, dan Tujuan Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang.....	83
3. Program Pelayanan Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang.....	85
4. Struktur Kepengurusan Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang.....	86
5. Jumlah Lansia	87
6. Data Karyawan.....	87
B. Kegiatan Keseharian Lansia.....	89
C. Kondisi Keagamaan Lansia Serta Situasi Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang.....	90

D. Profil dan Latar Belakang Subjek Peneliti.....	92
E. Gambaran Umum <i>Mindfulness</i> Dalam Shalat Pada Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang	96
F. Pemaknaan Umum <i>Mindfulness</i> Dalam Shalat Lansia Di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang	118
BAB IV :HASIL DAN PEMBAHASAN	124
A. Analisis Gambaran <i>Mindfulness</i> Dalam Shalat Pada Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang..	124
B. Analisis Pemaknaan <i>Mindfulness</i> Dalam Shalat Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang	146
BAB V : PENUTUP	152
A. Kesimpulan	152
B. Saran.....	154
DAFTAR PUSTAKA	156
LAMPIRAN	165
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	210

ABSTRAK

Lansia di panti jompo sering mengalami kesepian, kehilangan peran sosial, dan tekanan psikologis akibat keterpisahan dari keluarga. Untuk mengatasi hal ini, mereka memperkuat spiritualitas melalui ibadah Shalat. Penelitian ini bertujuan menggambarkan mindfulness dalam Shalat pada lansia dan menggambarkan pemaknaan mindfulness dalam Shalat oleh lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah Gunungpati Semarang, dengan pendekatan kualitatif fenomenologi. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dari empat lansia aktif Shalat. Hasilnya menunjukkan bahwa mindfulness dalam Shalat mencakup kesadaran penuh terhadap gerakan, bacaan, dan kehadiran Allah, serta menjadi sarana menghadapi tekanan psikologis dan memperkuat hubungan spiritual. Lansia secara sadar menghadirkan mindfulness dalam setiap

tahap Shalat, menerima keterbatasan fisik, dan mengelola emosi, menjadikan Shalat sebagai terapi psikospiritual di masa tua.

Kata kunci: *Mindfulness*, Shalat, Lansia

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang terus-menerus dari sejak dalam kandungan hingga usia lanjut. Proses ini, seperti yang dijelaskan oleh Desmita², terjadi secara bertahap dan pasti, dengan setiap tahap membawa perubahan yang lebih kompleks. Mulai dari konsepsi hingga akhir hayat, perubahan ini memengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan bertindak. Masalah-masalah yang kita hadapi pun berubah seiring bertambahnya usia.

Proses penuaan ini merupakan hukum alam yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT , sebagaimana disebutkan dalam Al-Quran surat Ar-Rum ayat 54 :

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ۝٤﴾ [الروم-54]

artinya : Allah lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) menjadi tegak

² Drs Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (PT Remaja Rosda Karya, 2008.)

(berdiri). *Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya, dan Dia Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa (QS. Ar-Ruum:54).*”

Shihab³ menjelaskan bahwa perjalanan hidup manusia terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama adalah masa lemah, dimulai sejak pembuahan hingga remaja. Tahap kedua adalah masa kuat ketika seseorang memasuki usia dewasa. Terakhir, manusia akan kembali mengalami masa lemah saat memasuki usia lanjut, yang ditandai dengan munculnya uban.

Masyarakat di seluruh dunia dari golongan lansia yang berumur 60 tahun ke atas mengalami pertumbuhan dengan cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. WHO menggaris bawahi bahwa lansia sering kali menghadapi berbagai tantangan, baik fisik, mental, maupun sosial. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI)⁴ mendefinisikan lansia sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas dan mulai mengalami penurunan kapasitas fisik serta peningkatan risiko penyakit kronis. Kesejahteraan lansia sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti akses terhadap pelayanan kesehatan, dukungan sosial, dan lingkungan tempat

³ M Quraish. Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an* (jakarta: Lentera Hati, 2007).

⁴ Indonesia, “Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia,” *Bpk Ri*, No. 24 (1998)

tinggal yang mendukung.⁵ Dalam konteks panti jompo, kesejahteraan lansia tidak hanya terkait dengan kebutuhan fisik mereka, tetapi juga aspek emosional dan spiritual, yang menjadi bagian penting dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

Permasalahan pada lansia seperti perubahan fisik yang dialaminya salah satunya penurunan kemampuan motorik, perubahan warna rambut dari hitam menjadi putih, perubahan kulit yang tadinya kencang menjadi kendur, serta berbagai perubahan fisik lainnya. Lansia juga sering mengalami penurunan dalam aspek sosial, di mana interaksi sosial mereka menjadi lebih terbatas. Stres pada lansia juga dipengaruhi oleh tempat tinggal dan lingkungan sekitarnya. Lingkungan yang ada bisa mendukung atau justru mengganggu kualitas hidup lansia. Beberapa lansia tinggal di rumah sendiri, sementara yang lain tinggal di panti jompo yang disediakan oleh pemerintah. Jika lingkungan tempat tinggal tersebut tidak mendukung atau tidak memberikan kenyamanan, maka dapat menyebabkan stres pada lansia.⁶

Banyak lansia yang telah mendapatkan kebahagiaan dalam keluarga serta masih merasakan kehangatan keluarga mereka ,

⁵ Indah Mulya Destriande et al., “Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia,” *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)* 2, no. 1 (2021): 1–9.

⁶ Erva Elli Kristanti, Yoyok Febrijanto, and Dian Taviyanda, “Description of Elderly Independence Level in Doing Daily Living Activity at Panti Wredha St. Yoseph Kediri,” *Journal for Quality in Public Health* 5, no. 1 (2021): 323–327.

anak, cucu, dan saudara berada disisinya dan juga masih mampu merawatnya.⁷ Namun, bagi mereka yang harus tinggal Di Panti Jompo harus merasakan sebaliknya banyak lansia mengalami isolasi sosial dan stres emosional, yang sering kali berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.⁸ Beberapa Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang sangat tercukupi kebutuhan fisik baik pangan dan sandang. namun, Lansia di wisma lansia husnul khatimah tetap merindukan bisa menikmati sisa hidupnya dengan tinggal bersama keluarganya, salah satu cara bagi Lansia Di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang untuk mempalingkan keadaan tersebut dengan mendekatkan diri kepada sang pencipta atau lebih dikenal dengan pendekatan spiritual.⁹ Lansia khususnya di panti jompo sangat merasa kesepian dan terisolasi dari keluarga serta lingkungan, terutama jika mereka tinggal di panti jompo tanpa keinginan pribadi, Lansia bisa mengalami gangguan seperti kecemasan, depresi, dan masalah dengan ingatan jangka pendek. Banyak lansia merasa diabaikan, tidak dihargai, dan tidak dicintai, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Seiring

⁷ Khrisna Wisnusakti and Aat Sriati, *Kesejahteraan Spiritual Pada Lansia* (Cv. Azka Pustaka, 2021).

⁸ J. Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A., dan Bond, *The Social World Of Older People: Understanding Loneliness And Social*, ed. Alan walker, first publ. (USA,: Mcgrawhill, Open Universty Press, 2009).

⁹ Wisnusakti and Sriati, *Kesejahteraan Spiritual Pada Lansia*. (sumatra barat : november 2021)

bertambahnya usia, penurunan aktivitas fisik dan sosial dapat menyebabkan rasa bosan dan kebosanan.

Namun, cara mengatasi permasalahan tersebut banyak lansia yang terlibat dalam kegiatan keagamaan, yang tidak hanya memberikan makna spiritual, tetapi juga peluang untuk bersosialisasi. Mereka juga dapat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas, seperti kerajinan tangan, membaca, atau hobi lainnya yang membantu mengalihkan perhatian dari rasa bosan.¹⁰ Kesejahteraan lansia mencakup aspek fisik, mental, dan sosial yang saling berhubungan. Peningkatan kesejahteraan ini dapat dicapai melalui berbagai pendekatan, salah satunya adalah dengan menjaga atau memperkuat aspek spiritualitas. Dalam banyak kasus, lansia yang tinggal di panti jompo lebih mengandalkan aktivitas spiritual sebagai sarana untuk menjaga keseimbangan emosional dan mental mereka.¹¹

Rasa kesepian pada Lansia di Panti Jompo memang sangatlah berdampak bagi diri lansia itu sendiri namun kebanyakan bagi mereka mengisi kesepian tersebut dengan memperbanyak ibadah. Dan perasaan ini dapat memicu perasaan kesepian yang mendalam. Dalam situasi seperti ini, banyak lansia mencari makna

¹⁰ Mareta Ninda Shafyra and Zulvya Ramadhanty, "Perasaan Kesepian Yang Dialami Lansia Di Panti Jompo," *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science* 1, no. 11 (2024): 579–583.

¹¹ Wisnusakti and Sriati, *Op.cit.*,

dan tujuan hidup melalui spiritualitas. Seperti yang diterangkan pada buku *Kesejahteraan Spiritual Pada Lansia oleh Khrisna Wisnusakti, Aat Sriati*¹², spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dan kenyamanan yang signifikan bagi lansia, lebih lanjut menjelaskan bahwa ketika hubungan sosial melemah, individu cenderung memperkuat ikatan spiritual mereka, mencari dukungan dan bimbingan dari kekuatan yang lebih tinggi. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme coping individu, tetapi juga sebagai sumber kekuatan kesehatan diri dan kesehatan sosial.

Pendekatan spiritual dalam hal ini ibadah terutama Shalat telah memberikan hasil yang baik akan kesejahteraan lansia baik, kesehatan, serta hubungan sosial. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Yulia Wardani H, Fuad Nashori Dan Qurotul Uyun,¹³ menunjukkan bahwa Shalat terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia , yang dapat membantu kualitas hidup mereka. Dan Shalat khusyuk tidak hanya memberikan ketenangan, tetapi juga dapat membantu menjauhkan penyakit dari tubuh dan membuat jiwa dan raga lebih aktif dan sehat untuk lansia. Dan manfaat lainnya adalah Shalat khusyuk membantu kualitas tidur lansia yang lebih baik. Penelitian ini

¹² *Ibid.*

¹³ Yulia Wardani, Fuad Nashori, and Qurotul Uyun, "Efektivitas Pelatihan Shalat Khusyuk Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 8, no. 2 (2016): 217–233.

membuka peluang baru dalam pemanfaatan ibadah Shalat sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, terutama mereka yang memiliki kondisi kesehatan tertentu seperti hipertensi.

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan Oleh Risdiani, Gigih Setianto, Yuni Sandra Pratiwi, dan Marshanda Salsabila Malinda,¹⁴ menunjukkan bahwa gerakan Shalat yang dilakukan dengan benar dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh lansia, termasuk kesehatan pencernaan, peredaran darah, kebarahanugaran jantung, dan persendian. Selain itu, Shalat juga dapat memberikan rasa aman dan tentram, serta sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT, yang berkontribusi pada ketenangan jiwa dan kesehatan jasmani. Dan fenomena akan ketaatan ibadah terutama Shalat pada lansia telah didiskusikan pada penelitian yang dilakukan Zakiyah dan Darodjat¹⁵ menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dalam ritual ibadah, termasuk Shalat, di kalangan lansia setelah mengikuti pembinaan religiusitas. Lansia menjadi lebih rajin dan istiqomah dalam beribadah yang secara tidak langsung menjadikan ibadah Shalat

¹⁴ Gigih Setianto et al., “Bimbingan Shalat Untuk Meningkatkan Kesehatan Bagi Ibu-Ibu Lansia,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS* 9, no. 2 (2023): 125–133.

¹⁵ Zakiyah and Darodjat, “Efektifitas Pembinaan Religiusitas Lansia Terhadap Perilaku Keagamaan (Studi Pada Lansia Aisyiyah Daerah Banyumas),” *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam* (2020): 69–80.

sebuah fenomena yang terjadi pada lansia, yang juga merupakan salah satu indikator keberhasilan pembinaan tersebut.

Shalat adalah ibadah yang sangat penting karena merupakan sarana komunikasi langsung antara manusia dengan Allah SWT. Melalui Shalat, seorang muslim tidak hanya menjalankan kewajiban agama, tetapi juga mendapatkan manfaat untuk kehidupan dunia dan akhirat.¹⁶ Gerakan Shalat yang teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik, seperti melatih fleksibilitas dan kekuatan otot, yang sangat bermanfaat bagi lansia dalam menjaga kebugaran tubuh. Selain itu, konsentrasi selama Shalat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres, sehingga mendukung kesehatan mental.¹⁷ Lebih jauh lagi, Shalat juga melatih kedisiplinan, kesabaran, dan rasa tanggung jawab, membantu lansia tetap aktif secara spiritual dan emosional. Dengan Shalat, seorang muslim merasa lebih dekat dengan Allah, memperoleh ketenangan batin, dan mendapatkan kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup di usia lanjut.

Shalat, terutama bagi lansia, menyimpan segudang pahala. Salah satu kunci utama untuk mendapatkan pahala tersebut adalah dengan khusyuk. Khusyuk dalam Shalat akan membawa

¹⁶ Aqidatur Rofiqoh, “Shalat Dan Kesehatan Jasmani,” *Spiritualita* 4, no. 1 (2020): 65–76.

¹⁷ Amalia Senja and Tulus Prasetyo, *Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver* (Bumi Medika : Bumi Aksara, 2021).

ketenangan hati dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, sebagaimana Allah SWT berfirman :

﴿إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾ [طه:14-14]

Artinya : “Sungguh, Aku adalah Allah. Tidak ada tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah Shalat untuk mengingat-Ku. (QS. Tha Ha:14).”

Ayat 14 Surah Tha Ha menegaskan bahwa dengan mengingat Allah melalui Shalat, terbentuklah hubungan erat antara hamba dan Allah SWT yang melahirkan kekhusyuan dalam ibadah tersebut. Shalat khusyuk terdiri dari dua kata, yaitu *Shalat* dan *khusyuk*. Secara etimologi, *Shalat* berarti doa, sedangkan secara istilah menurut para ahli fiqih, Shalat memiliki makna lahir dan hakiki¹⁸. Khusyuk dalam Shalat dapat dipahami sebagai sebuah keadaan di mana seseorang sepenuhnya terfokus dan merenungkan bacaan serta dzikir yang diucapkannya, sesuai dengan pandangan Dany¹⁹ dan Syeikh Ala’udin Ali bin Muhammad bin Ibrahim al-Baghdadi. Dalam konteks ini, khusyuk mencakup penghayatan mendalam terhadap setiap gerakan dan

¹⁸ H Husain et al., *Pengantar Hukum Islam* (Media Sains Indonesia, 2021).

¹⁹ Mohamad Umar Dany, *Menggapai Shalat Khusyuk* (Kiblat Buku Utama, 2022).

kata yang diucapkan, sehingga seseorang berpaling dari segala hal yang mengganggu dan hanya terhubung dengan Allah.

Berbicara tentang khusyuk dalam Shalat terutama Shalat pada lansia khusyuk ini sejalan dengan konsep *Mindfulness* yang diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn²⁰ yakni *Mindfulness* adalah perhatian yang disengaja, pada saat ini tanpa menghakimi. Keduanya menekankan pentingnya perhatian dan konsentrasi, di mana khusyuk dalam Shalat mewujudkan *Mindfulness* spiritual. Dalam praktiknya, baik khusyuk maupun *Mindfulness* mengajak individu untuk berada di sini dan sekarang, merenungkan makna dari setiap tindakan dan kata yang diucapkan. Saat seseorang memasuki kondisi khusyuk, ia tidak hanya menjalankan kewajiban ibadah, tetapi juga merasakan kedamaian dan ketenangan yang mendalam. Hal ini menciptakan pengalaman spiritual yang kaya, mirip dengan bagaimana *Mindfulness* mengajak individu untuk hadir secara penuh dalam pengalaman hidup mereka. Keduanya berpotensi meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual, menjadikan praktik Shalat bukan hanya rutinitas, tetapi juga sarana untuk mencapai ketenangan batin.

Mindfulness dalam literatur psikologi, merujuk pada proses dan kemampuan individu untuk hadir secara terbuka dan penuh

²⁰ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are Mindfulness Meditation In Everyday Life*, Hyperion E Book, 10th ed. (New York: Hyperion book, 1994).

perhatian dalam momen saat ini.²¹ Kondisi *Mindfulness* ini merupakan elemen dasar yang terkandung dalam ritual keagamaan berbagai tradisi, termasuk Buddha, Kristen, Islam, Yahudi, dan Tao. Dalam konteks ibadah Shalat, setiap gerakannya disertai dengan bacaan Al-Qur'an yang berisi doa dan zikir. Bacaan ini berfungsi sebagai panduan untuk membantu menciptakan dan memfokuskan perasaan kesadaran yang hadir pada momen tersebut. *Mindfulness* dalam Shalat dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan lansia, khususnya bagi mereka yang tinggal di panti jompo. Shalat menjadi pelipur lara bagi lansia ketika menghadapi kecemasan dan kegelisahan akibat kondisi yang mereka alami. Hal ini juga tercermin dari pra-wawancara dengan salah satu subjek, eyang ST, yang mengungkapkan bahwa Shalat menjadi tempatnya meluapkan perasaan ketika sedang terpuruk.

“Iya mas, saya itu rajin Shalatnya hanya beberapa orang saja di wisma ini yang Shalat karena sebagian udah udzur , bagi saya itu Shalat merupakan pelampiasan untuk memaafkan secara ikhlas terhadap apa yang telah dibuat oleh suami dan anak-anak saya dan saya itu selalu mendoakan mereka disetiap Shalat. Ketika saya Shalat, saya selalu merasakan anak dan cucu saya ada bareng disini, dan setelah Shalat itu rasanya tenang banget legah rasanya, saya pasrah aja gitu sama allah SWT dan menerima takdirnya kalau saya sudah disini”.

²¹ Laura Lemon, “Applying a *Mindfulness* Practice to Qualitative Data Collection,” *The Qualitative Report* 22, no. 12 (2017): 3305–3313.

Tujuan utama dakwah agama adalah membantu dan meningkatkan tingkat religiusitas serta spiritualitas para pengikutnya. Dalam Islam, salah satu ibadah wajib yang paling mendasar adalah Shalat, yang merupakan pengalaman subjektif yang dimulai dengan niat. Dalam Shalat, individu diharapkan mengubah orientasi kesadarannya dengan cara merenungkan makna bacaan, melakukannya dengan sungguh-sungguh, dan merefleksikannya secara sadar. Kualitas kesadaran dalam pelaksanaan Shalat ini sangat memengaruhi pahala yang diperoleh.²²

Bagi lansia, shalat tidak hanya menjadi kewajiban ibadah, tetapi juga menjadi ruang untuk menghadirkan *mindfulness* yaitu kondisi kesadaran penuh terhadap setiap gerakan, bacaan, dan makna yang terkandung dalam ibadah tersebut. Dengan fokus yang mendalam dan refleksi spiritual, Shalat dapat memberikan ketenangan batin dan menghadirkan perasaan kedekatan dengan Allah, yang pada akhirnya membantu lansia menjalani hari-hari dengan lebih damai dan penuh rasa syukur. Shalat merupakan salah satu cara efektif untuk melatih dan menghadirkan *Mindfulness*, selain ritual lain seperti berdzikir untuk mengingat

²² Yusuf Alam Romadhon, Konstruksi Khusyuk Sholat Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Pada Orang Indonesia, Laporan Penelitian, Universitas Muhammadiyah Purworejo, 2019, h. 12

Allah Ta'ala dan berdoa untuk memohon pertolongan-Nya.²³ Dalam Al-Qur'an, anjuran untuk melaksanakan Shalat dengan khushyuk ditekankan sebagai aspek penting. Kekhusyukan ini tidak hanya memenuhi dimensi spiritual, tetapi juga membantu mencapai manfaat yang telah banyak diungkapkan dalam berbagai penelitian, seperti peningkatan kesejahteraan emosional dan mental. Hal ini menjadi relevan bagi lansia, yang dapat memanfaatkan praktik *Mindfulness* melalui Shalat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Hadirnya fenomena *Mindfulness* dalam ibadah Shalatnya lansia dapat memberikan segudang manfaat bagi mereka. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Millati Syamila dan Winarini Wilman D²⁴. Mansoer, Shalat bagi lansia ialah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi *Mindfulness* dan pengembangan pikiran dalam Shalat. Hal ini diharapkan dapat membantu lansia dalam meningkatkan pengalaman spiritual mereka, sehingga manfaat positif dari Shalat dapat dirasakan secara ilmiah dan praktis dalam kehidupan sehari-hari mereka,

²³ Justin Parrott. (2017). "How to Be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation." Yaqeen Institute for Islamic Research. Retrieved on 21 November 2017 from <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/how-to-be-a-mindful-muslim-an-exercise-in-islamic-meditation> (diakses tanggal 19 Mei 2025).

²⁴ Millati Syamila and Winarini Wilman D. Mansoer, "Mindfulness And Mind-Wandering In Prayer: A Mixed Methods Study Of The Role Of Spirituality And Religiosity In Islamic Preachers," *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 9, No. 1 (June 8, 2023): h. 122–136.

Millati Syamila dan Winarini Wilman D Mansoer, menunjukkan bahwa Konsep *Mindfulness* dalam Islam juga dikenal sebagai Muraqabah, yaitu kesadaran penuh akan kehadiran Allah selama beribadah, yang dapat meningkatkan kualitas spiritualitas dan religiositas seseorang. Dan praktik ibadah yang disertai *Mindfulness* dapat memberikan manfaat positif yang signifikan bagi kesehatan mental terutama bagi Lansia yang terus berusaha meningkatkan kesadaran diri melalui ibadah, sehingga mereka dapat memahami lebih dalam makna hidup.

Religiositas dan *Mindfulness* memiliki hubungan yang bisa meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.²⁵ Hal ini, menunjukkan ibadah Shalat sebagai salah satu pilar dalam agama islam memiliki potensi untuk menjadi medium yang efektif dalam membangun kesadaran penuh. Melalui gerakan dan doa dalam Shalat, lansia mendapatkan perasaan ketenangan dan kedamaian batin. Maka penelitian berusaha untuk menggali lebih dalam bagaimana pengalaman tersebut terjadi dan bagaimana Lansia di wisma lansia husnul khatimah mengintegrasikan pemaknaan *Mindfulness* dalam ibadah Shalat mereka. Salah satu cara untuk mendukung kesejahteraan lansia adalah dengan *Mindfulness* dalam ibadah Shalat, yang berarti menjalankan Shalat dengan kesadaran penuh. *Mindfulness* dalam Shalat melibatkan pengalaman yang hadir di gerakan dan bacaan dengan fokus

²⁵ Harold G Koenig, "Religion , Spirituality , and Health : The Research and Clinical Implications" (2012). *Ibid*.

kepada Allah. Lansia yang melaksanakan Shalat dengan cara ini dapat merasakan pengalaman sipiritual yang mendalam, seperti ketenangan batin dan hubungan yang lebih dekat dengan tuhan. Pemaknaan *Mindfulness* dalam Shalat lansia melibatkan kesadaran akan kehadiran Allah, penerimaan terhadap kondisi fisik dan emosional mereka, serta penghargaan atas momen ibadah sebagai sarana refleksi dan penyucian jiwa. Melalui pengalaman *Mindfulness* ini, lansia dapat mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan, menemukan kedamaian dalam setiap ibadah, dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana.²⁶

Sebaliknya lansia yang tidak dapat menjalani ibadah Shalat dengan *Mindfulness* cenderung menghadapi perasaan gelisah yang berkepanjangan, rasa kecewa yang mendalam, kesedihan, bahkan depresi, terutama ketika tinggal di panti jompo tanpa dukungan keluarga. Kurangnya *Mindfulness* dalam ibadah Shalat dapat membuat mereka merasa terputus dari kedamaian batin, yang pada akhirnya dapat menurunkan rasa percaya diri dan memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Pemaknaan *Mindfulness* dalam Shalat bagi lansia, terutama di wisma lansia husnul khatimah, menjadi penting sebagai sarana untuk menghadapi rasa kesepian. Dengan melaksanakan Shalat secara

²⁶ Anis Irmala Sandy and Qurotul Uyun, "Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness Di Masa Quarterlife Crisis," in *Bandung Conference Series: Psychology Science*, vol. 2, (2022), 891–900.

penyuh kesadaran dan penghayatan, lansia dapat menemukan kedamaian batin, memaknai ibadah sebagai penghubung dengan Allah, serta mengurangi beban emosional yang mereka rasakan. Pengalaman *Mindfulness* ini membantu lansia untuk menerima keadaan mereka, menghadapi tantangan dengan lebih tenang, dan merasakan ketenangan spiritual meski jauh dari keluarga.

Oleh karena itu, penting bagi lansia, terutama mereka yang tinggal di wisma lansia husnul khatimah dan menghadapi rasa kesepian tanpa keluarga, untuk menjalankan ibadah Shalat dengan *Mindfulness*. *Mindfulness* dapat menjadi cara efektif untuk membantu mereka mengelola berbagai masalah dan beban emosional, mengurangi dampak psikologis yang merugikan, serta menghadirkan ketenangan batin. Dengan *Mindfulness* dalam Shalat, lansia dapat lebih fokus pada kehadiran Allah, menemukan makna dalam ibadah mereka, dan mengatasi rasa kesepian atau trauma emosional yang mungkin berlangsung lama. Maka dari itu, berdasarkan pemaparan di atas, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai bagaimana **“Gambaran *Mindfulness* Dalam Shalat Pada Lansia Di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, muncul dua rumusan masalah berupa :

1. Bagaimana gambaran *Mindfulness* dalam Shalat Lansia di wisma lansia husnul khatimah aisyiah gunungpati semarang ?
2. Bagaimana pemaknaan *mindfulness* dalam Shalat Lansia di wisma lansia husnul khatimah aisyiah gunungpati semarang ?

C. Tujuan Penelitian Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam dan juga menyeluruh tentang bagaimana Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang memaknai *Mindfulness* serta memberikan gambaran *Mindfulness* dalam ibadah Shalat mereka secara spesifik dan mendalam dengan pengalaman subjektif *Mindfulness* dalam Shalat.

2. Manfaat Penelitian

Studi fenomenologi tentang gambaran *Mindfulness* ibadah Shalat pada Lansia di wisma lansia husnul khatimah aisyiah diharapkan mampu memberikan kontribusi yang signifikan seperti peningkatan kualitas hidup lansia dengan memahami pengalaman dan manfaat *Mindfulness* dalam ibadah Shalat, serta dapat dikembangkannya intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kualitas hidup spiritual dan emosional lansia, dan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pemuka agama, konselor, dan praktisi kesehatan mental dalam mengembangkan program- program yang mendukung penerapan

Mindfulness dalam ibadah Shalat pada lansia. Secara lebih spesifik, manfaat penelitian ini dapat dirasakan oleh:

- Lansia : Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat *Mindfulness* dalam Shalat dan mendorong mereka untuk mempertahankannya.
- Panti jompo : Menyediakan informasi yang berharga untuk mengembangkan program-program yang mendukung kesejahteraan spiritual lansia.
- Peneliti : Memberikan dasar untuk penelitian lebih lanjut mengenai *Mindfulness* pada lansia dalam berbagai konteks.
- Mahasiswa : Menambah wawasan bagaimana praktik keagamaan dapat berkontribusi pada kesejahteraan lansia.

Fenomenologi gambaran *Mindfulness* dalam ibadah Shalat pada Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang memiliki potensi yang besar untuk memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan islam, peningkatan kualitas hidup lansia, dan pengambilan kebijakan yang lebih baik. Dengan memahami fenomenologi *Mindfulness* dalam ibadah Shalat pada lansia, kita

dapat membuka jalan menuju pemahaman yang lebih dalam tentang makna kehidupan dan kesejahteraan spiritual.

D. Kajian Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan landasan bagi penelitian yang orisinal. Dengan menelaah literatur yang relevan, peneliti dapat memberikan kontribusi baru pada bidang kajiannya, baik dalam bentuk pengembangan teori, metode, atau temuan empiris. Hasil-hasil penelitian terdahulu yang disajikan di bawah ini akan menjadi titik tolak bagi pemahaman yang lebih mendalam tentang kontribusi unik dari penelitian ini.²⁷ menekankan pentingnya kajian pustaka dalam membangun landasan teoretis sebuah penelitian, sementara Sugiyono²⁸ menjelaskan bagaimana kajian pustaka dapat digunakan untuk menemukan celah penelitian.

Penelitian mengenai *Mindfulness* dan lansia telah menjadi topik yang menarik untuk dibahas. Beberapa penelitian telah mengkaji penerapan *Mindfulness* dalam berbagai konteks, termasuk pada lansia. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman *Mindfulness* dalam ibadah Shalat pada Lansia di Panti Jompo masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menggali

²⁷ M.A. Prof.Dr.Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Ed. Ikip, 36th Ed. (Bandung: Rosda, 2017).

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, ed. sutopo, cetakan ke. (Bandung: Alfabeta, 2020).

secara mendalam bagaimana Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang mengalami *Mindfulness* dalam praktik ibadah Shalat. Tetapi upaya peneliti untuk mencari beberapa hasil penelitian yang pembahasannya hampir sama telah berhasil ditemukan, antara lain:

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Millati Syamila dan Winarini Wilman D. Mansoer²⁹ yang berjudul, *Mindfulness and mind-wandering in prayer: a mixed methods study of the role of spirituality and religiosity in islamic preachers. (explanatory sequential)* , Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara *Mindfulness*, *mind-wandering*, spiritualitas, dan religiositas selama Shalat di kalangan individu Muslim, khususnya ustad dan ustadzah. Penelitian dimulai dengan pengumpulan dan analisis data kuantitatif, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan dan analisis data kualitatif melalui wawancara, dalam penelitian ini, data kuantitatif dikumpulkan menggunakan teknik purposive sampling dan dianalisis dengan regresi linier berganda, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengeksplorasi pengalaman *Mindfulness* dan *mind-wandering* dalam konteks Shalat. Meskipun pada penelitian ini analisis tematik digunakan, interpretasi hasil kualitatif kurang mengeksplorasi

²⁹ Syamila and Mansoer, “*Mindfulness And Mind-Wandering In Prayer: A Mixed Methods Study Of The Role Of Spirituality And Religiosity In Islamic Preachers.* . Psikis : Jurnal Psikologi Islami 9, 2023: 122-136.

pengalaman *Mindfulness* subjektif dalam Shalat , Shalat merupakan pengalaman yang sangat subjektif dan dapat bervariasi secara signifikan antara individu, oleh karena itu , penelitian Millati Syamila dan Winarini Wilman D. Mansoer berbeda dengan penelitian ini yang mengeksplorasi lebih dalam gambaran *mindfulness* pada ibadah Shalat Lansia di Panti Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah, bagaimana lansia memaknai *mindfulness* dalam ibadah Shalat, serta menggali pengalaman subjektif *Mindfulnesss* Ibadah Shalat Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Millati Syamila dan Winarini Wilman D. Mansoer adalah teknik *mindfulness* terdapat hubungan yang negatif antara *Mindfulness* dan *mind-wandering*, yang berarti semakin tinggi tingkat *Mindfulness*, semakin sedikit gangguan pikiran yang dialami selama Shalat. Persamaan penelitian Millati Syamila dan Winarini Wilman D. Mansoer dengan penelitian ini adalah sama-sama mengeksplorasi pengalaman *Mindfulnesss* dalam konteks keagamaan, jika penelitian millatit syamila dan winarini wilman D. mansoer menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode campuran maka penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi untuk menggali lebih dalam gambaran kesadaran penuh (lansia) dan ibadah yang spesifik (Shalat) memungkinkan penelitian ini untuk menggali dimensi pengalaman *Mindfulness* yang unik.

Penelitian ke dua yang dilakukan oleh Mulyati³⁰ menunjukkan bahwa terapi Shalat dapat membawa perkembangan yang baik secara psikologis bagi lansia, terutama dalam mengatasi gangguan kecemasan. Penelitian ini menekankan bahwa Shalat, ketika dilakukan dengan kesadaran dan khusyuk, dapat memberikan rasa tenang dan membantu lansia merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan hidup. Hasilnya menunjukkan bahwa kegiatan Shalat yang dibimbing oleh seorang pembimbing spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan mental lansia, serta mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa syukur.

Penelitian Mulyati memfokuskan pada terapi Shalat sebagai intervensi untuk mengatasi gangguan kecemasan pada lansia. Penelitian Mulyati mengeksplorasi bagaimana Shalat dapat berfungsi sebagai terapi untuk meningkatkan kesehatan mental lansia, terutama dalam konteks kecemasan, Fokus penelitian ini ada pada gambaran *Mindfulness* dalam Shalat, yang mencakup aspek kesadaran penuh saat beribadah dan bagaimana hal ini berdampak pada pengalaman spiritual lansia. Ini memberikan

³⁰ Lia Mulyati, Peran Terapi Salat Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi: Studi Analisis Deskriptif Terhadap Lansia Di Posbindu Asri 17 Kelurahan Nagrog, Kecamatan Cicalengka, Kabupaten Bandung, Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.

perspektif yang lebih luas tentang bagaimana *Mindfulness* dapat diterapkan dalam Shalat sehari-hari.

Selanjutnya penelitian ketiga yang dilakukan oleh Sri Rejeki,³¹ Veny Mulyani, Anila Umriana, mengkaji dampak intervensi *Mindfulness* terhadap kualitas hidup pada lansia. Dengan menganalisis tujuh studi dari berbagai negara, dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* dapat memperbaiki kondisi kesehatan mental dan fisik lansia, serta mengurangi rasa sakit, meningkatkan tidur, dan mengurangi gejala depresi serta kecemasan. Selain itu, intervensi seperti *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) dan yoga juga terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian yang membahas Efek *Mindfulness* pada Kualitas Hidup Lansia ini menyoroti pentingnya kesehatan fisik yang optimal, pernapasan yang efisien, dan pengelolaan stress dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Rejeki, Veny Mulyani, dan Anila Umriana, tentang Efek *Mindfulness* pada Kualitas Hidup Lansia memiliki fokus yang sama dengan penelitian ini, dan keduanya mengeksplorasi konsep *Mindfulness*, meskipun dalam konteks yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Rejeki Dkk. meneliti efek *Mindfulness* secara umum, sedangkan

³¹ Umriana anila, Rejeki sri, Mulyani veny, “Efek Mindfulness Pada Kualitas Hidup Lansia: Systematic Review,” *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang* (2023):h. 782–786.

penelitian ini mengkaji gambaran *Mindfulness* dalam konteks ibadah Shalat. Penelitian Sri Rejeki Dkk. Tentang sistematik tidak membahas praktik spiritual atau religius tertentu, sedangkan penelitian ini berfokus pada Shalat sebagai bentuk ibadah. Ini menciptakan gap dalam pemahaman bagaimana praktik religius tertentu dapat memfasilitasi *Mindfulness* lebih dalam.

E. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan jantung dari setiap penelitian. Oleh karena itu, peneliti telah merancang secara cermat metode yang akan digunakan dalam penelitian ini. Metodologi yang dipilih mencakup jenis penelitian, sumber data, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, dan metode analisis data yang telah disesuaikan dengan karakteristik permasalahan yang diteliti.

1. Jenis Dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi merupakan jenis penelitian kualitatif yang bertujuan untuk menggali dan memahami secara mendalam pengalaman individu. Dengan metode ini, peneliti berusaha untuk melihat dunia dari sudut pandang subjek penelitian, sehingga dapat memahami makna yang mendalam dari pengalaman-pengalaman yang mereka alami. Tujuan utama penelitian kualitatif fenomenologi adalah untuk menginterpretasikan dan menjelaskan pengalaman-pengalaman

hidup manusia. Dengan kata lain, penelitian ini ingin mengetahui bagaimana seseorang merasakan, berpikir, dan memberikan makna terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya³².

Pada penelitian pendekatan fenomenologi lebih mengutamakan pada mencari, mempelajari dan menyampaikan arti fenomena, peristiwa yang terjadi dan hubungannya dengan orang-orang biasa dalam situasi tertentu. Penelitian kualitatif termasuk dalam penelitian kualitatif murni karena dalam pelaksanaannya didasari pada usaha memahami serta menggambarkan ciri - ciri intrinsik dari fenomena-fenomena yang terjadi pada diri sendiri. Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif dipilih untuk menggali secara mendalam fenomena *Mindfulness* ibadah Shalat pada Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang. Metode ini dianggap paling tepat karena memungkinkan peneliti untuk mengamati secara langsung dan menyeluruh bagaimana lansia menjalankan ibadah Shalat serta makna yang mereka peroleh. Dengan pendekatan kualitatif, peneliti dapat memperoleh data yang kaya dan mendalam, seperti pengalaman pribadi, perasaan, dan pikiran lansia terkait praktik *Mindfulness* dalam ibadah Shalat. Selain itu, metode ini juga memungkinkan peneliti untuk membangun hubungan yang lebih dekat dengan peserta

³² Eko Sugiarto, *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif: Skripsi Dan Tesis* (jakarta: suaka media, 2015).

penelitian, sehingga data yang diperoleh lebih autentik dan terpercaya.

Dan penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi karena sangat sesuai untuk menggali makna dan pengalaman mendalam dari *Mindfulness* dalam ibadah Shalat bagi lansia. Fenomenologi memungkinkan kita untuk memahami bagaimana lansia secara pribadi mengalami dan menginterpretasikan pengalaman spiritual mereka. Dengan kata lain, kita ingin mengetahui apa arti ibadah Shalat bagi mereka dalam konteks kehidupan sehari-hari di panti jompo. Pendekatan ini memungkinkan kita untuk menggambarkan secara rinci dan akurat bagaimana lansia menjalani ibadah Shalat, sehingga kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang fenomena *Mindfulness* dalam konteks ini³³.

Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dipilih karena belum banyak yang menggunakan pendekatan ini terlebih dengan tema atau masalah yang diteliti. Selain hal itu, fenomenologi juga menjelaskan sifat fenomena, sehingga mampu memberikan gambaran mengenai sesuatu yang apa adanya dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Fenomenologi berfokus pada bagaimana orang mengalami

³³ Katherine H. Voegtle Lodico, Marguerite G, Dean T.Spaulding, *Methods in Educational Research: From Theory to Practice.*, First Edit. (San Francisco: Jossey-Bass, 2010).

fenomena tertentu, artinya orang mengalami sesuatu bukan karena pengalaman tetapi karena fenomena yang terjadi di kehidupannya. Peneliti ingin menggambarkan secara jelas tentang objek penelitian melalui fenomena yang dialami para subjek terkait. Fenomena yang digambarkan berdasarkan keadaan nyata dan sebenarnya sehingga akan mampu memberikan kesan naturalistik sesuai definisi fenomenologi. Selain itu, dengan menerapkan metode kualitatif, data yang diperoleh akan lebih lengkap, lebih mendalam, kredibel, lebih luas informasinya dan akan lebih bermakna. Seluruh bidang atau aspek dalam kehidupan manusia disebut sebagai objek penelitian kualitatif. Manusia dan segala sesuatu yang dipengaruhi oleh manusia juga dikatakan sebagai objek penelitian. Objek ini dijelaskan sebagaimana adanya atau dalam keadaan sebenarnya, mungkin berkenaan dengan aspek/bidang kehidupannya yang disebut ekonomi kebudayaan, hukum, administrasi, agama dan sebagainya. Menekankan pada lingkungan yang alami dan sesuai keadaan sebenarnya merupakan ciri utama penelitian kualitatif. Alamiah dapat diartikan bahwa data yang diperoleh dengan melakukan observasi dan analisis mendalam di tempat penelitian tersebut dibuat.³⁴

2. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini dipilih di Wisma Lansia Husnul

³⁴ *Ibid.*

Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang karena kehadiran *Mindfulness* dalam Shalat pada lansia di tempat ini menjadi fenomena yang menarik untuk dikaji. Lansia di Wisma Husnul Khatimah Aisyiah menjalani kehidupan religius yang rutin, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi bagaimana *Mindfulness* hadir dalam pengalaman Shalat mereka.

3. Sumber Data

Sumber data merupakan subjek atau objek yang memberikan informasi kepada peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua sumber data, sebagai berikut:

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang memberikan informasi secara langsung kepada peneliti. Informasi ini bisa berbentuk catatan tertulis melalui hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan gabungan diantaranya. Melalui sumber data primer data primer ini dapat menjadikan data utama³⁵. Adapun yang menjadi sumber primer dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in deep interview*) dengan Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah aisyiah gunungpati semarang mengenai gambaran serta pemaknaan *mindfulness* dalam Shalat lansia di wisma lansia husnul khatimah aisyiah semarang .

b. Data Sekunder

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. (bandung: alfabeta, :2020).

Data sekunder merupakan data tambahan yang dianggap sebagai pendukung data primer. Adapun yang menjadi sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah dari wawancara dengan perawat lansia (*caregiver*) dan wawancara ketua Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah, pengamatan langsung dengan lansia. Dan penelitian ini juga memakai sumber data – data terpercaya, seperti buku dan jurnal yang mempunyai hubungan dengan pembahasan yang diteliti dalam penelitian baik yang berhubungan dengan *Mindfulnesss*, Shalat, maupun yang berhubungan dengan Lansia, terutama penelitian yang meneliti dengan tema *Mindfulnesss* Pada Lansia di Panti Jompo.

c. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini dipilih dengan menggunakan metode *purposive sampling*.³⁶ penggunaan *Purposive sampling* merupakan metode yang tepat untuk penelitian ini karena memungkinkan peneliti untuk secara aktif memilih partisipan yang memenuhi kriteria tertentu. Kriteria ini ditentukan berdasarkan tujuan penelitian dan sifat fenomena yang ingin dikaji. Dengan memilih subjek yang memiliki pemahaman mendalam tentang masalah yang diteliti, diharapkan dapat diperoleh data yang lebih kaya dan akurat.

Maka dalam penelitian ini peneliti menetapkan lansia (lanjut usia) usia 60 tahun ke atas. Definisi ini sesuai dengan

³⁶ *Ibid.*

Undang-Undang No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia di Indonesia³⁷. Kriteria pemilihan subjek penelitian adalah memiliki kondisi kesehatan yang prima, mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, dan masih melaksanakan ibadah Shalat lima waktu, serta memiliki kemampuan kognitif yang memungkinkan untuk berinteraksi dan memberikan informasi yang valid selama proses wawancara.

d. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, untuk memenuhi kebutuhan dalam pengumpulan data. Data yang diperoleh peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara mendalam dengan para subjek, serta untuk mendapatkan data yang akurat wawancara tidak hanya dilakukan kepada para subjek namun proses wawancara juga dilakukan oleh para perawat lansia di wisma lansia husnul khatimah, selain itu pengamatan langsung serta dokumentasi dilakukan juga demi mendukung data yang valid.³⁸

Untuk menghimpun data yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara mendalam (*in-depth interviews*). Wawancara, atau dikenal juga sebagai

³⁷ Indonesia, “Undang-Undang Nomor 13. Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.”

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Albeta, 2020).

interaksi tanya jawab, adalah suatu teknik untuk memperoleh data dengan cara berkomunikasi langsung dengan subjek penelitian.³⁹ A Satori & Komariah menjelaskan bahwa wawancara adalah cara untuk mengumpulkan informasi dengan menyajikan pertanyaan kepada subjek untuk memperoleh jawaban yang dibutuhkan.⁴⁰

Moleong⁴¹ (2007) mendefinisikan wawancara mendalam sebagai proses penggalian informasi yang mendalam, terbuka, dan bebas. Pendekatan wawancara ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menyelami gambaran *mindfulness* dalam Shalat serta makna *mindfulness* dalam Shalatnya lansia di wisma lansia husnul khatimah aisyiah gunung pati semarang. Dalam konteks penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara semi-terstruktur. Sebelum memulai wawancara, peneliti menyusun pedoman wawancara untuk memastikan bahwa interaksi tersebut efisien dan terarah, serta tidak melenceng terlalu jauh dari fokus penelitian. Meskipun demikian, pedoman wawancara ini tidak bersifat kaku; peneliti memiliki kelonggaran untuk mengajukan pertanyaan tambahan yang sesuai dengan jawaban subjek penelitian. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat menemukan

³⁹*Ibid*, h. 12.

⁴⁰ A Satori, D., & Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2009).

⁴¹ Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. (Bandung : Rosda, 2007) h. 34

informasi yang lebih dalam dan memahami permasalahan yang dihadapi.

Dan pada penelitian metode observasi digunakan untuk mendapatkan data yang akurat dan lengkap. Observasi digunakan untuk melihat bagaimana pelaksanaan Shalat lansia di wisma lansia husnul khatima aisyiah bertujuan untuk memberikan kevalidan untuk menunjang gambaran *mindfulness* dalam Shalat lansia di wisma lansia husnul khatimah aisyiah gunungpati semarang. Dokumentasi salah satu teknik pengambilan data yang penting guna memberikan kelengkapan data-data penelitian. Menurut kamus besar bahasa indonesia (KBBI) dokumentasi yaitu proses pengumpulan, akumulasi, pemilihan, pengolaan, dan penyimpanan informasi seperti gambar, kutipan, koran, buku, jurnal, majalah, dan bahan referensi yang mendukung lainnya.

e. Teknik Analisis Data

Penelitian fenomenologi bertujuan untuk mengamati, memahami, dan mendalami pengalaman yang dialami oleh individu dalam situasi tertentu. Sebagian dari penelitian kualitatif, fenomenologi berfokus pada pengamatan fenomena sosial yang terjadi secara alami berdasarkan kenyataan di lapangan. Pendekatan ini berusaha memahami makna dari peristiwa atau fenomena yang saling terkait antara manusia dan kondisi yang tidak tertentu. Selain itu, fenomena juga merujuk

pada pengalaman individu yang diceritakan kembali dan analisis untuk menemukan pembahasan yang menarik untuk dijelaskan lebih lanjut.⁴²

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan menggunakan metode fenomenologi data analysis. Dimana Tujuan dari analisis data adalah untuk memperkecil dan membatasi temuan-temuan sehingga menghasilkan data yang teratur, terstruktur, dan lebih bermakna. Dengan demikian, analisis data dapat dipahami sebagai proses penyederhanaan informasi yang diperoleh kedalam bentuk yang lebih mudah dimengerti dan diterjemahkan, sehingga dapat diimplementasikan dengan baik.

Analisis data dapat dipahami sebagai proses pencarian dan pengorganisasian data yang diperoleh melalui metode wawancara mendalam, pengamatan, serta dokumentasi yang berfungsi sebagai pelengkap untuk menghasilkan data yang valid, termasuk catatan tambahan lainnya. Dengan melakukan analisis data, informasi yang diperoleh menjadi lebih mudah dipahami, dan penyampaian hasil temuan kepada masyarakat luas menjadi lebih sederhana. Menurut miles dan hubermen.⁴³ Tahapan analisis terdiri sebagai berikut :

⁴² . *Ibid*

⁴³ M B Miles, A M Huberman, and J Saldana, *Qualitative Data Analysis* (SAGE Publications, 2014).

1. Reduksi data

Pada tahap reduksi data, peneliti mengumpulkan sebanyak mungkin informasi melalui metode observasi, wawancara mendalam, atau dokumen yang relevan dengan subjek penelitian. Dalam hal ini, peneliti menyimpan arsip atau merekam data yang ditemukan dalam bentuk catatan penting yang mungkin kurang jelas deskripsinya. Catatan tersebut kemudian diterjemahkan, dipisahkan, dan diklasifikasikan sesuai dengan data yang relevan dan fokus masalah penelitian. Data yang tidak valid atau tidak terkait dengan topik sebaiknya disimpan dalam file terpisah agar tidak tercampur saat analisis dilakukan. Proses reduksi data ini sangat penting bagi peneliti untuk mempermudah analisis pada tahap selanjutnya, sehingga penjelasan mengenai temuan penelitian dapat disampaikan dengan jelas.

Proses reduksi data dilakukan dengan cara meringkas, mengkode, dan menemukan tema penelitian yang menjadi fokus. Reduksi data berlangsung sepanjang proses penelitian, mulai dari pengumpulan data di lapangan hingga penyusunan laporan penelitian. Reduksi data merupakan bagian dari analisis yang bertujuan untuk memisahkan hasil analisis dari data yang tidak relevan, sehingga hasil analisis menjadi lebih dapat dipercaya. Proses ini berfungsi untuk memperjelas dan mengorganisir data, serta mengeliminasi informasi yang tidak diperlukan, sehingga memudahkan peneliti dalam menarik kesimpulan yang dapat diverifikasi sebagai permasalahan dalam penelitian.

2. Penyajian Data

Data yang diperoleh melalui pemantauan dan observasi langsung dapat disajikan dalam bentuk matriks atau label yang mencakup daftar klasifikasi setiap data. Penyajian data juga bisa berupa bagan atau narasi yang memberikan penjelasan dekskriptif mengenai data tersebut. Dalam penelitian kualitatif, data biasanya berbentuk narasi dan terdiri dari berbagai informasi. Untuk memudahkan pengelompokan data, penting untuk menyajikannya secara efektif dan akurat. Mengingat bahwa data yang dikumpulkan sangat banyak dan kompleks, penyajian data menjadi krusial. Peneliti perlu menguraikan dan menyusun data secara terstruktur dan sistematis, sehingga informasi yang diperoleh dapat disajikan dalam urutan yang logis dan mampu menjawab topik permasalahan yang teliti.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dalam teknik analisis data kualitatif fenomenologi merupakan tahap akhir yang sangat penting dalam proses analisis data. Pada tahap ini, peneliti melakukan interpretasi mendalam terhadap data yang telah direduksi dan disajikan untuk menemukan makna, pola, serta tema yang muncul dari pengalaman subjek penelitian. Kesimpulan yang diambil bukan hanya sekadar ringkasan data, melainkan hasil analisis yang mampu menjelaskan fenomena secara komprehensif dan memberikan pemahaman baru. Proses penarikan kesimpulan dilakukan secara berkelanjutan dan interaktif, di mana peneliti terus-menerus membandingkan data baru dengan temuan sebelumnya hingga mencapai titik kejenuhan data. Selain itu, untuk menjaga validitas dan keabsahan temuan, peneliti

melakukan verifikasi melalui berbagai teknik seperti triangulasi data dan refleksi kritis.

Dengan demikian, penarikan kesimpulan dalam analisis kualitatif fenomenologi menurut Miles, Huberman, dan Saldana tidak hanya menghasilkan temuan yang bermakna, tetapi juga memastikan bahwa temuan tersebut dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah sesuai dengan konteks penelitian.

e. Keabsahan Data

Creswell⁴⁴ menyatakan bahwa validitas dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk menilai akurasi hasil penelitian sebagaimana dijelaskan oleh peneliti dan subjek. Validitas data sangat penting untuk memastikan bahwa informasi yang dilaporkan oleh peneliti sesuai dengan kenyataan di lapangan. Tidak semua fakta dapat langsung dianggap sebagai informasi, sehingga perlu dilakukan informasi dari berbagai sumber untuk mengurangi kesalahan dan mengumpulkan beragam jenis informasi atau tema yang mendukung suatu ide. Selain itu, penting untuk menghindari bias prasangka yang berasal dari perspektif positivistik.

Dalam penelitian ini, keabsahan data diuji dengan menggunakan metode triangulasi sumber. Triangulasi sumber adalah teknik untuk memastikan keakuratan dan keandalan temuan penelitian dengan membandingkan informasi dari

⁴⁴ John Creswell, "Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, Dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif," *Yogyakarta: Pustaka Pelajar* (2015).

berbagai jenis sumber data, seperti wawancara, observasi dokumentasi, rekaman suara, dan catatan lapangan. Tujuannya adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap suatu fenomena, mengurangi bias, serta meminimalkan kesalahan interpretasi yang mungkin terjadi jika hanya menggunakan satu sumber data.⁴⁵

Peneliti menerapkan triangulasi sumber dengan melakukan wawancara mendalam terhadap lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang yang memiliki pengalaman *Mindfulness* dalam Shalatnya. Untuk mendukung validitas data, peneliti juga menggunakan pengamatan langsung, dokumentasi dan catatan lapangan serta rekaman suara digunakan sebagai alat untuk memperkuat verifikasi data.

F. Sistematika Penulisan

Adapun untuk mendapatkan pemahaman yang menyeluruh mengenai penelitian ini, penulis menyusun setiap sistematis :

Bab pertama, merupakan pendahuluan yang mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan. Bab ini berperan sebagai dasar utama yang mengarahkan pembahasan pada bab-bab berikutnya.

Bab kedua, berisi landasan teori yang menjelaskan definisi

⁴⁵ Norman K Denzin and Yvonna S Lincoln, *The Sage Handbook of Qualitative Research* (sage, 2011).

secara umum *Mindfulness* dalam Shalat pada lansia, sejarah *Mindfulness*, manfaat-manfaatnya, serta definisi lansia yang ada di panti jompo.

Bab ketiga, penyajian data, pada bab ini berisi penjelasan gambaran umum terkait objek penelitian, situasi lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang, keagamaan lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang, pelaksanaan Shalat di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang.

Bab keempat, berisi data, pembahasan analisis hasil penelitian berkaitan dengan teori *Mindfulness* dengan *Mindfulness* dalam Shalat lansia di wisma lansia husnul khatimah aisyiah gunungpati semarang.

Bab kelima, penutup, berisi kesimpulan dan saran dari pembahasan sebelumnya, pada bab ini memaparkan penutup dari penelitian, yang menjelaskan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan secara keseluruhan, serta berisi saran terkait tujuan dan manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari penulisan ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness merupakan konsep yang telah didefinisikan oleh berbagai tokoh dengan pendekatan yang beragam. Jon Kabat-Zinn⁴⁶ mendefinisikan *Mindfulness* sebagai "perhatian yang disengaja, pada saat ini, tanpa penilaian," menekankan pentingnya kesadaran terhadap pengalaman saat ini dan penerimaan tanpa menghakimi. *Mindfulness* adalah kondisi pikiran yang fleksibel, di mana seseorang aktif hadir dalam momen saat ini, dengan kesadaran terhadap hal-hal baru dan kepekaan terhadap lingkungan sekitar.⁴⁷ *Mindfulness* juga mencakup kemampuan untuk menciptakan kategori baru, menerima informasi serta perubahan dengan terbuka, berpikiran luas, dan melihat sesuatu dari berbagai perspektif. Singkatnya, *Mindfulness* adalah kemampuan untuk menyikapi hal-hal baru secara positif dan bijaksana.

⁴⁶ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (New York: Hyperion, 1994), h. 304

⁴⁷ Ellen J Langer and Mihnea Moldoveanu, "*Mindfulness* Research and the Future," *Journal of social issues* 56, no. 1 (2000): 129–139.

Mark A Lau and Shelley F McMMain menggambarkan *Mindfulness* adalah latihan meditasi mental yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakannya, sehingga makna dan penyebab pengalaman serta perilaku dapat sepenuhnya disadari. Dengan membuka diri pada pengalaman dan menerima keadaan, seseorang dapat memiliki perspektif yang lebih luas terhadap pikiran dan perasaannya, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko depresi serta meningkatkan kesadaran terhadap pikiran negatif sebagai peristiwa mental yang muncul dalam aliran kesadaran.⁴⁸

Bishop Dan Lainnya⁴⁹ memberikan penjelasan bahwa *Mindfulness* juga bentuk dari peningkatan atau pemeliharaan kesadaran yang terjaga dan perhatian terhadap peristiwa atau pengalaman yang terjadi saat ini. Kesadaran penuh (*Mindfulness*) terdiri dari dua elemen utama. Elemen pertama adalah keadaan sadar yang terjaga dan perhatian, di mana *Mindfulness* dimulai ketika kesadaran sepenuhnya diarahkan pada pengalaman yang terjadi di sini dan sekarang, dengan mengamati dan memperhatikan perubahan dalam pikiran, perasaan, dan sensasi. Dengan demikian, *Mindfulness* menjadi pengalaman langsung dari

⁴⁸ Mark A Lau and Shelley F McMMain, "Integrating Mindfulness Meditation with Cognitive and Behavioural Therapies: The Challenge of Combining Acceptance-and Change-Based Strategies," *The Canadian Journal of Psychiatry* 50, no. 13 (2005): 863–869.

⁴⁹ Scott R Bishop et al., "Mindfulness: A Proposed Operational Definition," *Clinical Psychology: Science and Practice* 157, no. 3 (2004): 230–241.

peristiwa yang terjadi antara tubuh dan pikiran. Elemen kedua adalah penerimaan, yang terjadi ketika seseorang hanya mengamati setiap pikiran, perasaan, dan sensasi sebagai pengalaman yang terbuka terhadap realitas saat ini, yang muncul dalam aliran kesadaran.

Brown, Kirk Warren dan lainnya⁵⁰ menegaskan bahwa *Mindfulness* berakar pada peningkatan kesadaran (*awareness*) yang secara terus-menerus memantau keadaan diri sendiri dan lingkungan sekitar, serta adanya perhatian (*attention*) yang terfokus, yang menghasilkan kesadaran penuh terhadap pengalaman dengan cara yang lebih terbuka. Perhatian merujuk pada pemusatan kesadaran untuk memperjelas aspek-aspek tertentu dari realitas. Konsep *Mindfulness* berfokus pada kehidupan yang berlangsung saat ini. Dan penuh perhatian adalah pemusatan kesadaran untuk memperjelas aspek-aspek tertentu dari realitas. Konsep *Mindfulness* berfokus pada hidup di saat ini. Istilah hidup saat ini (*living in the present*) berbeda dengan hidup untuk saat ini (*living for the present*). Hidup untuk saat ini dapat membuat seseorang bertindak tanpa mempertimbangkan konsekuensi di masa depan. Sebaliknya, hidup pada saat ini

⁵⁰ Kirk Warren Brown, Richard M Ryan, and J David Creswell, "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects," *Psychological inquiry* 18, no. 4 (2007): 211–237.

mengarah pada pengembangan perilaku yang didasarkan pada pengendalian diri dan pencapaian tujuan yang lebih efektif.⁵¹

2. Sejarah *Mindfulness*

Mindfulness, sebagai praktik kesadaran penuh, berakar kuat dalam tradisi meditasi Buddha, namun perkembangannya dalam konteks modern sangat dipengaruhi oleh Jon Kabat-Zinn. Pada akhir 1970-an, Kabat-Zinn, seorang profesor di Fakultas Kedokteran Universitas Massachusetts, mulai mengintegrasikan ajaran *Mindfulness* ke dalam pendekatan ilmiah. Pada tahun 1979, ia mendirikan Klinik Pengurangan Stres di universitas tersebut dan mengembangkan program yang dikenal sebagai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Program ini bertujuan membantu individu mengelola stres dan rasa sakit kronis melalui teknik meditasi dan kesadaran yang terstruktur, menjadikan *Mindfulness* lebih mudah dijangkau oleh masyarakat umum serta memberikan dasar ilmiah bagi praktik ini.⁵²

Kabat-Zinn mendeskripsikan *Mindfulness* sebagai "kesadaran yang timbul melalui perhatian yang disengaja, pada saat ini, tanpa penilaian." Konsep ini menekankan pentingnya

⁵¹ *Ibid.*

⁵² Zefaya Septiani, "Saat Kampus-Kampus Top Dunia Dirikan Pusat Studi Mindfulness, Apa Pentingnya?," ..*Detik.Com*, last modified May 4, 2023, accessed December 16, 2024, <https://www.detik.com/edu/edutainment/d-6703695/saat-kampus-kampus-top-dunia-dirikan-pusat-studi-Mindfulness-apa-pentingnya>.

berada sepenuhnya dalam pengalaman saat ini, yang dapat membantu individu lebih memahami diri mereka dan mengurangi reaksi emosional yang tidak diinginkan. Melalui *Mindfulness*, individu diajarkan untuk mengamati pikiran dan perasaan mereka tanpa terjebak dalam narasi yang sering mengganggu kesejahteraan mental.

Dengan berkembangnya penelitian tentang manfaat *Mindfulness*, banyak studi menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik. *Mindfulness* tidak hanya bermanfaat bagi mereka yang menghadapi masalah kesehatan, tetapi juga bagi mereka yang ingin meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, kontribusi Jon Kabat-Zinn telah memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang *Mindfulness*, serta penerapannya dalam konteks klinis dan kehidupan sehari-hari.

3. Aspek-Aspek *mindfulness*

Fokus pada kesadaran diri serta penerimaan diri menjadi kunci keberhasilan *Mindfulness* dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Pernyataan tersebut berkaitan dengan konsep *Mindfulness*, yaitu memberikan fokus sepenuhnya pada pengalaman yang terjadi saat ini tanpa memberikan penilaian.⁵³

⁵³ Bishop et al., “*Mindfulness: A Proposed Operational Definition*, Jurnal Psikologi Islam, 9, 2022: 2549-9297”

Dalam hal ini aspek untuk menjadi *Mindfulness* Baer dan Ruth Allen⁵⁴ membagi empat sisi kemampuan *Mindfulness* antara lain :

a. *Observing*

Observing dalam bahasa Indonesia adalah mengamati kemampuan untuk memusatkan perhatian pada rangsangan yang muncul. Dengan demikian, dalam komponen ini, individu memperhatikan berbagai elemen seperti bentuk, sumber, intensitas, dan durasi yang muncul pada rangsangan. Baer dan Allen⁵⁵ menyatakan bahwa untuk mencapai kemampuan observasi dalam menerima rangsangan, hal tersebut dapat dijelaskan dengan memperhatikan dua indikator yaitu :

1) *Attending To A Variety Of Stimuli*

Yaitu memusatkan perhatian pada berbagai rangsangan, termasuk rangsangan internal seperti sensasi tubuh, pemikiran, dan rangsangan.

2) *Attention To Element*

Memusatkan perhatian pada berbagai rangsangan eksternal, seperti fenomena suara dan

⁵⁴ Baer, Allen dalam Heni Handayani, Rahman Agus Abdul, and Sarbini, "Mindfulness Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres," Jurnal Psikologi Islam 9, no. 1 (2022): 2549–9297.

⁵⁵ *Ibid.*

bau, serta elemen-elemen seperti lokasi, intensitas, durasi sensasi, dan kualitas nada, volume, serta tonalitas suara yang terdengar.

b. *Describing*

Dalam mengamati rangsangan, seseorang memerlukan kemampuan untuk menggambarkan rangsangan tersebut. Namun, kemampuan menggambarkan ini hanya sebatas memberi label pada fenomena yang terjadi tanpa melakukan elaborasi, dan individu tetap berada dalam keadaan sepenuhnya hadir di momen saat ini .

c. *Act with awareness*

Berarti bertindak atau berperilaku dengan kesadaran penuh. Melakukan aktivitas dengan fokus sepenuhnya pada satu waktu, menjaga perhatian pada kesadaran tanpa mengabaikannya.⁵⁶ Dimensi ini merupakan elemen utama dalam *Mindfulness*. Seseorang diharapkan dapat sepenuhnya terlibat dalam aktivitas itu. Hal ini dapat membantu individu untuk bertindak dengan kesadaran

⁵⁶ *Ibid.*

penyuh dan tidak hanya bertindak secara otomatis dalam kehidupannya.

d. *Accept without judgemental*

Adalah menerima atau membiarkan tanpa penilaian terhadap aktivitas atau fenomena yang sedang berlangsung. Dimensi keempat yang ditekankan adalah tidak memberikan penilaian, tidak menghakimi, atau tidak memberi penilaian tentang saat ini. Menerima tanpa penilaian berarti menahan diri dari memberikan penilaian, apakah itu baik atau buruk, benar atau salah, berharga atau tidak, terhadap pengalaman yang sedang dialami.⁵⁷ Dalam kemampuan ini, seseorang dapat menerima keadaan apa adanya, membiarkan segala sesuatu terjadi tanpa keinginan untuk mencari implikasi atau makna dari pengalaman tersebut, serta tanpa dorongan untuk mengubahnya secara impulsif. Oleh karena itu, individu yang memiliki kemampuan ini lebih mampu beradaptasi dengan baik dan mengurangi perilaku otomatis, impulsif, dan mampu maladaptif.

⁵⁷ *Ibid.*

4. Ciri-Ciri Orang Yang Mindfulness Dalam Beribadah

Menurut Yousaf dan rekan-rekannya (2022)⁵⁸, yang mengembangkan skala Mindfulness during Worship Scale (MWS), individu yang memiliki kesadaran penuh saat menjalankan ibadah umumnya menunjukkan tiga karakteristik utama:

- a. Fokus selama beribadah, yakni kemampuan untuk memusatkan perhatian pada kegiatan ibadah dan menghindari gangguan dari pikiran yang tidak relevan.
- b. Kehadiran penuh saat beribadah, yang berarti menyadari sepenuhnya apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami secara fisik selama menjalankan ibadah.
- c. Keterlarutan dalam ibadah, yaitu kondisi di mana seseorang merasa sangat tenggelam dalam ibadah, hingga merasakan kedekatan spiritual yang mendalam dan pengalaman yang melampaui kesadaran biasa.

⁵⁸ Monica Yousaf, Omar, Steven Love, Peter Hampson, James Hedderly, dan Rogers, "*Conceptualising and Measuring Mindfulness during Worship and Prayer: Scale Development and Initial Validation of the Mindfulness during Worship Scale (MWS)*", dalam *Personality and Individual Differences*, Vol. 196 (2022), h.3

Ketiga ciri ini menggambarkan bahwa seseorang yang beribadah dengan kesadaran penuh tidak hanya hadir secara fisik, tetapi juga terlibat secara emosional dan mental, mampu memelihara perhatian yang stabil, serta merasakan hubungan yang mendalam dengan praktik ibadahnya.

5. Manfaat *Mindfulness*

Mindfulness memberikan berbagai manfaat penting bagi semua lapisan masyarakat, termasuk dalam konteks spiritual, seperti saat melaksanakan Shalat, serta bagi lansia, terutama mereka yang tinggal di panti jompo. Berikut adalah penjelasan mengenai manfaat-manfaat tersebut:

a. Manfaat Bagi Kalangan Masyarakat

Mindfulness, atau kesadaran penuh, adalah suatu praktik yang dapat memberikan beragam manfaat besar bagi masyarakat, terutama dalam meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Dengan menerapkan *Mindfulness*, individu dapat belajar untuk lebih memperhatikan pikiran dan perasaan mereka di saat ini, tanpa menghakimi atau terperangkap dalam reaksi emosional. Dan *Mindfulness* dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan fisik secara

keseluruhan. Sebagai contoh, dengan berlatih *Mindfulness*, seseorang dapat mengatasi pola pikir negatif yang seringkali menjadi pemicu masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan. Ini memberi kesempatan bagi individu untuk mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik dan secara signifikan meningkatkan kualitas hidup mereka.⁵⁹

Selain itu, *Mindfulness* juga berperan dalam memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan empati. Dengan meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman terhadap orang lain, individu yang mempraktikkan *Mindfulness* dapat berinteraksi dengan lebih efektif dan membangun hubungan yang lebih sehat. Hal ini sangat penting dalam masyarakat yang sering menghadapi tekanan sosial dan emosional. *Mindfulness* membantu orang untuk lebih menerima pengalaman baru dan mengurangi kecenderungan untuk bereaksi secara spontan dalam situasi sosial yang sulit. Oleh karena itu, praktik ini tidak hanya memberikan manfaat bagi individu, tetapi

⁵⁹ Sandra Sutanto and Grace Immanuela, “Mengenal *Mindfulness* Bagi Siswa Sma,” *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi* 1, no. 01 (2022): 11–20.

juga bagi komunitas secara keseluruhan, menciptakan suasana yang lebih harmonis dan saling mendukung.⁶⁰

b. Manfaat Bagi Lansia

Mindfulness, dengan fokus pada kesadaran penuh terhadap pikiran dan tubuh, menawarkan berbagai manfaat bagi lansia. Praktik ini tidak hanya membantu mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan kualitas tidur, mengurangi nyeri kronis, dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Dengan demikian, *Mindfulness* dapat menjadi teman setia bagi lansia dalam menjalani masa tuanya.⁶¹

Mindfulness memberikan berbagai manfaat penting bagi lansia, khususnya dalam mengatasi kecemasan yang kerap muncul pada tahap kehidupan ini. Terapi *Mindfulness* dapat membantu lansia untuk meningkatkan konsentrasi dan kesadaran terhadap perasaan mereka, yang akhirnya dapat membawa pada kestabilan emosional

⁶⁰ “Begini Manfaat Yang Didapat Dari *Mindfulness*,” *nsd.co.id* (n.d.), accessed December 16, 2024, <https://nsd.co.id/posts/begini-manfaat-yang-didapat-dari-Mindfulness.html>.

⁶¹ Siska Yulihana Hasibuan, “Pembinaan Keagamaan Lanjut Usia Dalam Mengamalkan Ibadah Shalat Di *Panti Jompo* Yayasan Al-Yusufiyah Desa Huta Holbung Kecamatan Batang Angkola” (IAIN Padangsidempuan, 2019).

dan mengurangi kecemasan. Selain itu intervensi *Mindfulness* juga memberi suasana yang bebas dari penilaian dan penuh dengan empati, yang bisa meningkatkan kualitas hidup lansia dengan memberikan energi positif, pemikiran yang jelas, dan kebahagiaan.⁶²

c. Manfaat Bagi Lansia Di Panti Jompo

Mindfulness bagi lansia di panti jompo memberikan berbagai manfaat penting pertama, *Mindfulness* membantu lansia untuk menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam hidup mereka, baik yang bersifat fisik maupun sosial, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Selain itu, kehadiran *Mindfulness* berperan sebagai cara untuk mengelola stres dan emosi, yang sering menjadi masalah bagi lansia, terutama dalam situasi isolasi sosial yang mungkin mereka alami. Dengan meningkatkan kesadaran diri dan fokus pada pengalaman yang sedang dialami, lansia dapat mengalami peningkatan kesejahteraan mental dan emosional, yang pada gilirannya mendukung perbaikan kualitas hidup mereka di panti jompo.

⁶² Yesicha Dauri et al., "Literature Review :Terapi Mindfulness Mengatasi Kecemasan Pada Lansia," *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 6, no. 2 (2024).

Manfaat *Mindfulness* psikologis lansia antara lain adalah meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan membentuk sikap tenang terhadap pengalaman, yang dapat mengurangi stres serta meningkatkan otonomi. Empat dari lima trait *Mindfulness* memiliki peran penting dalam beberapa aspek kesejahteraan psikologis lansia, seperti penerimaan diri, hubungan positif dan otonomi.⁶³ *Mindfulness* juga dapat membantu lansia di panti jompo yang sering mengalami pikiran yang mengembara, yang dapat mengganggu aktivitas mereka. *Mindfulness* membantu lansia lebih hadir dan terlibat dalam aktivitas sehari-hari terutama dalam berinteraksi sehari-hari. Dalam konteks religius *Mindfulness* dapat meningkatkan pengalaman spiritual lansia. Dengan berlatih *Mindfulness*, mereka dapat lebih khusyuk dalam berdoa, yang dapat memperdalam hubungan mereka dengan Tuhan dan meningkatkan rasa makna dalam hidup mereka. Kehadiran *Mindfulness* dapat membantu lansia merasa lebih terhubung dengan lansia yang lain di panti jompo. Dengan lebih hadir dalam interaksi sosial, mereka dapat

⁶³ Endang Fourianalistyawati Dyah, Ayu Suci Purnamaning, "Peran Trait *Mindfulness* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia," *Jurnal Psikologi Ulayat* 5(1) (2018): 109–122.

membangun hubungan yang lebih baik dengan sesama penghuni panti jompo.⁶⁴

Mindfulness secara menyeluruh tidak hanya memberikan dukungan psikologis, tetapi juga bisa meningkatkan semangat dan antusiasme lansia di panti jompo dalam menjalani kehidupan sehari-hari, membantu mereka merasa lebih termotivasi dan menerima keadaan mereka sendiri. Dengan demikian *Mindfulness* menjadi metode yang ampuh untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia di Panti Jompo secara menyeluruh.⁶⁵

6. *Mindfulness* Dalam Konteks Agama

Mindfulness dalam konteks agama, khususnya dalam Islam, dapat dipahami sebagai kesadaran yang mendalam terhadap kehadiran Allah dan penerapan prinsip-prinsip spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Konsep ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya muraqabah, yakni pengawasan diri serta kesadaran akan tindakan dan niat dalam setiap aktivitas.

⁶⁴ Syamila And Mansoer, “*Mindfulness And Mind-Wandering In Prayer: A Mixed Methods Study Of The Role Of Spirituality And Religiosity In Islamic Preachers*.” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 9, 2023: 122-136.

⁶⁵ Rofiqoh Fadhliah, Nisrin Alifah, DKK “*Mindfulness Program Untuk Meningkatkan Quality Of Life Dan Coping Religius Pasca Pandemic Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta*,” *Jurnal Sains dan Teknologi* 5 No. 2 (2023): 581–586.

Mindfulness memiliki hubungan teologis dan historis yang erat dengan praktik spiritual dalam Islam. Hal ini menunjukkan bahwa setiap aktivitas dalam kehidupan sehari-hari bisa dianggap sebagai ibadah apabila dilakukan dengan kesadaran penuh dan niat yang baik, sehingga membangun hubungan vertikal antara individu dan Allah SWT.⁶⁶ *Mindfulness* juga dapat memperdalam pemahaman spiritual dan membantu individu menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Widiyanto Dan Mega Julianti menjelaskan bahwa *Mindfulness* dapat memperkuat hubungan antarumat beragama dengan meningkatkan empati dan mengurangi prasangka, yang pada gilirannya mendorong kerukunan dan toleransi antar kelompok yang berbeda.⁶⁷ John Kabat-Zinn, seorang tokoh terkemuka dalam pengembangan *Mindfulness*, menyatakan bahwa praktik ini melibatkan perhatian penuh yang tidak menghakimi terhadap pengalaman saat ini. Dalam bukunya *Full Catastrophe Living*, Kabat-Zinn menekankan bahwa *Mindfulness* bukan hanya teknik meditasi yang dilakukan oleh agama Hindu

⁶⁶ Jarman Arroisi And Maulana Dzunnurain, "Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam," *Nukhbatul 'Ulum: Jurnal Bidang Kajian Islam* 9, No. 2 (2023): 118–137.

⁶⁷ widiyanto widiyanto and mega julianti, "pengaruh *Mindfulness* dalam komunikasi antarumat beragama dalam menciptakan kerukunan: pendekatan kuantitatif," *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi* 3, No. 4 (2023): 237–244.

dan Budha , tetapi juga cara untuk memperdalam pengalaman spiritual seseorang.⁶⁸

Dan individu yang menerapkan *Mindfulness* dalam konteks religius cenderung mengalami peningkatan dalam kesejahteraan mental dan emosional, serta lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan kebijaksanaan. Dharmaji Chowmas menjelaskan bahwa terdapat pengaruh positif antara *Mindfulness* dan spiritualitas, yang menunjukkan bahwa praktik ini dapat meningkatkan pemahaman keagamaan dan pengalaman spiritual individu.⁶⁹

B. Shalat

1. Pengertian Shalat

Wahbah az-Zuhaili mendefinisikan Shalat dalam karyanya yang berjudul *Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*⁷⁰ Shalat secara bahasa berarti doa atau meminta kebaikan, sementara menurut syariat, Shalat merujuk pada serangkaian perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.

⁶⁸ Jon Kabat-Zinn And Thich Nhat Hanh, *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom Of Your Body And Mind To Face Stress, Pain, And Illness* (Delta, 2009).

⁶⁹ Dharmaji Chowmas, “Pengaruh Berkesadaran Penuh (*Mindfulness*) Terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru,” *Jurnal Maitreyawira* 2, no. 2 (2021): 27–34.

⁷⁰ Wahbah Al-Zuhaili, *Al-Fiqh Al-Islam Wa Adillatuhu* (Dar al-Fikr, 2007).

Saproni M Samin, menambahkan Shalat merupakan salah satu dari lima rukun Islam dan merupakan tiang agama yang tidak akan berdiri tanpa adanya Shalat. Ibadah ini adalah kewajiban pertama yang Allah tetapkan. Shalat juga menjadi amal pertama yang akan dihitung oleh Allah pada hari kiamat. Selain itu, Shalat adalah pesan terakhir Rasulullah SAW kepada umatnya sebelum beliau meninggalkan dunia. Shalat adalah ajaran agama yang terakhir kali ditinggalkan.⁷¹ Menurut Imam Al-Ghazali, Shalat adalah suatu ibadah yang dilakukan oleh seorang hamba untuk bertemu dengan Tuhan-Nya, dimulai dengan takbir dan ditutup dengan salam, serta dilaksanakan dengan memenuhi syarat-syarat tertentu, beliau dalam kitabnya *ihya ulumuddin* menekankan pentingnya Shalat bukan hanya sekedar gerakan fisik. Shalat juga merupakan bentuk penyerahan diri kepada Allah sebagai upaya memohon ridho dan ampunan-Nya. Dalam hal ini, Shalat memiliki posisi yang sangat penting sebagai salah satu rukun dan tiang agama, serta menjadi simbol hubungan yang erat antara Allah dan hamba-Nya.⁷²

Ahmad bin Salim Badwailan⁷³ menggambarkan Shalat ibarat puncak piramida di antara semua ibadah lainnya, karena semua

⁷¹ Saproni M Samin, *Panduan Praktis Akhlak Seorang Muslim* (bogor: Bina Karya Utama, 2013).

⁷² Sitti Maryam, “Shalat Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Sufistik),” *Al-Fikrah* 1, no. 2 (2018): 107.

⁷³ Badwailan Ahmad bin Salim, *Dahsyatnya Terapi Shalat* (jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013).

(وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ۙ أُولَٰئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ ۝ ١٠ الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ۝) [المؤمنون: 9-11]

Shalat adalah dasar utama dalam agama. Ia menjadi fondasi bagi ibadah lainnya, yang berarti bahwa semua ibadah akan diterima oleh Allah SWT jika Shalat dilaksanakan terlebih dahulu. Mengingat betapa pentingnya posisi Shalat dalam ajaran Islam, sudah seharusnya pelajaran tentang Shalat diberikan dan ditekankan sejak usia dini. Anak-anak sebaiknya mulai diajarkan untuk Shalat secara mandiri saat berusia 7 tahun, sesuai dengan

hadits Rasulullah: "*Perintahkan anak-anakmu untuk sholat ketika mereka berumur 7 tahun, dan jika mereka berumur 10 tahun, maka pukullah mereka jika belum sholat dan pisahkan tempat tidur mereka*" (HR. Ahmad).⁸¹

2. Keutamaan Shalat

Shalat adalah kewajiban yang diberikan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW pada malam mi'raj, ketika beliau berada di langit, sementara ibadah lainnya diperintahkan di bumi. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya, mulianya, dan agungnya Shalat tersebut.⁷⁴ Shalat adalah satu-satunya rukun Islam yang dilakukan lima kali sehari, dan kewajibannya tetap berlaku dalam segala kondisi, kecuali bagi wanita yang sedang haid atau nifas. Selain itu, Shalat merupakan amalan yang paling utama, terbaik, dan merupakan bentuk ketaatan yang paling dekat kepada Allah Dzil Jalali.⁷⁵

Rasulullah SAW bersabda : "*Amalan yang paling utama adalah Shalat pada waktunya*" (*muttaqun'alaih*). Dan pahala orang yang Shalat berjama'ah bisa melebihi Shalat sendirian dua puluh tujuh derajat sebagaimana sabda Nabilullah Muhammad SAW bersabda : "Dari Ibnu Umar R.A bahwa Rasulullah SAW

⁷⁴ Khalid Abu Shalih, *Jangan Asal Shalat*, cetakan II. (Solo: Pustaka Iltizam, 2008).

⁷⁵ *Ibid.*

bersabda : ((Shalat berjama'ah lebih utama daripada Shalat sendirian dua puluh tujuh derajat.))" *Muttafaqun `Alaihi*.

Keutamaan lain dari Shalat adalah sebagai salah satu tiang pokok dalam agama Islam. Sebagai tanda keimanan seseorang dan pelindung kehidupan manusia. Allah SWT berfirman :

﴿فَإِنْ تَابُوا وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ فَإِخْرُجْكُمْ فِي الدِّينِ ۚ وَفُصِّلَ الْآيَاتُ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾
[١١] التوبة: 11-11

Artinya: Tetapi jika mereka bertaubat, mendirikan Shalat daan menunaikan, maka maka mereka adalah saudaramu-saudaramu seagama. Dan Kami terangkan ayat-ayat itu bagi kaum yang mengetahui (QS. At Taubah: 11)

Seorang Muslim yang menjaga Shalat akan mendapatkan peningkatan derajat di sisi Allah, serta diampuni dari dosa dan kesalahan yang pernah diperbuat. Shalat juga menjadi pelindung dari siksa neraka, bahaya, dan menjadi sebab keselamatan dari Allah Yang Maha Agung dan Maha Perkasa, serta menjadi jalan menuju surga bersama golongan yang beruntung. Ibadah Shalat merupakan tanda kemenangan dan kebahagiaan, menjadi bukti diterimanya amal, serta menjadi tolok ukur utama dalam hisab amal seorang hamba, baik di waktu pagi maupun sore. Selain itu, Shalat berfungsi sebagai bekal hidup, penyejuk jiwa, penghilang

rasa lelah, penerang hati, penghibur batin, penguat iman, dan simbol keselamatan.⁷⁶

Sabda Rasulullah SAW : *“Wahai bilal, Dirikanlah Shalat tenangkanlah kami dengan nya.” (HR. Abu Daud dan dishahihkan Al bani) “Shalat merupakan cahaya” (HR. muslim)*

“Siapapun yang menjaga Shalatnya niscaya baginya cahaya dan petunjuk serta keselamatan dihari kiamat nanti, dan siapapun yang menjaganya niscaya ia akan berdama-sama dengan Qarun, Fir’aun, Haman, dan Ubay bin Khalaf pada hari kiamat nanti” (HR. Ahmad).

Menurut Ibnu Qayyim rahimahullah, hakikat Shalat adalah sesuatu yang tidak diragukan lagi. Shalat merupakan sumber kebahagiaan bagi orang-orang yang mencintainya dan kenikmatan ruhani bagi mereka yang menyembah Allah dengan tulus. Shalat adalah puncak kesucian bagi orang-orang yang ikhlas serta cerminan dari perjalanan spiritual mereka yang berusaha mendekatkan diri kepada Allah. Shalat juga merupakan rahmat Allah yang diberikan kepada hamba-hamba-Nya, yang memberi petunjuk agar mereka dapat melaksanakannya. Allah memperkenalkan Shalat sebagai bentuk rahmat, dengan tujuan agar melalui Shalat, hamba-Nya mendapatkan kemuliaan dan keberuntungan karena kedekatannya dengan-Nya. Meskipun Allah

⁷⁶ *Ibid.*

tidak membutuhkan Shalat, sesungguhnya Shalat itu adalah karunia dan anugerah dari-Nya untuk hamba-Nya. Dengan Shalat, hati dan seluruh jiwa seorang hamba mendapatkan ketenangan dan kedamaian. Allah menjadikan bagian dari ibadah, terutama dalam Shalat, sebagai anugerah yang lebih sempurna dan lebih besar untuk hati. Anugerah tersebut berupa kemampuan hati untuk menghadap kepada Tuhan, merasakan kebahagiaan, dan menikmati kedekatan dengan-Nya. Hati juga merasakan kenikmatan dalam mencintai-Nya dan merasa riang gembira saat menghadap-Nya, tanpa berpaling kepada selain-Nya. Dalam ibadah, seorang hamba berusaha untuk menyempurnakan hak-hak ibadah kepada Allah, sehingga ibadah yang dilakukan sesuai dengan apa yang diridhai oleh-Nya. (Ibnul Qayyim)

3. Manfaat Shalat

Ibnu Qayyim menyatakan bahwa Shalat yang dilakukan dengan penuh kekhusyukan memiliki berbagai manfaat, antara lain mencegah perbuatan dosa, menyembuhkan penyakit tubuh, menerangi hati, memberikan kecerahan pada wajah, menyehatkan tubuh dan jiwa, mendatangkan rezeki, mengatasi ketidakadilan, menjadi penolong bagi yang dizalimi, mengendalikan hawa nafsu, menjaga nikmat, mencegah azab, menurunkan rahmat, menghilangkan kesusahan, menjaga kestabilan tubuh, menghibur jiwa, menghilangkan rasa malas, memberikan kekuatan, melapangkan dada, menyemangati jiwa, mendatangkan berkah,

menjauhkan diri dari setan, dan mendekatkan diri kepada Tuhan yang Maha Pengasih.⁷⁷

Ahmad bin Salim Badwailan menyebutkan beberapa manfaat Shalat, di antaranya:

a. Manfaat bagi agama

Shalat membangun hubungan antara hamba dan Penciptanya. Dalam Shalat, seorang hamba merasakan nikmatnya bermunajat kepada Tuhan, menampilkan penghambaan hanya kepada-Nya, menyerahkan segala urusan kepada-Nya, serta merasakan rasa aman, ketenangan, dan keselamatan di hadapan-Nya. Shalat adalah jalan menuju keselamatan dan keberuntungan, serta dapat menghapuskan kesalahan dan dosa.

b. Manfaat bagi diri sendiri

Salah satu manfaat Shalat bagi setiap individu adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam QS. Adz-Dzariyat ayat 56, Allah SWT berfirman bahwa tujuan penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada-Nya. Selain itu, Shalat juga memperkuat jiwa dan tekad, membuat seseorang merasa bangga hanya kepada Allah dan tidak

⁷⁷ bin Salim Badwailan, *Dahsyatnya Terapi Shalat* (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013)..

terpesona oleh dunia serta berbagai fenomena duniawi. Shalat juga menghindarkan individu dari godaan dunia, seperti jabatan dan kekuasaan, seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 45.⁷⁸

Lebih dari itu, Shalat menciptakan ketenangan batin yang mendalam, memberikan ketentraman jiwa, dan menjauhkan seseorang dari kelalaian yang sering kali menjauhkan mereka dari tujuan utama Shalat yang agung dan abadi. Rasulullah SAW bersabda,

"Dijadikan suka kepadaku untuk mengerjakan Shalat daripada keindahan dunia kalian, wanita, dan segala kenikmatan, dan aku jadikan tenang dalam Shalat" (HR an-Nasai dan Ahmad).

Ketika Rasulullah SAW menghadapi kesedihan atau kesusahan, beliau bersabda, *"Tenangkanlah kami dengan (didirikannya) Shalat, wahai Bilal"* (HR Abu Dawud dan Ahmad). Dengan melaksanakan Shalat, seseorang juga berlatih disiplin, karena ia dituntut untuk hidup dan bekerja sesuai dengan aturan yang ada dan melaksanakan ibadah pada waktu yang telah ditentukan. Dari Shalat, seseorang belajar untuk bersikap lembut, tenang, dan stabil, serta membiasakan diri

⁷⁸ *ibid.*

untuk berkonsentrasi pada hal-hal yang bermanfaat. Selama Shalat, individu diperintahkan untuk memperhatikan bacaan ayat-ayat Al-Quran, merasakan keagungan Allah SWT, dan memahami makna dalam setiap gerakan Shalat.⁷⁹

c. Manfaat Bagi Lansia

Shalat bagi lansia sangatlah banyak manfaatnya selain dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT agar memperoleh kebahagiaan akhirat juga mampu memberikan manfaat bagi kesehatan lansia, Shalat memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan lansia, baik dari segi fisik maupun mental. Terutama Shalat yang khushyuk Shalat khushyuk dapat mengurangi kecemasan pada lansia dengan memberikan ketenangan batin dan memberikan rasa lapang di dada. Selain itu, Shalat khushyuk juga dapat meningkatkan kebahagiaan hidup lansia, menjaga kesehatan tubuh, serta membuat jiwa dan tubuh tetap aktif. Shalat bukan sekadar ibadah ritual, tetapi juga merupakan aktivitas yang menyehatkan tubuh dan jiwa. Gerakan fisik dalam Shalat memberikan kontribusi signifikan bagi kesehatan fisik lansia, melengkapi manfaat spiritual yang telah lama dikenal. Shalat memiliki dampak

positif yang komprehensif bagi lansia, baik dari aspek spiritual maupun fisik. Gerakan-gerakan Shalat yang teratur tidak hanya mendekatkan diri pada Tuhan, tetapi juga menjaga tubuh tetap bugar.⁸⁰

d. Manfaat bagi Lansia di Panti Jompo

Lansia khususnya di panti jompo sangat merasa kesepian dan terisolasi dari keluarga serta lingkungan, terutama jika mereka tinggal di panti jompo tanpa keinginan pribadi, Lansia bisa mengalami gangguan seperti kecemasan, depresi, dan masalah dengan ingatan jangka pendek. Banyak lansia merasa diabaikan, tidak dihargai, dan tidak dicintai, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Seiring bertambahnya usia, penurunan aktivitas fisik dan sosial dapat menyebabkan rasa bosan dan kebosanan.

Namun , cara mengatasi permasalahan tersebut lansia Banyak lansia yang terlibat dalam kegiatan keagamaan, yang tidak hanya memberikan makna spiritual, tetapi juga peluang untuk bersosialisasi. Mereka juga dapat berpartisipasi dalam berbagai aktivitas, seperti kerajinan tangan, membaca, atau

⁸⁰ Wardani, Nashori, and Uyun, “Efektivitas Pelatihan Shalat Khusyuk Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi.” JIP (Jurnal Intervensi Psikologi),8, 2016 : 217-233

hobi lainnya yang membantu mengalihkan perhatian dari rasa bosan.⁸¹ Dan salah satu mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan Shalat, Shalat dengan beribu manfaatnya sangatlah membantu lansia mengatasi permasalahan yang di alami, seperti Shalat bagi lansia di Panti Jompo Yayasan Al-Yusufiyah Titian Ridho Ilahi memberikan beragam manfaat yang signifikan. Pertama, Shalat menjadi sarana bagi lansia untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, yang menjadi salah satu alasan utama mereka memilih untuk tinggal di panti jompo. Melalui kegiatan Shalat berjamaah, ceramah, dan pengajian, mereka memperoleh pembinaan spiritual yang dapat meningkatkan kualitas ibadah dan pemahaman mereka terhadap ajaran Islam. Selain itu, Shalat turut berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia dengan memberikan ketenangan dan kedamaian, yang sangat penting untuk kesehatan mental mereka, serta mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan interaksi sosial antar penghuni panti. Aktivitas Shalat juga berfungsi sebagai kegiatan fisik ringan yang membantu menjaga kesehatan tubuh lansia, sekaligus merangsang aktivitas mental mereka melalui penghafalan bacaan Shalat. Secara keseluruhan, Shalat bukan hanya menjadi kewajiban agama, tetapi juga sarana untuk

⁸¹ Shafyra and Ramadhanty, "Perasaan Kesepian Yang Dialami Lansia Di Panti Jompo. Nusantara Journal of Multidisciplinary Science, 1, 2024 : 579-583"

meningkatkan kesejahteraan spiritual dan kualitas hidup lansia di panti jompo.⁸² Dengan demikian, Shalat tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga memberikan berbagai manfaat kesehatan mental dan fisik bagi lansia di panti jompo.

C. Lansia

1. Pengertian Lansia

Lansia atau Lanjut usia terdiri dari kata, yaitu “lanjut” yang berarti tua, berumur, memiliki banyak keturunan, panjang, lama atau usang. Sedangkan “usia” yang berarti umur panjang. Sarlito W. Sarwono menjelaskan bahwa usia lanjut adalah tahap kehidupan yang sudah melampaui usia rata-rata. Pada fase ini, tubuh mengalami berbagai perubahan, seperti penurunan fungsi fisik, kemampuan indra yang semakin berkurang, serta penurunan waktu reaksi dan stamina.⁸³ Usia lanjut adalah tahap akhir dalam perkembangan manusia, usia lanjut dimulai 60 tahun berlanjut hingga akhir hayat. Periode ini ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial, yang sering kali bersifat kurang menguntungkan, seperti penurunan kemampuan fisik, kesehatan yang memburuk, dan meningkatnya ketergantungan pada orang lain. Tahap akhir ketika dimana

⁸² Hasibuan, “Pembinaan Keagamaan Lanjut Usia Dalam Mengamalkan Ibadah Shalat Di Panti Jompo Yayasan Al-Yusufiyah Desa Huta Holbung Kecamatan Batang Angkola.”

⁸³ S W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (jakarta: Rajawali Pers, 2010).

seseorang telah meninggalkan periode sebelumnya yang lebih menyenangkan atau penuh manfaat. Ketika seseorang telah jauh meninggalkan masa lalu, ia sering kali menrenungkan kembali waktu tersebut, seringkali dengan rasa penyesalan, dan lebih fokus pada kehidupan saat ini, berusaha untuk mengabaikan masa depan sebisa mungkin.⁸⁴

2. Pembagian Lanjut Usia

Lanjut usia dapat dibagi dua kelompok yaitu: usia lanjut dini, yang berkisar antara usia enam puluh sampai tujuh puluh tahun, dan usia lanjut yang dimulai pada usia tujuh puluh tahun sampai seseorang berakhir dalam kehidupannya. Ketika seseorang dalam usia enam puluhan biasanya dikelompokkan sebagai usia tua, yang bermakna antara sedikit lebih tua atau setelah berusia madya dan usia lanjut setelah mereka mencapai usia tujuh puluh, yang menurut standar beberapa kamus berarti makin lanjut usia seseorang dalam periode hidupnya dan telah kehilangan kejayaan masa mudanya.⁸⁵

3. Ciri – Ciri Lanjut Usia

Ciri- ciri usia lanjut cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang buruk dari pada yang baik dan kepada

⁸⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 5th ed. (Jakarta: pustaka indo, 1989).

⁸⁵ *Ibid.*, h. 380.

kesengsaraan dari pada kebahagiaan. Itulah sebabnya mengapa usia lanjut lebih ditakuti daripada usia madya. Adapaun ciri- ciri usia lanjut sebagai berikut⁸⁶ :

a. Usia Lanjut Merupakan Periode Kemunduran

Fase kemunduran bagi lansia adalah menua yang datang dari faktor fisik dan sebagian lagi datang dari faktor psikologis, kemunduran fisik disebabkan oleh suatu perubahan pada sel- sel tubuh bukan karena penyakit yang diderita lansia tapi karena proses penuaan yang terjadi. Kemunduran psikologis ditandai dengan adanya sikap tidak suka , bahagia, dan senang pada diri sendiri, orang lain, pekerjaan, dan kekehidupan yang pada umumnya menuju masa masa uzur, hal ini terjadi karena perubahan pada lapisan otak. Akibatnya, lansia menurun secara fisik dan mental yang berkumungkinan berujung pada kematian.

b. Perbedaan Individual Pada Efek Menua

Setiap inivididu akan mengalami penuaan secara berbeda. Faktor- faktor seperti genetik, latar belakang sosial, pendidikan, gaya hidup, dan jenis kelamin turut mempengaruhi proses penuaan. Dan tidak satupun pola penuaan yang sama untuk semua orang. Konsep seperti “lansia tipikal” tidak berlaku karena setiap orang memiliki

⁸⁶ *Ibid.*, h. 380-385.

pengalaman penuaan yang berbeda dan unik. Perbedaan dalam proses penuaan bisa memengaruhi persepsi dan respons seseorang terhadap berbagai situasi. Contohnya, sikap terhadap pensiun dapat beragam antar individu. Penuaan fisik dan mental tidak selalu berjalan seiring. Karena adakalanya penuaan fisik lebih cepat, namun ada juga kasus dimana penuaan psikologis atau mental lebih terasa.

c. Usia Tua Dinilai Dengan Kriteria Yang Berbeda

Masyarakat cenderung menilai usia seseorang berdasarkan penampilan fisik dan kemampuan fisik. Hal ini membuat banyak lansia merasa tertekan dan berusaha menyembunyikan tanda – tanda penuaan. Mereka melakukan berbagai upaya untuk terlihat lebih muda agar dapat diterima oleh lingkungan sosial. Namun, upaya ini seringkali menimbulkan perasaan tidak nyaman dan tidak sesuai dengan kenyataan. Intinya adalah upaya lansia untuk menyembunyikan tanda- tanda penuaan, seperti berpakaian ala remaja atau berpura- pura memiliki tenaga muda, mencerminkan adanya tekanan sosial untuk tampil awet muda.

d. Berbagai Stereotipe Orang Lanjut Usia

Banyak orang memiliki pandangan yang kurang baik tentang orang tua. Pandangan ini seringkali berasal dari cerita

– cerita rakyat dan dongeng yang menggambarkan orang tua sebagai sosok yang tidak menyenangkan atau jahat. Selain itu, media seperti buku dan film juga sering menggambarkan orang tua dengan cara yang negatif, misalnya dengan menunjukkan mereka sebagai orang yang lemah, sakitan dan pelupa.

4. Tantangan lansia dalam menjalankan keagamaan

Banyak orang tua merasa khawatir dan cemas saat memasuki usia lanjut, yang dapat menyebabkan kondisi yang kurang menguntungkan. Tidak semua lansia dapat merasakan ketenangan dan kedamaian di masa tuanya, dan hal ini disebabkan oleh berbagai masalah yang berkaitan dengan aspek kesehatan, psikologis, sosial dan ilmu agama, yaitu:⁸⁷

a. Penurunan Kesehatan Fisik

Seiring bertambahnya umur, lansia banyak mengalami masalah kesehatan yang membatasi kemampuan mereka untuk beribadah secara optimal. Keterbatasan fisik ini seringkali menjadi penghalang bagi mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan, seperti Shalat berjama'ah dan menghadiri kebaktian.

⁸⁷ Sakirman, "Pembinaan Sosial Keagamaan Lanjut Usia Dalam Membangun Konstruksi Kesalehan Sosial," *journal balitbandar Lampung* (2019): 157–157.

b. Keterbatasan Akses Dan Dukungan Sosial

Lansia seringkali mengalami keterbatasan akses terhadap tempat ibadah dan dukungan sosial yang diperlukan untuk menjalankan praktik keagamaan. Kurangnya fasilitas dan program keagamaan. Kurangnya fasilitas dan program keagamaan yang sesuai di panti jompo atau lingkungan tempat tinggal mereka dapat membuat lansia merasa terasing dari komunitas.

c. Perubahan Mental Dan Emosional

Perubahan mental dan emosional, seperti rasa kesepian, kehilangan, atau depresi, merupakan tantangan bagi lansia dalam melaksanakan praktik keagamaan. Lansia yang menghadapi masalah psikologis biasanya cenderung lebih sedikit terlibat dalam aktivitas spiritual, meskipun partisipasi dalam praktik keagamaan dapat membantu mengurangi gejala-gejala tersebut.

d. Kurangnya Pemahaman Tentang Kebutuhan Spiritual

Banyak profesional kesehatan yang tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai kebutuhan spiritual lansia, sehingga mereka mungkin gagal memberikan dukungan yang dibutuhkan untuk membantu lansia dalam melaksanakan praktik keagamaan mereka.

5. Keagamaan Usia Lanjut

Keberagamaan pada usia lanjut, yakni setelah 65 tahun, seringkali dihadapkan pada berbagai masalah. Masalah pertama adalah perubahan kemampuan fisik, yang menyebabkan kekuatan tubuh berkurang, aktivitas menurun, dan sering mengalami gangguan kesehatan yang dapat mengurangi semangat mereka. Dampak dari penurunan fisik ini membuat lansia merasa tidak lagi bernilai atau kurang dihargai. Dan lansia mengalami perubahan psikologis yang signifikan, termasuk dalam hal pemahaman dan pengalaman spiritual. Pada usia lanjut, individu cenderung lebih merenung dan mencari makna hidup mereka, yang sering kali berkaitan dengan pengalaman keagamaan. Keberagaman ini juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial dan budaya, dimana lansia dapat memiliki pandangan serta praktik keagamaan yang berbeda tergantung pada latar belakang pendidikan dan interaksi sosial mereka.⁸⁸

Selain itu, kesehatan mental menjadi aspek penting bagi lansia dalam menjalankan praktik keagamaan, mereka yang menghadapi masalah kesehatan mental mungkin mengalami kesulitan untuk berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan, sehingga dukungan sosial dan spiritual sangat diperlukan. Kehidupan keagamaan pada lansia, berdasarkan hasil penelitian psikologi agama, menunjukkan

⁸⁸ M.Pd. Dr. Mulyadi, S.Ag., M.Pd., Adriantoni, S.Pd.I., *Psikologi Agama*, 1st ed. (Jakarta: Kencana, 2021).

adanya peningkatan. M. Argyle mengutip berbagai penelitian yang dilakukan oleh Cavan, mempelajari sejumlah orang berusia antara 60 tahun hingga 100 tahun. Temuan tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan yang semakin kuat untuk menerima pandangan keagamaan pada usia – usia tersebut. Sementara itu pengakuan terhadap realitas kehidupan akhirat mulai muncul secara penuh setelah mencapai usia 90 tahun.⁸⁹

D. Panti Jompo

1. Pengertian Panti Jompo

Panti jompo menurut kamus besar bahasa indonesia, kata “Panti” diartikan tempat, sedangkan “Jompo” diartikan tua, tua sekali, tua renta, uzur, dan lemah fisiknya panti jompo (rumah perawatan) merupakan sebuah tempat tinggal atau tempat penampungan bagi orang – orang yang sudah tua Panti jompo adalah salah satu upaya pemerintah untuk memberikan perlindungan kepada para lansia yang hidup dalam kemiskinan dan terlantar. Hal ini sesuai dengan amanat pasal 34 Undang - Undang dasar 1945 yang menyatakan pentingnya perhatian terhadap “ fakir miskin dan anak terlantar”. Pendirian panti sosial didasarkan pada Undang- Undang Republik Indonesia No. 4 tahun 1965 tentang “Pemberian Bantuan Kehidupan Bagi Orang- Orang Jompo”, Keputusan Menteri Sosial RI No.3/1/50/107/1979

⁸⁹ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama*. (jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011).

tentang “ pemberian kehidupan bagi orang-orang usia lanjut”. Serta undang-undang RI No. 6 tahun 1998 tentang “ kesejahteraan lanjut usia.”⁹⁰

Pemilihan tempat tinggal menjadi hal yang penting bagi lansia. Biasanya, lansia memilih untuk tinggal bersama anak-anak mereka, namun ada kalanya mereka juga memilih untuk hidup terpisah dari anak-anaknya. Di Indonesia, salah satu tempat tinggal bagi lansia adalah panti werdha. Panti jompo juga merupakan pelaksanaan teknis yang menyediakan pelayanan sosial bagi lansia, meliputi pemberian tempat tinggal, jaminan kehidupan seperti makanan dan pakaian, perawatan kesehatan, pengisian waktu luang termasuk rekreasi, serta bimbingan, sosial, mental, dan agama, agar mereka dapat menikmati masa tua dengan kedamaian fisik dan mental.

Panti jompo dirancang khusus sebagai tempat tinggal bagi lansia, dengan fasilitas lengkap yang diperlukan untuk menunjang kehidupan mereka. Panti jompo adalah tempat bagi lansia, baik yang datang secara sukarela maupun yang diserahkan oleh keluarga, untuk memenuhi segala kebutuhan mereka, dan tempat ini bisa dikelola oleh pemerintah maupun pihak swasta. Tujuan adanya panti jompo ini adalah untuk meningkatkan kemampuan

⁹⁰ Indonesia, “Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.” (2023) : 782-786.

lansia dalam mengatasi masalah kesehatan mereka secara mandiri dan mencapai derajat kesehatan yang optimal.⁹¹

2. Karakteristik Panti Jompo

Karakteristik panti jompo mencakup berbagai aspek penting yang perlu dipahami untuk mengetahui fungsi dan tujuan tempat tersebut dalam merawat lansia, panti jompo memiliki fasilitas yang dirancang khusus untuk menampung dan merawat lansia yang tidak mampu merawat diri mereka sendiri. Panti jompo harus menyediakan lingkungan yang aman dan nyaman, dengan perhatian khusus pada kebutuhan fisik dan psikologis penghuninya di panti jompo harus dilengkapi dengan tenaga medis yakni dokter yang akan mengecek kesehatan lansia setiap dua minggu sekali dan harus memiliki perawat yang siap memberikan kebutuhan mereka serta dukungan emosional bagi lansia, tetapi juga lansia di Panti jompo juga harus harus bergerak dengan kemandirian hal ini menunjang manfaat fisik mereka agar bisa bergerak dan tidak merasa jenuh dikasur. Selain itu karakteristik panti jompo secara umum dapat dijelaskan berdasarkan definisi dan fungsi yang diberikan dalam sumber akademis. Panti jompo berfungsi sebagai tempat tinggal alternatif bagi laansia yang tidak memiliki tempat tinggal atau keluarga yang dapat merawat mereka. Mereka menyediakan perawatan holistik yang mencakup

⁹¹ Yiyit Yentika, "Konsep Diri Lansia di Panti Jompo," *SCHOULID: Indonesian Journal of SchoolCounseling* 3, no. 2 (July 21, 2018): 46, <https://jurnal.iicet.org/index.php/schoulid/article/view/431>.

aspek fisik, emosional, dan sosial untuk menjaga kualitas hidup lansia. Selain itu, panti jompo juga menyediakan fasilitas dan aktivitas khusus untuk lansia, seperti perawatan kesehatan, makanan, akomodasi, dan kegiatan sosial.⁹²

3. Pelaksanaan Keagamaan Di Panti Jompo

Setiap panti jompo memiliki program keagamaan yang berbeda-beda dengan lainnya untuk seluruh penghuni. Panti jompo melibatkan berbagai kegiatan bimbingan keagamaan yang dirancang untuk meningkatkan ketaatan beragama para lansia. Pembinaan keagamaan dilakukan melalui beberapa metode, seperti bimbingan ibadah sehari-hari, baca al-qur'an, pengajian, ceramah agama. Kegiatan ini dirancang untuk memperkuat keyakinan agama, pengetahuan agama, pengalaman agama, praktik ibadah, dan pengamalan agama. Selain itu, pembinaan keagamaan juga melibatkan kegiatan seperti Shalat berjamaah lima waktu sehari, yang bertujuan mempertebal dan memperdalam pengetahuan tentang agama islam. Pembinaan ini dilakukan secara terstruktur dengan menggunakan metode ceramah, peragaan, dan diskusi untuk meningkatkan kesadaran serta motivasi lansia dalam beribadah.

⁹² Ainul Haq, "Perencanaan Panti Jompo Dengan Penerapan Konsep Comfortable Di Kota Samarinda," *KURVA MAHASISWA* 1, no. 1 (2018): 1519–1529.

E. *Mindfulness* Dalam Shalat Lansia

Kehadiran *Mindfulness* dalam konteks ibadah Shalat merujuk pada keadaan kesadaran penuh yang dialami individu saat melaksanakan Shalat, dimana perhatian sepenuhnya terfokus pada gerakan, bacaan, dan makna dari ibadah tersebut. *Mindfulness*, atau kesadaran penuh, adalah konsep yang sangat relevan dalam praktik ibadah, khususnya dalam Shalat. Dalam konteks Islam, *Mindfulness* dapat diartikan sebagai khusyuk, yaitu keadaan di mana seseorang sepenuhnya hadir dan fokus dalam ibadahnya, merasakan setiap gerakan dan bacaan dengan penuh penghayatan.

Khusuk dalam Shalat adalah kondisi di mana hati dan pikiran seorang hamba sepenuhnya terfokus pada Allah SWT. Ini mencakup rasa tenang dan kedamaian yang muncul saat seseorang benar-benar menghayati makna dari bacaan dan gerakan dalam Shalat. Dalam surah Al-mu'minun ayat 1-2, Allah menyanjung orang-orang yang khusyuk dalam Shalat mereka, menunjukkan betapa pentingnya kondisi ini bagi kualitas ibadah seorang muslim.⁹³ Shalat memiliki komponen-komponen *Mindfulness* yang tertanam dalam diri melalui gerakan dan bacaan Shalat. Ketika individu melaksanakan Shalat dengan kesadaran penuh, mereka tidak hanya beribadah tetapi juga melatih diri untuk

⁹³ Qurotul Uyun Anis Irmala Sandy, "Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan *Mindfulness* Di Masa Quarter Life Crisis," *Bandung Conference Series: Psychology Science* 2.No.3 (2022).

mencapai kondisi *Mindfulness* yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan jiwa.⁹⁴

Hal ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* dalam Shalat membantu individu untuk lebih memahami dan merasakan kehadiran Allah SWT , sehingga meningkatkan kualitas spiritual mereka. Dengan demikian, Shalat bukan hanya sekedar ritual fisik, tetapi juga menjadi sarana untuk mencapai kedamaian batin dan kesehatan mental yang lebih baik.

Seperti dzikir pada umumnya, Shalat yang memiliki kualitas yang baik mensyaratkan kondisi kesadaran yang tinggi disebut khusyuk, kondisi khusyuk merujuk pada keadaan kesadaran yang penuh (*mindfull*). Oleh karena itu seseorang yang melatih dirinya untuk Shalat dengan khusyuk, secara tidak langsung juga sedang mempraktikkan *Mindfulness* dengan tuhan sebagai objek fokusnya. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa Shalat dapat membantu mengatasi ADD atau ADHD. Orang yang ADD menggambarkan kondisi yang berada dalam keadaan tanpa perhatian (*mindless*), seiring waktu, penderita ADD akan mengalami perbaikan, menjadi *mindfull*.⁹⁵

Kehadiran *Mindfulness* dalam Shalat bagi lansia merupakan latihan yang memungkinkan mereka untuk sepenuhnya fokus dan hadir dalam gerakan Shalat serta bacaan

⁹⁴ Victor Imaduddin Ahmad, Ahmad Suyuthi. “Sholat Sebagai Sarana Pelatihan Mindfulness: Jawaban Untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi the Age of Complexity.” *Akademika* Volume 13 (2019): 1–121.

⁹⁵ *Ibid*,h. 111

Shalat. Hal ini memberikan kesempatan bagi lansia untuk merasakan kedekatan dengan tuhan dan ketenangan batin. Lansia yang dikehidupannya dilakukan dengan *Mindfulness* dapat meningkatkan kualitas hidupnya begitu juga ketika dilakukan dengan beribadah Shalat *Mindfulness* yang dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi yang sering dialami oleh kelompok usia ini. Shalat sebagai praktik spiritual yang dilakukan secara teratur memungkinkan lansia untuk melatih kesadaran mereka terhadap momen saat ini, mengalihkan perhatian dari kekhawatiran dan pikiran negatif.

Shalat mengandung komponen-komponen *Mindfulness* yang lengkap, seperti fokus pada tuhan dan gerakan yang dilakukan dengan tuma'ninah dengan penuh ketenangan. Ketika lansia melaksanakan Shalat dengan penuh kesadaran, mereka tidak hanya memperoleh manfaat spiritual tetapi juga kesehatan mental yang lebih baik. *Mindfulness* dalam Shalat bagi lansia muncul melalui beberapa aspek, termasuk kesadaran pada gerakan tubuh, seperti berdiri, rukuk, dan sujud yang menjadi latihan fisik sekaligus meditasi. Gerakan – gerakan ini memungkinkan lansia untuk merasakan setiap bagian tubuhnya dan tetap fokus pada aktivitas tersebut. Bacaan dan doa dalam Shalat juga memberi kesempatan bagi lansia untuk merenung dan berhubungan secara spiritual dengan tuhan. Ahmad⁹⁶ menggaris bawahi pentingnya memahami makna bacaan agar dapat mencapai kondisi

⁹⁶ Ibid.h.111

Mindfulness yang lebih mendalam. Selain itu, ritual, Shalat yang dilakukan lima kali sehari menciptakan rutinitas yang membantu lansia menjaga stabilitas emosional dan mental mereka.

Manfaat *Mindfulness* dalam Shalat bagi lansia mencakup pengurangan kecemasan dan depresi. Mulyati⁹⁷ menunjukkan bahwa Shalat membawa perubahan positif dalam kondisi psikologis lansia. Sri Rejeki dkk.⁹⁸ Menambahkan peningkatan *Mindfulness* berkontribusi pada kualitas hidup lansia terutama melalui praktik Shalat dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik lansia. Ahmad juga berpendapat bahwa Shalat yang dilakukan dengan penuh kesadaran tidak hanya membawa ketenangan batin, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan, memberikan harapan dan ketenangan di tengah tantangan hidup. Secara keseluruhan, integrasi *Mindfulness* dalam praktik Shalat bagi lansia memberikan manfaat yang signifikan, baik bagi kesehatan mental maupun pengalaman spiritual mereka. Hal ini mendukung kualitas hidup yang lebih baik di usia lanjut dengan menjaga kesejahteraan emosional dan memperkaya hubungan spiritual mereka.

⁹⁷ Lia Mulyati, "Peran Terapi Salat Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi: Studi Analisis Deskriptif Terhadap Lansia Di Posbindu Asri 17 Kelurahan Nagrog, Kecamatan Cicalengka, Kabupaten Bandung" (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021).

⁹⁸ Rejeki Sri, Mulyani Veny, "Efek *Mindfulness* Pada Kualitas Hidup Lansia: Systematic Review (2023) : 782-786.

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Gambaran Umum Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Panti Semarang

1. Sejarah Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang

Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah adalah lembaga sosial yang berada di bawah naungan majelis kesejahteraan sosial Aisyiah. Karena Aisyiah merupakan bagian dari Muhammadiyah, Wisma Lansia ini beroperasi dalam lingkungan organisasi tersebut. Pendirian Wisma Lansia ini berawal dari keinginan warga setempat, yang muncul setelah salah satu warga ingin menitipkan anggota keluarganya yang sudah lanjut usia ke panti Wredha. Namun, karena panti tersebut tidak memiliki tempat, lansia tersebut akhirnya ditempatkan di panti asuhan anak. Ketidaknyamanan akibat bercampurnya lansia dengan anak-anak mendorong warga untuk mendirikan wisma lansia khusus.

Melihat kejadian yang telah dipaparkan sebelumnya, pimpinan daerah Aisyiyah Kota Semarang tergerak oleh rasa iba. Oleh karena itu, Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah didirikan atas inisiatif mereka sebagai bentuk kepedulian. Wisma lansia ini dibangun di atas tanah wakaf seluas 1.016m×2.913m yang disumbangkan oleh keluarga bapak H. Sutaman. Lokasinya berada di RT.01/RW.04, Dukuh Muntal, Kelurahan Mangunsari,

Kecamatan Gunung Pati, Semarang. Pembangunan dimulai dengan peletakan batu pertama pada 25 desember 2008 oleh Wakil Wali Kota Semarang, dan Wisma ini resmi dibuka pada 30 2010. Hingga kini, wisma lansia terus berkembang dengan baik.⁹⁹

2. Visi, misi, dan tujuan wisma lansia husnul khatimah aisyiyah gunungpati semarang

a. Visi

Terwujudnya lembaga pelayanan yang membantu mengantarkan lansia husnul khatimah. Indikator visi sebagai berikut :

1. Optimal dalam penyelenggaraan pelayanan kebutuhan fisik.
2. Optimal dalam penyelenggaraan pelayanan kebutuhan mental.
3. Optimal penyelenggaraan pelayanan kebutuhan sosial.
4. Optimal dalam penyelenggaraan pelayanan kebutuhan spiritual.
5. Penyelenggaraan pelayanan bertumpu pada kemampuan mandiri lansia.
6. Terbiasa Shalat fardhu lima waktu tepat waktu dengan memperhatikan sunnah-sunnahnya secara istiqomah.
7. Terbiasa berdzikir.

⁹⁹ Wawancara Dengan Ibu Anwar Selaku Ketua Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah Gunungpati Semarang.

8. Terbiasa membaca Al-qur'an dengan benar/tartil dan mentabburinya.
9. Terbiasa mengikuti kajian -kajian.
10. Terbiasa menjalankan aktivitas sehari-hari sesuai adab/tuntutan Saw.

b. Misi

1. Menyelenggarakan pelayanan bagi lanjut usia dalam pemenuhan kebutuhan fisik, mental, sosial, dan spiritual.
2. Menyelenggarakan pelayanan bagi lanjut usia dalam pemenuhan kebutuhan ke arah pribadi sehat sesuai syariat islam agar dapat hidup bahagia.

c. Tujuan Jangka Pendek

1. Memberikan pelayanan dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental, sosial dan spiritual.
2. Memberikan pelayanan dalam memenuhi kebutuhan usia lanjut kearah pembinaan pribadi agar dapat hidup bahagia.
3. Memberikan pelayanan kesehatan/
4. Memberikan pelayanan dan perawatan jenazah sesuai syariat islam.

d. Tujuan Jangka Panjang

Membimbing membina dan mengarahka para usia lanjut menuju akhir hayat yang husnul khatimah.

3. Program Layanan Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah Gunung Pati Semarang.

Program layanan wisma lansia husnul khatimah aisyiyah terdapat pada indikator visi yang meliputi:

- a. Optimal dalam penyelenggaraan pelayanan kebutuhan fisik
- b. Optimal dalam penyelenggaraan pelayanan kebutuhan mental
- c. Optimal dalam penyelenggaraan pelayanan kebutuhan sosial
- d. Optimal dalam penyelenggaraan pelayanan kebutuhan spritual
- e. penyelenggaraan pelayanan bertumpu pada kemampuan mandiri lansia
- f. terbiasa mendirikan Shalat fardhu lima waktu tepat waktu dengan memperhatikan sunnah-sunnahnya secara istiqomah
- g. terbiasa berdzikir
- h. terbiasa membaca Al-Qur'an dengan benar/ tartil dan mentadaburinya
- i. terbiasa mengikuti kajian-kajian

j. terbiasa menjalankan aktivitas sehari-hari
adab/ tuntunan Rasulullah Saw.¹⁰⁰

4. Struktur Kepengurusan Wisma Lansia Husnul Khatimah

Ketua	: Maemunah Anwar S.
Sekretaris	: Sri Untari
Bendahara	: Lolok Hapasari
Perawat	: 1. Perawat Silvi 2. Perawat Vicky 3. Perawat Erni 4. Perawat arie
Rumah tangga	: 1. Nur 2. Tyas 3. Noneng ¹⁰¹
Kebersihan	: 1. Siti 2. Karman
Administrasi	: Woro

¹⁰⁰ Dokumentasi Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah Gunungpati
Semarang, 18 februari 2025.

¹⁰¹ *Ibid.*

5. Jumlah lansia

No	Nama	Umur	Alamat	Tanggal Masuk
1.	Azijah	-	Srondol wetan Kec. banyumasin	11 Mei 2024
2.	Sri murniati	73 th	Jl. Mutiharjo, semarang	23 maret 2022
3.	Sri suharni	81 th	Perum RSS D/24, kendal	28 agustus 2022
4.	Ariyani yatnowati	66 th	Wonodiri kebondalem, semarang selatan	14 maret 2021
5.	Toekinem	76 th	Rejosari, semarang timur	6 mei 2023
6.	Ashliyah	65 th	Jambean utara, kec. Mungkit, magelang	13 oktober 2021
7.	Ani ginanda	66 th	Turonggo tengah, pedurungan semarang	11 juni 2020
8.	Asri	-	-	-
9.	Sri nugroho	67 th	Jl. Patih jambi, denpasar	5 september 2023

6. Data karyawan

No	Nama	Alamat	Pendidikan	Jabatan	Tgl. masuk	Masa kerja
1.	Viki nihayatul afifah	Kp.Siroto gunungpati	SMK kesehatan	Perawat	29 agustus 2018	7 tahun
2.	Erni martaingraini	Kaligawe, susukan, ungaran	SMK kesehatan	Perawat	2 juni 2019	6 tahun

3.	Arie ratnawulan	Ds. Jabungan, banyumanik	S2 kesehatan masyarakat	Perawat	3 feberuari 2020	5 tahun
4.	Silvi adita	Randusari, gunungpati	D3 kebidanan	Perawat	1 oktober 2023	4 tahun
5.	Noneng	Ngijo, gunungpati	SMP	rumahtan gga	April 2016	8 tahun
6.	Ruby sulistyaningtyas	Ngijo, gunung pati	SMA	Rumah tangga	Oktober 2017	7 tahun
7.	Nuryati	Ngijo, gunungpati	D3 management perkantoran	Rumah tangga	Septempber 2019	5 tahun
8.	Karman	Muntal, mangun sari, gunung pati	—	Kebersih an	Juni 2010	14 tahun
9.	Siti	Muntal	SD	Kebersih an	29 april 2024	
10.	Sri murwani indra astutik	Gg. Manggis, sekarang, gunungpati	S1 kesehatan masyarakat	Guru ngaji	3 maret 2016	

7. Sarana prasarana

Di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah dilengkapi dengan :

- Kursi roda
- Bed pasien

- c. Tabung oksigen
- d. Kruck untuk jalan
- e. Tongkat
- f. kamar semi kost dilengkapi TV dan kamar mandi dalam
- g. Alat ukur tensi

B. Kegiatan Keseharian Lansia Di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang

Setiap pagi di wisma lansia husnul khatimah perawat akan mengecek tensi para lansia terlebih dahulu, kemudian dihari senin, selasa, rabu, dan sabtu disetiap jam 8.30 sampai di jam 9.30 para lansia akan mengikuti kajian rutin mengaji Al-Qur'an dan mengaji ilmu agama kepada ustazah, di jam 10.00 sampai di 11.20 makan siang, setelah itu istirahat, setiap masuk Shalat perawat akan selalau mengingatkan kepada lansia yang masih bisa menjalankannya. Disetiap hari jumat akan ada senam pagi, kemudian disetiap tanggal 28 akan ada diadakan posyiandu lansia.¹⁰²

¹⁰² Wawancara Observasi Penelitian Kepada Perawat Mbak Silvi, 10 Maret 2025.

C. Kondisi Keagamaan Lansia Serta Situasi Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang

1. Kondisi Keagamaan Lansia

Di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah para lansia terus menjalankan ibadah Shalat dan ibadah lainnya. Hal ini didukung oleh kehadiran empat perawat yang setiap hari menjaga dan memenuhi kebutuhan mereka, terutama dalam hal ibadah seperti Shalat. Beberapa lansia bahkan meminta bantuan perawat untuk mengingatkan kapan masuknya waktu Shalat.

“Kalau lupa selalu dingatkan atau biasa ingat sendiri ?”

“Ya selalunya ingat sendiri tapi kadang-kadang lupa juga tapi biasanya minta tolong mbaknya ingatin kapan Shalat dzuhur, asar, magrib gitu”¹⁰³

Hal ini menunjukkan betapa pentingnya ibadah dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan demikian, lansia dapat merasa tenang dan nyaman dalam menjalankan ibadah mereka. Selain itu, wisma lansia husnul khatimah aisyiah juga menyediakan program agama untuk membekali ilmu agama bagi lansia. Setiap hari, ada guru ngaji yang mengajarkan mereka membaca Al-Qur'an.¹⁰⁴ Kegiatan ini tidak hanya membantu lansia dalam meningkatkan religiusitas mereka, tetapi juga memberikan

¹⁰³ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹⁰⁴ Wawancara Observasi Penelitian Kepada Perawat Mbak Erni, 18 februari 2025.

kesempatan untuk berinteraksi sosial dan memperoleh ketenangan batin mereka, ibadah Shalat dan ngaji adalah cara untuk mengisi waktu-waktu yang kosong dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, sehingga menjadi sumber kekuatan dan ketenangan dalam menjalani hari-hari mereka. Meskipun beberapa lansia memiliki keterbatasan fisik karena faktor usia, seperti hanya bisa berbaring di tempat tidur, mereka tetap mau beribadah dan Shalat walaupun sebagian lagi sudah udzbur tetapi Shalat bukan menjadi penghalang bagi mereka dalam mendekatkan diri kepada ilahi. Para lansia di wisma lansia husnul khatimah selalu dibimbing untuk mencapai kehidupan yang baik dan damai di akhir hayat mereka. agar mereka dapat mendapatkan kehidupan yang tenang dan sejahtera nan husnul khatimah sehingga mereka dapat merasakan kenyamanan dan ketenangan dimasa tua mereka.

2. Situasi Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang

Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunung Pati Semarang menghadirkan lingkungan yang kondusif bagi para lansia, dimana kenyamanan dan kesejahteraan menjadi prioritas utama. Suasana spiritual yang kental ditempat ini menciptakan kedamaian yang mendalam, mendukung aktivitas sehari-hari, baik yang bersifat rohani maupun duniawi. Para lansia merasa nyaman dan tenteram berkat kehadiran perawat-perawat muda yang saleha, yang tidak hanya memberikan perawatan fisik, tetapi juga dukungan

emosional yang tulus. Fasilitas kesehatan yang memadai memastikan bahwa kebutuhan medis para lansia terpenuhi dengan baik, sementara makanan bergizi yang disajikan dengan penuh perhatian menjaga kesehatan dan vitalitas mereka. Kombinasi dari lingkungan sipiritual yang mendukung, perawatan yang penuh kasih, fasilitas kesehatan yang lengkap, dan makanan yang sehat menjadikan wisma lansia husnul khatimah tempat yang ideal bagi para lansia untuk menikmati masa senja mereka dengan sehat dan sejahtera.¹⁰⁵

D. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Profil Dan Latar Belakang Subjek Penelitian

Peneliti melakukan wawancara mendalam dengan empat lansia/eyang berusia 60 tahun dibawa di wisma lansia husnul khatimah aisyiah semarang yang tetap fasih dalam berkomunikasi dan masih mampu melaksanakan Shalat lima waktu.

a. ST

Nama	: ST
Jenis kelamin	: perempuan
Usia	: 81 tahun
Asal	: kota semarang
masuk ke wisma/panti	: 28 agustus 2022

¹⁰⁵ Wawancara Observasi Penelitian Kepada Ibu Anwar Selaku Pendiri Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang, 18 februari 2025.

Subjek ST usia 81 tahun, merupakan salah satu lansia di wisma lansia husnul khatimah aisyyah, memilih tinggal di sana atas keinginannya sendiri. Ia tidak ingin membebani kedua anaknya yang sudah berkeluarga. Subjek ST, bahkan menjual rumahnya untuk membantu mewujudkan cita-cita anaknya. Meski begitu, ia terkadang merasa rindu pada anak dan cucunya.

“saya nda tahu lebaranya disini atau dirumah anak saya, saya rindu juga anak saya yang ada di bali dan di jakarta. Sebenarnya saya mau aja lebaran dirumah mereka tapi anak-anak saya sudah punya keluarga juga, paling saya itu lebaranya di sini aja sama eyang SR, karena eyang SR ada yang jengukin dia, apa keluarganya”.¹⁰⁶

b. SH

Nama	: SH
Jenis kelamin	: perempuan
Usia	: 67 tahun
Asal	: kabupaten magelang
masuk ke wisma/panti	: 17 oktober 2021

Subjek SH merupakan wanita asli magelang, dulunya beliau merupakan ibu rumah tangga dengan mendiang suaminya yang

¹⁰⁶ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

bekerja pelamir lantai. Subjek SH masuk di wisma lansia husnul khatimah di antar oleh ketiga anaknya yang sibuk bekerja.

“Dulu kerjanya melamir jubin, anaknya belum kesini lagi ndak tahu kapan”¹⁰⁷”

Subjek SH sebelum ke wisma sempet tinggal bersama anaknya di jakarta. Namun, ia sangat tidak betah dengan hawa panas kota jakarta, dan untuk kembali kerumahnya lagi di magelang anaknya tidak menginginkan subjek SH tinggal sendirian di rumahnya di magelang akhirnya rumah subjek SH disewa untuk dikontrakkan. Dan subjek SH dititipkan di wisma lansia husnul khatimah aisyiah gunungpati semarang.

c. SR

Nama	: SR
Jenis kelamin	: perempuan
Usia	: 73 tahun
Asal	: semarang
masuk ke wisma/panti	: 23 maret 2022

Subjek SR, dulunya merupakan seorang wanita terdidik. Subjek SR pernah menjadi guru sekaligus dosen di universitas negeri semarang, iya bertemu suaminya atas jodoh dari ayahnya subjek SR bercerita ketika muda subjek SR dilarang untuk pacaran menjadikan pernikahan subjek SR tidaklah lama, subjek SR juga di antar oleh anak dan keluarganya masuk di wisma

¹⁰⁷ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

lansia husnul khatimah aisyiah subjek SR sekarang mengalami penyakit yang sering diderita lansia yaitu parkinson. Namun, bukan berarti dengan penyakit yang seperti ini subjek SR enggan melaksanakan perintah agama, bahkan subjek SR selalu mempertahankan ibadahnya Shalat maupun puasa *“dia itu kalau ibadahnya masih kuat, beliau itu masih puasa hebat puasanya dia”* kata subjek ST yang sekamar dengan subjek SR. Subjek SR memiliki kesadaran diri yang kuat dalam menjalankan Shalat, meskipun terkadang perlu diingatkan.

“ingat sendiri , tapi kalau udah kyak gini selalunya dingatkan”

“gak ada apa-apa pokoknya usaha khusyuk ya khusyuk, minta ridha allah suapay khusyuk”

d. AN

Nama	: AN
Jenis kelamin	: perempuan
Usia	: 66 tahun
Asal	: kota. Semarang
Masuk ke wisma/panti	: 11 juni 2020

Subjek AN dulunya merupakan pegawai negeri sipil (PNS) di dinas Kesehatan Semarang, beliau tidak memiliki suami dan anak, untuk masuk di wisma lansia subjek AN hanya diantar oleh keponakannya AN tidak banyak mengharapkan apa-apa kecuali beribadah kepada Allah untuk dirinya sendiri tanpa banyak

membawa harapan selain menjalani hidup dengan tenang dan fokus beribadah kepada Allah SWT.

“ya saya hanya punya saudara dan keponakan, gak ada cucunya tapi keponakan saya ya cucu saya juga, ya saya tenang aja pengenya Shalat untuk kesehatan, panjang umur saja, dulunya kerjanya didinas kesehatan mas¹⁰⁸”

Kehidupan di wisma lansia memberikan AN lingkungan yang aman dan nyaman, meskipun ia tidak memiliki keluarga inti yang mendukung secara langsung.

E. Gambaran Umum Mindfulness Dalam Shalat Pada Lansia Di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang

1. Subjek ST

Diumur subjek ST yang masuk delapan puluh satu tahun, subjek ST masih sanggup dalam menjalankan ibadah Shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir. Bagi subjek ST, menjalankan ibadah keagamaan itu sedari ia muda lagi ketika masih bersama suami dan anak-anaknya, subjek ST sering mengikuti pengajian dilingkup RT/RW dan PKK dan adapun Subjek ST sangat senang mengikuti kegiatan sosial apalagi berbau keagamaan.

¹⁰⁸ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

*“Dulu pas masih sama bapak ya banyak, pokoknya kayak Di PKK, di darmawanita, di lingkungan RT/RW gitu terus berpisah cerai tapi saya kepengen sendiri gitu tapi kita kembali lagi berdua lagi, dan saya itu senang terus saya ngikut ngaji, pengajian di PKK dulu”.*¹⁰⁹

Subjek ST, memiliki kebiasaan Shalat yang baik yang selalu rutin menjalankan ibadah Shalat bahkan beliau selalu menjalankan Shalat sunnah duha.

*“alhamdulillah tidak ada yang bolong-bolong Shalatnya, paling kalau Shalat duha lupa doanya, kata ibu ngaji saya bilang boleh baca apa aja karena saya lupa doanya”*¹¹⁰

Ketika ke kehusyukan terganggu oleh rasa sedih yang sangat mendalam karena mendoakan anak-anaknya serta merasa sedih karena tidak punya saudara, subjek ST selalu kembali fokus untuk beribadah kepada Allah SWT dengan cara memerhatikan rakaat-rakaat dalam Shalat dan mengembalikan perhatiannya lagi kepada allah swt sebagaimana niat Shalatnya diawal hanya karena allah swt. Dan subjek ST selalu memiliki niat Shalat hanya kepada sang ilahi dan selalu memastikan niat tersebut hanya kepada Allah SWT.

“khusyuk bagi saya sendiri mungkin sudah khusyuk kadang saya Shalat jadi doa buat anak-anak saya, Kalau saya kalau Shalat itunya rakaat-rakaatnya gk berubah gitu gk lupa gitu ini rakaatnya jadi saya hapal terus rakaat-rakaatnya, dan kalau Shalat suka sedih merasa

¹⁰⁹ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹¹⁰ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

gak punya saudara apalagi kalau Shalat sendiri bikin sedihnya Makin khusyuk mungkin iya dan gak kadang kalau tiba-tiba ingat sesuatu seperti itu saya selalu kembali lagi niatnya apa ibadahnya karna allah, Shalatkan memang niatnya karena allah”¹¹¹

Subjek ST memiliki kondisi fisik yang membuatnya tidak bisa lagi Shalat dengan berdiri karena kaki subjek ST yang terkena stroke. Namun, ia menerima keadaanya dengan lapang dada dan bersyukur masih bisa Shalat dalam posisi duduk. Ia membandingkan kondisinya dengan subjek SR yang bahkan tidak bisa duduk dan harus Shalat dalam keadaan berbaring.

“Nerima , dan ya bersyukur aja masih bisa Shalat duduk, saya itu rajin Shalatnya udah lama dan gak bisa berdiri karena ini kakinya kena struk, dari pada eyang sebelah itu tiduran karena duduk sendiri itu gak bisa tapi dia terus minta Shalat walaupun dalam keadaan baring dia itu minta terus dipakein mukena dan harus dibantu saya juga kalau mau Shalat dibantu sama mbaknya”¹¹²

Dengan memiliki kepercayaan diri kepada allah swt akan Shalatnya diterima subjek ST memiliki perasaan yang awalnya memaksa bahwa Shalatnya diterima oleh Allah swt, namun subjek ST pada akhirnya selalu menerima dan pasrah kepada Allah swt akan perasaan Shalatnya yang diterima. Subjek ST juga mengakui bahwa pikirannya seringkali terganggu oleh pikiran aneh atau tidak relevan saat Shalat. Hal ini membuatnya jengkel dan gemas. Namun, subjek ST berusaha untuk tidak

¹¹¹ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹¹² Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

terlalu mempermasalahkan pikiran-pikiran tersebut dan memilih mengabaikannya serta fokus pada Shalatnya.

“Percaya diri itu iya, kayak ada perasaan memaksa tetapi saya bilang semoga ya Allah engkau menerima Shalat hamba saya selalu bilang begitu. Iya, kadang-kadang gemes gitu yah kok pikirannya kok begini gitu tapi saya pasrah dengan kata ya sudahlah dan pikiran-pikiran aneh saya abaikan aja dan fokus aja Shalatnya”¹¹³

Dari beberapa pengalaman yang membuat sedih, ada pengalaman paling sedih bagi subjek ST, yaitu ketika kerinduan yang mendala, terhadap ibunya. Subjek ST sering teringat pada ibunya, terutama saat Shalat dan setelah Shalat. Ada pertanyaan yang selalu mengganjal di hati subjek ST yaitu, mengapa ibunya dulu seorang muslimah berpindah agama menjadi kristen?. Padahal, seluruh anggota keluarga lainnya tetap memeluk islam.

Perasaan ini begitu kuat, bahkan saat menunaikan ibadah haji, ia memanjatkan doa di hijr ismail agar ibunya mendapat hidayah dan kembali ke Islam. Namun, hingga akhir hayat, ibu subjek ST tetap memeluk agama kristen. Dan subjek ST terus mendoakan kedua orang tuanya kepada allah dalam setiap sujud dalam Shalatnya. Dan doa adalah cara subjek ST mengungkapkan perasaan kasih sayang dan harapan bagi orang tuanya.

“Kalau ingat keluarga iya, apalagi kalau Shalat dan setelah Shalat saya suka inget mengapa ibu saya itu

¹¹³ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

dulunya islam mengapa pindah keagama kristen gitu, dihati saya suka itu ganjel gituloh, keluarga sayakan keluarga islam semua tapi ibu saya mengapa kok dia itu sudah Shalat sudah bagus-bagus kok pindah gitu keagama kristen gitu itu yang saya sesalkan, sehingga waktu saya pergi hajipun saya dihijr ismail ya saya mohon sama allah semoga ibu saya itu mau kembali ke agama islam lagi tetep gak bisa sampai meninggalnyapun ia tetep agama kristen¹¹⁴”

“Ya saat Shalat itu karena saya selalu doain orangtua saya pas sujud itu, dan saya berdoa setelah Shalat¹¹⁵”

Subjek ST menceritakan tentang perjuangannya dalam menjaga kekhusyukan saat Shalat. Awalnya, subjek ST sering merasa terganggu oleh kebisingan atau kehadiran orang lain. Namun seiring berjalannya waktu, subjek ST merasa mampu mengendalikan diri dan tidak lagi terlalu terpengaruh oleh gangguan-gangguan tersebut. Subjek ST memiliki strategi sendiri untuk menciptakan suasana yang kondusif saat Shalat. Subjek ST selalu meminta orang-orang di sekitarnya untuk tidak berisik saat ia akan Shalat. Subjek ST hanya merasa khawatir jika ada tamu yang datang saat ia sedang Shalat, sehingga subjek ST selalu berdoa agar tidak ada tamu yang datang saat ia Shalat terutama ketika Shalat sendirian.

¹¹⁴ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹¹⁵ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

“Tadinya iya tapi lama-lama udah gak gitu, soalnya saya masih bisa ini menguasai gitu”¹¹⁶

“Saya itu kalau lagi mau Shalat saya sudah bilang sama yang lain aku mau Shalat jangan ribut yah gituloh, dan yang saya takutkan kalau ada tamu gituloh lagi Shalat terus ada tamu, jadi kalau mau Shalat dan lagi sendirian alhamdulillah saya selalu bilang semoga gak ada tamu semoga gak ada orang yang datang begitu”¹¹⁷

Meskipun demikian, subjek mengakui bahwa godaan setan selalu ada dan sulit untuk fokus sepenuhnya saat Shalat. Namun, ia berusaha untuk tetap fokus dengan hati yang ikhlas dan ridha. Baginya yang terpenting adalah Shalat tetap dijalankan dan didirikan dengan penuh perasaan yang tenang.

“Sulityah, sulit untuk fokus tapi kadang-kadang saya usahakan untuk fokus tapi namanya ibadah tetep aja ada godaan setan yang ada tapi kalau punya cara sendiri ya saya itu usaha aja dengan hati yang ikhlas yang penting saya Shalat dan ridha”¹¹⁸

Maka dari itu, subjek ST menghadapi berbagai gangguan saat Shalat, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Namun, namun beliau tetap berusaha untuk mengatasi gangguan tersebut dan melaksanakan Shalat dengan sebaik-baiknya. Subjek ST merasa lebih khusyuk dan sadar ketika saat Shalat sendiri karena merasa bertanggung jawab penuh atas ibadahnya.

¹¹⁶ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹¹⁷ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹¹⁸ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

Ketika Shalat berjamaah, subjek ST merasa terganggu oleh perasaan senang yang muncul.

“Kalau sendiri ya saya merasa bertanggung jawab pada diri saya sendiri tapi kalau berjamaah itu ada perasaan senang, gitu kadang-kadang kalau berjamaah terganggu dengan perasaan senang gitu, terus kalau Shalat sendiri kan ini tugasku sendirikan yang saya harus bertanggung jawab untuk fokus gitu”¹¹⁹

“Sendiri, kan kalau berjamaah kan ada perasaan senang yg bikin terganggu”¹²⁰

Untuk tempat Shalat, subjek ST lebih nyaman di tempat yang tidak terlalu sepi dan tidak terlalu ramai, seperti ditemani oleh satu penghuni kamarnya subjek SR. Dan meskipun dalam kondisi kurang sehat, subjek ST tetap berusaha untuk melaksanakan Shalat dan memohon kekuatan kepada Allah SWT. Setelah Shalat, subjek ST merasa tenang dan lega. Namun, jika tidak sempat Shalat, beliau merasa ada yang mengejar dan sulit untuk fokus.

“Saya orangnya kalau Shalat gak suka ditempat yang sepi gitu tapi gak suka ditempat rame gitu karena nanti keganggu yang sedang-sedang aja kyak ada eyang sri yang nemenin saya kalau Shalat”¹²¹

“Sekarang ini Shalatnya udah ayem gituloh walaupun udah gak bisa tegak berdiri lagi tapi tetep Shalat dan setelah Shalat ada perasaan tenang legah gitu, kalau

¹¹⁹ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹²⁰ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹²¹ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

belum Shalat rasanya ada yang ngejar gitu. Terus saya kalau ada tamu atau diluar terus gak sempet Shalat akhirnya pas Shalat perasaanya ada yang kejar-kejar gitu gak fokus gitu”¹²²

Subjek ST, mengungkapkan kekhawatiran yang dialaminya seiring bertambahnya usia, terutama terkait dengan ingatan terhadap bacaan dalam Shalat tetapi subjek ST terus berusaha mengingat bacaan disertai gerakan Shalat, dan subjek ST memiliki niat karena Allah dalam Shalat dan selalu meminta maaf ketika ia lupa bacaannya. Dan subjek ST sangat senang dengan gerakan sujud walaupun tidak sepenuhnya sujud tapi bagi subjek ST sujud adalah tempat meminta kepada Allah Swt.

“Iya masih ingat, saya Cuma takut satu takut lupa bacaannya gitu makin tua makin takut kayak tadi salah gak yah”¹²³

“Tapi kadang saya lupa juga tapi kata ustazah udah gak papa yang penting niatnya karena Allah saja terus baru mohon maaf sama Allah maaf kalau lupa”¹²⁴

“Ya sujud itu, walaupun sujudnya apa gak sujud karena gak bisa sujud lalgi tapi tetap sujud dengan duduk, sujud itu bisa minta apa-apa aja didalam hati”¹²⁵

2. Subjek SH

Walaupun menghadapi demensia ringan, subjek SH menunjukkan ingatan yang luar biasa terkait ibadah Shalat. Ia

¹²² Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹²³ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹²⁴ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹²⁵ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

masih hafal jumlah rakaat setiap Shalat, serta bacaan-bacaan didalam Shalat. Keunikan terlihat pada kontras antara ingatan yang tajam, dengan kealpaanya dalam hal-hal duniawi seperti waktu makan, subjek SH sering lupa kalau ia sudah makan dan meminta makan lagi. Namun, ketika tiba waktu Shalat atau kegiatan membaca al-qur'an dan tausiah agama oleh ustazah subjek SH selalu siap dan ingat. Hal ini diperkuat oleh mbak perawat mba Erni yang mengatakan

“Eyang SH itu kalau ngaji dan Shalat dia itu ingat mas. Jam delapan aja udah standby nunggu ustazah. Tapi kebalik kalau udah jam set 11 setelah makan ya dia itu lapar lagi dijam 12 sampe asar minta makan lagi, dia itu lupakan kalau sudah makan tok”¹²⁶

“masih ingat subuh dua rakaat, dzuhur empat rakaat, isya empat rakaat. Semua bacaan suka to mas Terus kalau sujud semuanya saya suka, kalau sujud subahanrobil a'la wabihamdihi tiga kali”¹²⁷

Subjek SH berupaya untuk mencapai fokus dalam Shalat dengan cara mengembalikan niat awal dalam beribadah. Meskipun kadang-kadang pikiran terganggu oleh ingatan akan anak-anaknya, dan ia terus mengembalikan kefokusannya hanya kepada Allah SWT saja. Subjek mencapai kekhusyukannya dalam Shalat dengan membaca surah an-nas dan subjek SH juga sering membaca surah al-mulk sebelum Shalat.

¹²⁶ Wawancara Perawat Mbak Erni, 18 Februari 2025.

¹²⁷ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

“Ya biasa aja, fokus aja kembalikan ke niat aja mas”¹²⁸

“Kadang ingat anak-anak saya aja gitu, kapan kesini lagi, ingat itu ndak keganggu paling kalau gak fokus aja baru keganggu kyak sebentar mau makan apa”¹²⁹

“Alhamdulillah, yang namanya manusia ya kadang ya, tapi berusaha khusyuklah, sebelum takbiratul ihram kita baca surah an-nas, al-mulk”¹³⁰

Subjek SH menunjukkan penerimaan diri yang mendalam dalam menjalankan Shalat, terutama dengan kondisinya yang juga kadang tidak bisa berdiri dan ketika sakit ia hanya bisa Shalat dengan duduk ia meyakini bahwa Shalat duduk adalah keringanan yang allah berikan dalam melaksanakan Shalat dengan tenang. Meskipun di awal subjek SH tidak nyaman dengan kondisinya yang seperti itu tapi pada akhirnya dia juga menerimanya. dan menyadari bahwa sebagai manusia terkadang kehadiran diri dalam Shalatpun tidaklah selalu sempurna.

“Saya itu kalau sakit saya Shalatnya dengan duduk, ya saya menerima apa adanya kan allah berikan keringanan, ya perasaan sayakan awalnya gak nyaman toh”¹³¹

“Ya namanya apa, manusia saya tu merasa (belum sempurna), tapi saya mohon kepada allah muda-mudahan Shalat saya diterima oleh allah gitu, kan namanya

¹²⁸ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹²⁹ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹³⁰ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹³¹ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

manusia perasaan belum sempurna ke khusyukannya kadang kan ya¹³²”

Dalam menghadapi pikiran-pikiran yang muncul saat Shalat, subjek SH tidak merasa khawatir atau berusaha melawannya, subjek SH memilih untuk mengabaikan pikiran tersebut, dan mengalihkan fokus kembali pada Shalat, dan meyakinkan pada dirinya bahwa Allah maha melihat dan melihatnya.

“Ya saya teruskan kan kembalinya fokus saya sedang Shalat gitu, saya gak lihat allah tapi allah lihat saya”¹³³

“Iya fokus Shalat aja nda saya berhenti nda, dan gk perlu khawatir, namanya manusia kadang ya gitu ya”¹³⁴

Dalam menjalankan Shalat, subjek SH terkadang menghadapi berbagai gangguan dari lingkungan sekitar. Suara musik atau kendaraan seringkali mengganggu kekhusyukan, namun subjek SH memilih melanjutkan Shalat dan mengembalikan kefokusannya dalam Shalat. Saat ketika gangguan tersebut muncul, seperti ketika ada tamu atau mbak perawat yang datang subjek SH berusaha memperingatkan orang tersebut dengan memperkeras bacaan Shalatnya sebagai pengingat bahwa dia sedang Shalat.

¹³² Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹³³ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹³⁴ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

“Ya kalau mau Shalat matiin tv dulu, ya kalau ada suara mobil ya saya mendengar ya keganggu”¹³⁵

“Ya tetap Shalat saya, ya saya kembalikan sa sedang Shalat gitu” , “insyaallah ndak, ya itu tadi kalau sendiri ada mbak yang totok ya saya seperti itulah “allahu akbar”, kerasin suaranya”¹³⁶

Subjek SH merasa lebih tenang ketika Shalat dengan berjamaah, namun karena keterbatasan kondisi fisik dan ketiadaan musolah di wisma lansia husnul khatimah aisyiah, subjek SH juga lebih memilih Shalat sendiri. Dan meskipun menghadapi berrbagai gangguan, subjek SH tetap mempertahankan Shalat karena menyadari bahwa Shalat adalah kewajiban sebagai seorang muslim dan subjek SH juga terus berusaha untuk sadar dan fokus saat Shalat karena menyadai bahwa sebagai manusia perhatian saat Shalat sangatlah mudah teralihkan.

“Pengenya berjama’ah soale kalau berjamaah khusyuk, tapi eyang-eyange pada udah gk bisa mampu gerak banyak dan gak ada masjid”¹³⁷

“alasan terus Shalat ya kan kewajiban toh Shalat itu”¹³⁸

Dalam pengalaman Shalatnya, subjek SH tidak memiliki ingatan khusus yang selalu terkenang, kecuali saat wiridan. Namun, ketika sujud subjek SH selalu memanjatkan doa untuk

¹³⁵ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹³⁶ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹³⁷ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹³⁸ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

kesehatannya, umur yang panjang, dan rezeki yang berlimpah. Bagi subjek SH, Shalat memberikan ketenangan hati, sejalan dengan pesan orang tua untuk tidak meninggalkan Shalat dan membaca Al-Qur'an.

“Kalau Shalat gk membayangkan kecuali pas wiridan, ttapi kalau sujud ya mintanya sehat, panjang umur, murah rezeki”¹³⁹

“Ya dengan bacaan- bacaan itu hatinya jadi tenang, pesan orang tua saya jangan tinggal Shalat dan bacaan Al-Qur'an”¹⁴⁰

Pengalaman tersebut adalah sebagai sarana untuk memohon kepada Allah. Subjek SH mengingat gerakan dan bacaan dalam setiap gerakan Shalat, dan menyukai semua bacaan Shalat, terutama bacaan saat sujud, “سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَبِحَمْدِهِ” kecintaan subjek SH terhadap bacaan Shalat berasal dari kebiasaan menghafal apa yang diajarkan oleh guru ngajinya, yang masih beliau ingat hingga kini.

“Masih ingat subuh dua rakaat, dzuhur empat rakaat, isya empat rakaat”¹⁴¹

“Semuanya saya suka, kala sujud subahanrobil a'la wabihamdihi tiga kali”¹⁴²

¹³⁹ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹⁴⁰ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹⁴¹ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹⁴² Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

“Semua aku suka bacaan Shalat, karena sering hapalke, hapalnya itu dari guru ngaji saya itu masih ingat guru ngaji namanya pak sumaeri”¹⁴³

3. Subjek SR

Subjek SR menceritakan bahwa ia selalu mengingat kapan waktu Shalat dan selalu menjalaninya tanpa perlu diingatkan. Namun, seiring bertambahnya usia, sekali-kali terkadang ia butuh pengingat. Dan ketika ditanya tentang kekhusyukan dalam Shalat subjek SR mengaku pernah merasakannya, terutama saat Shalat subuh dan isya. Untuk mencapai kesadaran diri dalam kekhusyukannya subjek SR menekankan pentingnya usaha dan memohon ridha Allah SWT. Dan dalam usahanya tersebut subjek SR berusaha fokus dan mengabaikan gangguan pikiran.

“Alhamdulillah sudah pernah pernah paling sering iku shaat subuh dan isa”¹⁴⁴

“Gak ada apa-apa pokoknya usaha khusyuk ya khusyuk, minta ridha allah suapay khusyuk”¹⁴⁵

Namun, subjek SR juga mengakui bahwa terkadang pikirannya melayang saat Shalat, misalnya teringat cucunya di magelang. Meskipun demikian, hal ini tidak terlalu mengganggu kekhusyukannya. Yang lebih mengganggu adalah perasaan gelisah

¹⁴³ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹⁴⁴ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

¹⁴⁵ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

saat belum Shalat. Pikiran tentang kewajiban Shalat yang belum terpenuhi justru membuatnya sulit khusyuk.

“Pernah sekali saat Shalat Inget cucunya di magelang selalu mintanya mau ketemu, yang bikin buyer itu bukan itu, tapi kalau belum Shalat kalau belum Shalat rasanya gak tenang, kalau belum Shalat saya kepikiran akhirnya pas Shalat gak khusyuk gitu”¹⁴⁶

Subjek SR meyakini bahwa ia tidak mengalami masalah lupa saat Shalat dan ia berusaha semaksimal mungkin untuk fokus dan sadar dalam shalatnya, meskipun ia hal tersebut apalagi khusyuk dalam Shalat merupakan pencapaian yang tak mudah.

“Insyallah gak ada dan saya walaupun seperti ini Shalatnya baring ya saya selalunya hanya kepada allah, dan memang agak sulit”¹⁴⁷

Subjek SR mengungkapkan bahwa ketika sakit dan tidak kuat untuk Shalat seperti biasa, ia menerimannya dengan lapang dada dan subjek SR menyadari keterbatasannya dengan tetap berusaha untuk melaksanakan Shalat. Meskipun begitu subjek SR mengakui bahwa ia merasa sedih ketika Shalatnya tidak sempurna. Ia sangat merasa senang ketika Shalatnya ia rasa sudah baik, dan subjek SR yakin bahwa allah swt menerima Shalatnya.

“Nerima aja, kalau saya ini udah gak kuat kalau mau bangun, tapi aku mau Shalat aku masih bisa puasa”¹⁴⁸

¹⁴⁶ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

¹⁴⁷ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

¹⁴⁸ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

Terkait gangguan saat Shalat seperti gangguan pikiran saat Shalat, subjek SR memiliki pengalaman dimana ketika ia sedang Shalat kemudian ada anak kecil di hadapannya, subjek SR pada saat itu memiliki pemikiran untuk membatalkan Shalatnya dan menegur anak kecil tersebut, namun kemudian ia memutuskan untuk melanjutkan Shalat dan mengabaikan gangguan tersebut. Subjek SR hanya khawatir jika pikirannya melayang dan membuatnya lupa akan bacaan dan gerakan Shalat. Dalam menyikapi gangguan pikiran, subjek SR cenderung memilih untuk mengabaikannya dan fokus pada Shalatnya. Ia tidak ingin pikiran buruk mengganggu kekhusyukannya. Subjek SR juga menyadari bahwa kekhawatiran akan pikiran buruk dapat mengganggu Shalatnya sehingga ia berusaha untuk tetap fokus saat Shalat.

“Itu apa pernah saya Shalat, didepan saya ada anak kecil gitu yang ngeganggu saya tak pikir meh marah ingin tegur tapi pikir ya sudahlah lanjutin Shalat aja dulu paling sebentar udah gak berisik lagi, ya kalau khawatirnya lupa Shalat ya khawatir”¹⁴⁹

Subjek SR menceritakan bahwa ia pernah terganggu saat Shalat karena suara televisi dan suara musik yang lupa dimatikan. Dalam situasi tersebut subjek SR membatalkan Shalatnya sejenak kemudian mengulangi Shalatnya dari awal agar Shalatnya tidak terganggu dan hanya bisa fokus kepada Allah SWT. Selain gangguan tersebut subjek SR merasa terganggu juga ketika kedatangan tamu

¹⁴⁹ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

saat ia sedang Shalat. Namun subjek SR tetap fokus dan melanjutkan Shalatnya.

“Tak batalin dulu biasa, tak pateni tv ne, anu apa musiknya baru tak lanjut lagi , ulang lagi biar enak Shalatnya kan”¹⁵⁰

“Kalau ada tamu gitu terus lagi Shalat ya gitu koyo eyang tomo meneh, keganggu tapi biasanya tamunya ngerti wis dikasih mengerti karo mbak e, tapi tetep lanjut Shalat”¹⁵¹

Ketika ditanya tentang tempat yang paling nyaman untuk Shalat, subjek SR mengungkapkan keinginannya untuk Shalat berjamaah terutama di masjid. Namun, mengingat kondisinya fisiknya. Ia lebih merasa senang juga Shalat sendiri. Dan meskipun menghadapi berbagai gangguan dan keterbatasan, subjek SR tetap berusaha untuk mempertahankan Shalatnya. Alasan utamanya adalah rasa takut kepada Allah SWT. Subjek SR menyadari bahwa Shalat adalah kewajiban yang harus dipenuhi tidak peduli dalam kondisi apapun.

“Maunya berjama’ah, tapi kondisi saya udah seperti ini, kepengenya bareng-bareng dimasjid”¹⁵²

“Ya takut sama allah, walaupun dalam keadaan susah”¹⁵³

¹⁵⁰ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

¹⁵¹ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

¹⁵² Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

¹⁵³ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

Subjek SR mengungkapkan bahwa ia momen yang paling berkesan baginya saat Shalat adalah ketika sujud walaupun sujud yang dimaksud adalah makna karena sekarang SR tidak bisa Shalat dengan normal . Karena pada saat Shalat terbaring bagian sujud ia selalu berdoa kepada allah SWT untuk diberikan umur yang panjang dan kesehatan. Dan ketika ditanya tentang perasaan yang muncul saat sujud, subjek SR menjawab ia sering menangis, tetapi tangisan tersebut adalah tangisan kelegaan karena baginya momen tersebut adalah momen yang sangat berharga karena ia merasa sangat dekat dengan allah swt.

“Ya kalau sujud kebayang minta panjang umur sehat selalu gitu, minta langsung sama allah”¹⁵⁴

“Ya kalau sujud kebayang minta panjang umur sehat selalu gitu, masih minta dan ya rasanya adem, ayem, tenang dan masih bisa minta sama Allah SWT”¹⁵⁵

“Artinya bisa dekat sama allah”¹⁵⁶

Subjek SR mengatakan bahwa ia masih mengingat gerakan dan bacaan disetiap gerakan Shalat. Gerakan yang paling disukai subjek SR adalah sujud, apalagi ketika sujud di waktu Shalat sujud karena suasana Shalat subuh yang terasa tenang dan nyaman.

¹⁵⁴ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

¹⁵⁵ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

¹⁵⁶ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

“Kalau Shalat subuh bacaan gak panjang-panjang hanya dua rakaat aja, terus kalau Shalat subuh itu adem ayem mas enak pokoknya”¹⁵⁷

4. Subjek AN

Subjek AN memiliki kesadaran diri yang kuat dalam menjalankan ibadah Shalat ia mengetahui Shalat bukan hanya kewajiban melainkan tetapi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah hal ini adalah yang paling penting bagi subjek AN.

“Khusyuk, pernah merasa iya sudah Shalatkan bukan hanya tentang wajib tapi tentang menjalin hubungan dengan Allah biar makin dekat sama dia, kalau gak khusyuk susah kalau mau dekat sama Allah”¹⁵⁸

Dan untuk mencapai kekhusyukan, subjek AN selalu Shalat dengan suasana tempat yang tenang, mematikan gangguan televisi dll, serta mempersiapkan diri sebaik mungkin. Bagi AN ingatan-ingatan akan keluarga seperti subjek dan lansia lainnya di Wisma Lansia Husnul Khatimah tidak terlalu mempengaruhi kehidupan ibadah terutama Shalat subjek. Justru ketidakadaan anak memberikan pikiran yang tenang dan nyaman dalam Shalat

“Ya cari yang tenang dulu, jangan nyalakan tv, misalkan kompor itu dimatikan semua pokoknya siap aja gitu mas, nda ada halangan apa-apalah fokus Shalat”¹⁵⁹

¹⁵⁷ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

¹⁵⁸ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

¹⁵⁹ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

Subjek AN memiliki penerimaan diri yang kuat dalam menjalankan Shalat, bahkan dalam kondisi yang tidak ideal. Ketika sakit dan tidak fokus, subjek tetap melaksanakan Shalat dengan berbaring, subjek AN memiliki keyakinan bahwa Allah SWT menerima Shalatnya dalam kondisi apapun. Dan subjek AN juga tidak merasa sedih dan menerima keadaan tersebut bahkan bersyukur masih bisa diberi kekuatan untuk bisa menjalankan kewajiban.

“ Berbaring, ya Shalatnya berbaring, saya itu kalau sakit tetep Shalat kok mas sulu waktu saya jatuh tetep Shalat, nda meninggalkan Shalat saya,”¹⁶⁰”

“Ya menerima toh mas masih bisa kita jalankan senuah kewajiban”¹⁶¹

Bagi subjek AN, ketika ia merasa Shalatnya tidak sempurna maka subjek AN akan mengulanginya dari awal ia menunjukkan keinginan untuk memberikan yang terbaik dalam ibadahnya. Dengan keyakinan bahwa Allah menerima Shalatnya maka ia terus berusaha yang terbaik dalam melaksanakan panggilan-Nya.

“Kadang ada ingatan kok, kadang-kadang aku wis baru ruku’ kok kurang siji ya saya ulangi lagi, dari pada opo gih ketoke ora gadong ngeten gih, jadi saya ulangi dari awal”¹⁶²

¹⁶⁰ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

¹⁶¹ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

¹⁶² Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

“Oh ya kalau saya merasa ya kalau diterima Shalatnya, jadi kalau di panggil untuk Shalat insyaallah sa laksanakan”¹⁶³

Dan subjek AN mengakui bahwa pikiran buruk terkadang muncul saat ia Shalat. Namun, beliau pandai untuk mengabaikan pikiran-pikiran tersebut dan ia tidak perlu juga merasa khawatir jika pikiran tersebut muncul dan kembali fokus kepada- Nya dalam Shalat.

“Nda, saya abaikan saja nanti dluar dari Shalat saya pikirkan lagi seng penting fokus iku sama allah gk usah mikir yang lain”¹⁶⁴

“Dan mboten usah khawatir kalau ada pikiran buruk kan kita tinggal fokus lagi”¹⁶⁵

Dengan kondisi wisma yang sangat mendukung dalam menjalankan Shalat tanpa terganggu hal dari luar Shalat membuat subjek AN Shalatnya penuh dengan ketenangan. Dan adapun jika terganggu subjek AN memilih untuk melanjutkan Shalat dan mengabaikan gangguan tersebut. Beliau juga selalu menunda sesuatu agar Shalatnya tidak terganggu dan sempurna.

“Kalau disini lohya gak keganggu, soalnya gak ada anak-anak gak ada suara musik paling tv itu saya kalau mau Shalat ya dimatiin”¹⁶⁶

¹⁶³ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

¹⁶⁴ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

¹⁶⁵ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

¹⁶⁶ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

“Kalau misal keganggu nggih di teruskan aja”¹⁶⁷

Subjek AN memiliki alasan mempertahankan Shalat adalah karena Shalat merupakan kewajiban agama, sarana untuk memohon ampunan atas kesalahan, dan harapan untuk mencapai husnul khatimah.

“Pertama Shalat itu wajib, jadi kita harus mempertahankan, dan apa yang sesuatu yang khilafan bisa diminta tolong dan ampun sama allah, dan ya juga biar bisa husnul khatimah”¹⁶⁸

Subjek AN memiliki pengalaman yang berkesan saat Shalat, yaitu ketika berdoa kepada Allah SWT agar dikabulkan keinginannya untuk berhaji dan umroh dan selalu terbayang seolah beribadah disana.

“Ya kalau itu memang saya ada, mintanya allah kabulkan gituya, kyak pengen haji umroh, ini aja masih minta lagi saya insyaallah”¹⁶⁹

Dan saat berdoa subjek AN merasakan campuran antara haru dan bahagia. Pengalaman ini memberikan arti sebagai sarana untuk permohonan yang dikabulkan dalam Shalat. Subjek AN masih mampu mengingat gerakan dan bacaan dalam Shalat. Dan surah yang paling disukai subjek AN adalah surah-surah yang

¹⁶⁷ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

¹⁶⁸ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

¹⁶⁹ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

sering di baca di mekkah, seperti surah al-kafirun, karena menurut subjek AN selalu terbayang saat Shalat dimekkah.

“Sukanya bacaan surah-surah kyok nenggone neng mekkah apa iku “kul ya ayyuhal kafirun” kalau dimekka itu katanya harus baca itu”¹⁷⁰

F. Pemaknaan Umum *Mindfulness* Dalam Shalat Lansia Di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang

1. Subjek ST

Subjek ST memaknai Shalat sebagai lebih dari sekadar ritual ibadah, baginya Shalat adalah sarana untuk membersihkan hati dan melepaskan diri dari beban emosional. Ia menggunakan Shalat sebagai “tempat pelampiasan” untuk memaafkan dan mengkhilaskan kepada Allah SWT dan juga tempat melupakan luka yang disebabkan oleh keluarga dan teman di waktu mudanya. Setelah Shalat, subjek ST merasakan kelegaan dan kedamaian, serta menumbuhkan harapan akan ridha Allah SWT dan keinginan untuk berkumpul kembali dengan keluarganya. Subjek ST juga meyakini bahwa Shalat adalah jembatan untuk terhubung dengan Allah SWT, dan ia berhusnudzon bahwa doa-doanya akan dikabulkan sebagaimana ia merasa percaya diri dan yakin bahwa

¹⁷⁰ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

melalui Shalat subjek ST dapat meraih ketenangan dan kebahagiaan sebagaimana yang ia rasakan.

“Shalat itu bagi saya, Shalat itu membikin saya melupakan hal-hal yang menyakitkan pada diri saya pertama, terus tempat untuk melupakan hal yang menyakitkan dari perbuatan suami saya, anak-anak saya, teman-teman saya jadi saya bisa memaafkan gitu” “dan Shalat mendekatkan diri kepada allah, kitanya minta ksembuhan bukan hanya dari obat2 aja tapi dari allah juga jadi saya terus baca itu”¹⁷¹

“Ya ridha allah aja supaya saya bisa berkumpul kembali gak disini, saya terus terang sayan kepengen kumpul bareng keluarga lagi kalau disinikan gak ada keluarga”¹⁷²

“Dan setelah Shalat rasanya lega, dan saya percaya diri dengan Shalat pasti allah swt mengabulkan doa-doa saya”¹⁷³

Subjek ST mengungkapkan perasannya terkait momen setelah dan sebelum Shalat. Subjek ST menyatakan bahwa merasakan ia merasakan ketenangan yang mendalam. Menurutnya, ketenangan tersebut muncul karena keyakinannya kepada Allah yang diyakininya akan memberikan kesembuhan dan kesehatan. Kepercayaan spritual ini menjadi ketenangan batinnya dalam menjalani ibadah maupun kehidupan sehari-hari.

¹⁷¹ Wawancara Subjek ST, 6 april 2025.

¹⁷² Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹⁷³ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

“Rasanya tenang karena saya percaya allah memberikan kepada saya gitu kesembuhan kesehatan”¹⁷⁴

2. Subjek SH

Dan bagi subjek SH, Shalat yang sadar, fokus, tenang, ikhlas, khusyuk adalah sarana untuk memohon kesehatan dan perlindungan dari penyakit, dengan kata lain tempat memohon berserah diri dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dan setelah Shalat, subjek SH selalu mengharapkan rasa ketenangan, dan menanjatkan doa untuk umur yang panjang menjadikan Shalat sebagai ruang untuk memohon kepada Allah Swt sang pencipta, dengan harapan agar segala hajatnya terkabulkan.

“ Ya bagi saya Shalat itu untuk minta dikasih kesehatan terus , minta dijauhkan dari penyakit ya itu aja buat mendekatkan diri juga sama allah SWT”¹⁷⁵

“ Ya kayak tadi minta panjang umur sehat murah rezeki dan ketenangan dalam hidup ”¹⁷⁶

Bagi subjek SH, Shalat yang mindfull dan khusyuk adalah Shalat yang dilakukan dengan penuh kesadaran, sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, berserah diri, dan memohon kesembuhan. Setelah Shalat, subjek SR berharap dan merasakan ketenangan sertan berharap kesehatan, umur panjang, dan kebermanfaatan. Subjek SR merasa gelisah jika belum

¹⁷⁴ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹⁷⁵ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹⁷⁶ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

melaksanakan Shalat, menunjukkan bahwa Shalat adalah kebutuhan spiritual yang memberikan ketenangan batin.

“Bagi saya Shalat yang penuh kesadaran khusyuklah bahasanya yang seperti mas bilang, Shalat adalah untuk mendekatkan diri kepada allah, berserah diri terus buat dikasih kesembuhan”¹⁷⁷

3. Subjek SR

Subjek SR mengartikan Shalat adalah yang khusuk dan penuh kesadaran di mana setiap gerakan dan bacaan merupakan bentuk penghambaan dan pendekatan diri kepada Allah SWT. Baginya, Shalat bukan hanya sekadar kewajiban, tetapi juga sarana untuk membersihkan diri dari "utang" kepada Allah di akhirat kelak. Ia juga melihat Shalat sebagai bentuk penyerahan diri dan permohonan kesembuhan. Setelah Shalat, Eyang merasakan kelegaan dan ketenangan, yang menjadi bukti bahwa Shalat adalah kebutuhan spiritual yang mendalam. Tanpa Shalat, ia merasa gelisah dan pikirannya terganggu. Harapannya setelah Shalat adalah diberikan kesehatan, umur panjang, dan kebermanfaatan dalam hidup.

“ Bagi saya Shalat yang penuh kesadaran khusyuklah, Shalat adalah untuk mendekatkan diri kepada allah supaya nantinya lancar kalau diahkir gak ada utang Shalat lagi , berserah diri terus buat dikasih kesembuhan”¹⁷⁸

¹⁷⁷ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹⁷⁸ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

“Ya yang saya harapkan ya seperti itu tadi buat saya sendiri harapanya dikasih kesehatan, panjang umur, dan yang bermanfaat habis Shalat rasanya ya lega, kalau belum Shalat rasanya gak tenang, kalau belum Shalat saya kepikiran”¹⁷⁹

4. Subjek AN

Subjek AN menceritakan bahwa Shalat yang *mindfull* bagi beliau. Lebih dari sekadar gerakan dan bacaan, *mindfull* dalam Shalat berarti menghadirkan hati dan pikiran sepenuhnya dalam ibadah. Ini adalah saat di mana subjek AN merasakan kekhusyukan, sebuah keadaan di mana tidak ada gangguan dari dunia luar yang dapat mengalihkan perhatian dari hubungan langsung dengan Allah SWT. Dan Shalat juga bagi subjek AN sebagai persiapan menghadapi kematian yang waktunya tidak diketahui.

“Shalat bener2 itu pokoknya Shalatnya ya enak, gak terganggu apa-apa pokoknya dia itu tenang itu mas, ya dan Shalat bagi saya itu untuk memaafkan diri, bisa mendoakan orang tua, karena Shalat itu juga penting ya untuk menghapus dosa-dosa gitu ya Shalat juga bagi saya juga supaya bisa mendekatkan diri apalagi kita gak tahu kapan dijemput ya jadi Shalat buat persiapan kalau udah waktunya”¹⁸⁰

Ketenangan dan ketenangan adalah inti dari Shalat yang *mindful* bagi subjek AN. Ini adalah saat di mana beban pikiran dan kekhawatiran mereda, digantikan oleh kedamaian batin. Ia juga

¹⁷⁹ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

¹⁸⁰ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

melihat Shalat sebagai sarana untuk memaafkan, bukan hanya orang lain, tetapi juga diri sendiri. Dalam keheningan Shalat, Eyang memanjatkan doa untuk orang tua, sebuah tindakan kasih sayang dan penghormatan.

Lebih dari itu, subjek AN percaya bahwa Shalat memiliki kekuatan untuk menghapus dosa-dosa, sebuah kesempatan untuk memulai lembaran baru. Setelah Shalat, Eyang berharap dan merasakan berkah rezeki, sebuah anugerah dari Allah SWT. Namun, yang paling utama adalah ketenangan hati, sebuah perasaan damai yang menyelimuti diri setelah beribadah dengan khusyuk.

“ Ya semoga mendapatkan rezeki yang berkah barokah, yang enak-enaklah pokoknya dihapus dosa-dosanya, dan ya tenang rasanya ”¹⁸¹.

¹⁸¹ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Gambaran *Mindfulness* Dalam Shalat Pada Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang

Pada landasan teori telah dibahas teori *mindfulness* menurut Baer & Allen¹⁸² yang mengidentifikasi empat dimensi utama *mindfulness: Observing, Describing, Act with awareness, dan Accept without judgment*. Dalam Bab ini, keempat dimensi tersebut ditemukan dalam praktik Shalat yang dilakukan oleh lansia di Wisma Husnul Khatimah, sebagaimana berdasarkan hasil wawancara dengan subjek ST, SH, SR, dan AN.

1. *Observing* (Mengamati)

Para subjek Di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang menunjukkan kemampuan pengamatan yang tajam terhadap rangsangan internal dan eksternal dengan baik seperti subjek ST selalu memerhatikan kondisi sekitarnya untuk tenang sebelum Shalat agar Shalatnya tidak terganggu,

“Saya itu kalau lagi mau Shalat saya sudah bilang sama yang lain aku mau Shalat jangan ribut yah gituloh,

¹⁸² Baer Allen dalam Heni Handayani, Rahman Agus Abdul, and Sarbini, “*Mindfulness* Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres,” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2022): 2549–9297.

dan yang saya takutkan kalau ada tamu gitu lagi Shalat terus ada tamu, jadi kalau mau Shalat dan lagi sendirian alhamdulillah saya selalu bilang semoga gak ada tamu semoga gak ada orang yang datang begitu¹⁸³”

Dan Subjek SH tetap melanjutkan Shalat meski terganggu suara musik, kendaraan, tamu, atau perawat yang masuk kekamarnya ketika Shalat, lalu sengaja mengembalikan fokus dengan memperkeras bacaan sebagai sinyal bahwa ia sedang beribadah.

“Ya kalau mau Shalat matiin tv dulu, ya kalau ada suara mobil ya saya mendengar ya keganggu” “ ndak saya batalkan, ya itu tadi kalau sendiri ada mbak yang totok ya saya seperti itulah “allahu akbar”, kerasin suaranya¹⁸⁴”

Hal ini Subjek SH dan ST secara sadar memperhatikan kondisi sekitar sebelum Shalat dan dalam keadaan Shalat mencerminkan aspek *observing* dalam Shalat¹⁸⁵, di mana ST mampu mengenali potensi gangguan eksternal sebelum beribadah seperti suara atau kehadiran orang lain dan SH mematikan sumber gangguan Shalat sebelum melaksanakannya, sekaligus mereka menyadari kebutuhan internal supaya mendukung kekhusyukan dalam Shalat mereka. Hal ini berkaitan dengan *focused attention* dan regulasi emosi yang

¹⁸³ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹⁸⁴ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

¹⁸⁵ Baer Allen dalam Heni Handayani, Rahman Agus Abdul, and Sarbini, “*Mindfulness* Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres,” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2022): 2549–9297.

memungkinkan lansia mengantisipasi distraksi demi menjaga konsentrasi ibadah. Kesadaran penuh terhadap lingkungan dan kesiapan diri ini sejalan dengan pelatihan *mindfulness* multidimensi dalam Shalat, yang tidak hanya memperkuat kekhusyukan, tetapi juga mendukung stabilitas emosi, resiliensi, dan kualitas hidup¹⁸⁶ serta membangun ketahanan psikologis dalam menghadapi situasi krisis.

Dan juga ketika subjek ST yang awalnya terganggu oleh suara-suara bising ketika Shalat namun, lambat laun beliau mampu menguasai Shalatnya tanpa harus terdistraksi oleh gangguan tersebut.

“Awalnya keganggu tapi lama-lama udah gak, gitu. Soalnya saya masih menguasai Shalatnya, gitu.”¹⁸⁷

Ungkapan ST Hal ini sejalan dengan dimensi aspek *attending to a variety of stimuli*¹⁸⁸, yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk menyadari berbagai stimulus baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar tanpa langsung terganggu atau bereaksi negatif. Subjek ST awalnya merasa terdistraksi oleh rangsangan eksternal seperti suara musik, namun seiring waktu mampu mengenali keberadaan stimulus tersebut, menyesuaikan respons, dan tetap menjaga fokus dalam

¹⁸⁶ Rejeki sri, Mulyani veny, Umriana anila. “Efek *Mindfulness* Pada Kualitas Hidup Lansia: Systematic Review.” *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang* (2023): 782–786.

¹⁸⁷ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

¹⁸⁸ *Ibid*, h. 2.

ibadah. Dan praktik Shalat merupakan bentuk pelatihan *mindfulness* yang bersifat multidimensi, melatih individu untuk hadir secara sadar dan utuh dalam situasi apa pun, sehingga kekhusyukan tetap dapat terjaga meskipun ada gangguan dari lingkungan¹⁸⁹.

Berbeda dengan subjek SH yang selalu mempersiapkan Shalat dengan menghilangkan gangguan sebelum menjalankan Shalat, subjek SR masih lupaingat untuk mempersiapkan Shalatnya dan terkadang subjek SR membatalkan Shalatnya terlebih dahulu dan menghilangkan sumber gangguan agar menghadirkan kefokusannya diri ketika Shalat berlangsung.

“Pernah, kalau lupa matiin tv, biasanya tak batalin dulu, tak pateni tv ne, anu apa musiknya baru tak lanjut lagi, ulang lagi biar enak Shalatnya kan”¹⁹⁰

Walaupun terdengar tidak penuh perhatian dalam Shalat, subjek SR masih menguasai Shalatnya bahkan Shalat dalam keadaan terbaring subjek SR selalu fokus disetiap bacaan Shalat dan masih merasakan kekhusyukan dalam Shalat terutama Shalat subuh dan isya.

¹⁸⁹ Victor Imaduddin Ahmad, Ahmad Suyuthi. “Sholat Sebagai Sarana Pelatihan *Mindfulness*: Jawaban Untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi the Age of Complexity.” *Akademika* Volume 13 (2019): 1–121.

¹⁹⁰ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

“Alhamdulillah sudah pernah pernah paling sering iku shaat subuh dan isa” “Insyallah gak ada dan saya walaupun seperti ini Shalatnya baring ya saya selalunya hanya kepada allah, dan memang agak sulit”¹⁹¹”

Pernyataan ini menjelaskan SR sebagai seorang lansia yang meskipun mempunyai kondisi fisik yang lemah hingga harus melaksanakan Shalat dalam posisi berbaring, tetap menunjukkan komitmen untuk menjaga konsentrasi dan kekhusyukan dalam ibadah Shalat. Walaupun menyadari adanya keterbatasan tubuh, SR tetap berusaha mempertahankan kesadaran penuh terhadap setiap bacaan Shalat,

“Rakaat Shalat masih ingat dan bacaanya masih ingat”¹⁹² “

Hal ini dibuktikan ketika mendapati subjek SR sedang Shalat dzhur dalam keadaan terbaring menunjukkan dedikasi terhadap kualitas spiritualitasnya. Mengarahkan perhatian secara penuh dan menyadari setiap ucapan serta gerakan dalam Shalat, meskipun sedang berada dalam kondisi fisik yang kurang mendukung.¹⁹³ Dan juga subjek SR pernah mengalami pengalaman gangguan ketika Shalat dimana ada anak kecil yang bermain dan mengganggu Shalatnya awalnya SR mau marah dan menegurnya tapi dia sadar SR sedang dalam keadaan Shalat dan SR

¹⁹¹ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

¹⁹² Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

¹⁹³ *Ibid*

menghiraukannya dengan pasrah kepada Allah SWT kembali fokus Shalat tanpa harus membatalkan Shalatnya.

“Itu apa pernah saya Shalat, didepan saya ada anak kecil gitu yang ngeganggu saya tak pikir meh marah ingin tegur tapi pikir ya sudahlah lanjutin Shalat aja dulu paling sebentar udah gak berisik lagi, ya kalau khawatirnya lupa Shalat ya khawatir¹⁹⁴”

Pernyataan SR tersebut mencerminkan *oberving* dan *accept without judge mental* di mana SR menyadari kemunculan emosi marah namun tidak larut atau terpancing oleh perasaan tersebut. Sebaliknya, ia memilih untuk tetap tenang, menerima kondisi emosionalnya, dan melanjutkan ibadah Shalat tanpa gangguan reaktif. Hal ini serupa dengan subjek AN ketika ia hendak Shalat dan ada distraksi yang membuat Shalat tidak bisa dilaksanakan seperti makan siang, senam. Maka AN menyadari gangguan tersebut tetapi menunda respon gangguan tersebut hingga setelah Shalat. *“Ya kalau misal ada ya mendadak ya nanti setelah Shalat.¹⁹⁵”* SR dan AN menunjukkan kemampuan *focused attention* dan regulasi emosi berhasil mengarahkan kembali perhatiannya pada aktivitas ibadah meskipun terdapat gangguan eksternal dan internal ¹⁹⁶.

¹⁹⁴ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

¹⁹⁵ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

¹⁹⁶ Shauna L. Shapiro, Linda E. Carlson, John A. Astin, dan Benedict Freedman, “Mechanisms of Mindfulness,” *Journal of Clinical Psychology*, vol. 62, no. 3 (2006), h. 373–386.

Keempat subjek di Wisma Lansia Aisyiah Husnul Khatimah memperlihatkan kemampuan pengamatan yang khas dalam menjalankan Shalat. Subjek ST secara aktif mengamati dan mempersiapkan diri dengan mengantisipasi gangguan dari lingkungan agar tetap fokus, SH secara sadar mengenali dan menghilangkan sumber gangguan serta memperkuat bacaan sebagai bentuk perhatian terhadap situasi sekitar, SR walau dalam kondisi fisik terbatas tetap memperhatikan setiap bacaan dan gerakan Shalat serta mampu menerima gangguan tanpa reaksi negatif, sementara AN menyadari adanya gangguan namun memilih menunda responsnya agar Shalat dapat diselesaikan dengan penuh kesadaran. Secara keseluruhan, mereka menunjukkan pengamatan yang tajam terhadap rangsangan internal dan eksternal, yang menjadi inti dari aspek *observing* dalam *mindfulness*, sehingga membantu menjaga konsentrasi dan ketahanan psikologis selama beribadah.

2. Describing (Mendeskripsikan)

Pada dimensi describing, para subjek memberi label tepat pada pengalaman batin. Sebagaimana subjek ST mengungkapkan dalam narasi panjangnya

“Kalau ingat keluarga iya, apalagi kalau Shalat dan setelah Shalat saya suka inget yang bikin saya nyesel mengapa ibu saya itu dulunya islam mengapa pindah keagama kristen gitu, dihati saya suka itu ganjel gituloh, keluarga sayakan keluarga islam semua tapi ibu saya mengapa kok dia itu sudah Shalat sudah bagus-bagus kok

pindah gitu keagama kristen gitu itu yang saya sesalkan, sehingga waktu saya pergi hajipun saya dihijr ismail ya saya mohon sama allah semoga ibu saya itu mau kembali ke agama islam lagi tetep gak bisa sampai meninggalnyapun ia tetep agama kristen, sehingga waktu pemakaman itu kita dilarang dan gak boleh mendekat makamnya padahal ini anak-anaknya berlima sampe ditutupin pagar makam, karena diantara saudara berlima ini gak ada yang ikut ibu saya gitu, itu yang saya suka nyesel disitu, saya gak liat ibu saya disitu kata mereka gak boleh dan mereka nutup pagar makam gituloh tutup rapet gituloh, ya saat Shalat itu karena saya selalu doain orangtua, tapi setelah itu rasanya tenang banget karna sudah ikhlas karna Shalat itu bagi saya tempat memaafkan¹⁹⁷“

Ungkapan subjek ST tersebut menyoroti *describing* dalam *mindfulness*. di mana individu secara sadar mengenali, memberi nama, dan mengungkapkan gejolak batin serta emosi selama dan setelah Shalat. Subjek ST menguraikan penyesalan, kerinduan, dan konflik hati terkait perpindahan agama ibu menyadari duka pemakaman hingga proses memaafkan dengan rinci, sehingga pengalaman emosional tidak ditekan melainkan diproses secara sehat. Pemberian label pada emosi ini memperdalam perhatian terpusat dan mendukung pengelolaan perasaan negatif lewat doa serta refleksi ritual. Shalat berperan sebagai praktik *mindfulness*

¹⁹⁷ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

yang menyeluruh, memadukan kesadaran tubuh, pikiran, dan perasaan¹⁹⁸.

Pada subjek SH dan ST sama-sama memiliki perasaan tenang yang dimana subjek SH memiliki perasaan tenang ketika sujud sembari meminta kesehatan, panjang umur, murah rezeki kepada Allah SWT menjadikan perasaannya tenang saat Shalat.

“Kalau Shalat gk membayangkan kecuali pas wiridan, ttapi kalau sujud ya mintanya sehat, panjang umur, murah rezeki.” “ya dengan bacaan- bacaan saat Shalat itu hatinya jadi tenang, pesan orang tua saya jangan tinggal Shalat dan bacaan Al-Qur’an”¹⁹⁹”

Dan ketika belum Shalat perasaan ST tidak tenang dan setelah Shalat perasaannya sangat tenang. Dimana hal ini menjelaskan bahwa kemampuan lansia untuk memetakan dan mengekspresikan perasaan secara sadar meningkatkan *mindfulness* untuk mendapatkan kehushukan dalam Shalat.

“Rasanya yak sebelumnya belum gk tenang kalau sudah Shalat tenang karena saya percaya allah memberikan kepada saya gitu kesembuhan kesehatan”²⁰⁰”

Narasi batin yang dijelaskan ST dan SH mencerminkan inti *describing* mengenali, menamai, menggambarkan, lalu

¹⁹⁸ Baer, Allen dalam Heni Handayani, Rahman Agus Abdul, and Sarbini, “*Mindfulness* Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres,” Jurnal Psikologi Islam 9, no. 1 (2022): 2549–9297.

¹⁹⁹ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

²⁰⁰ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

melepaskan emosi sebagai jalan menuju kedamaian dan penerimaan beribadah di masa lanjut usia²⁰¹. Tidak hanya subjek ST, SH yang mampu menggambarkan perasaannya ketika Shalat, bagi subjek SR Shalat adalah tempat meminta kesehatan, umur panjang kepada Allah SWT terutama kesehatan karena subjek SR sekarang harus Shalat dalam keadaan terbaring, dan ketika Shalat SR mengalami pengalaman-pengalaman perasaan yang “*adem, ayem*”.

“Ya kalau sujud kebayang, minta panjang umur sehat selalu gitu, masih minta dan ya rasanya adem, ayem, tenang dan masih bisa minta sama Allah SWT²⁰²”

SR mencerminkan dua aspek kesadaran dalam Shalatnya. Pertama, aspek “*describing*”, yaitu saat SR menyadari keinginannya meminta kesehatan SR ingin Shalat tanpa harus terbaring lalu menyampaikannya dalam doa saat sujud, sujud disini dalam bentuk gerakan nyata karena SR sekrang Shalat dalam keadaan terbaring. Kedua, aspek “*Observing*” karena SR menangkap dan menyadari perubahan perasaannya yaitu perasaan yang adem, ayem, ketika Shalat dalam bentuk bermohon kepada Allah SWT²⁰³.

²⁰¹ Umriana anila, Rejeki sri, Mulyani veny, “Efek *Mindfulness* Pada Kualitas Hidup Lansia: Systematic Review,” *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang* (2023): 782–786.Ibid.

²⁰² Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

²⁰³ Baer Allen dalam Heni Handayani, Rahman Agus Abdul, and Sarbini, “*Mindfulness* Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres,” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2022): 2549–9297.

Sedangkan subjek AN menceritakan pengalamannya ketika Shalat, dimana ia terbayang sedang “haji” dan “umroh” dengan kemunculan perasaan sedih namun bahagia.

“Ya kalau itu memang saya ada, mintanya allah kabulkan gituya, kyak pengen haji umroh, ini aja masih minta lagi saya insyaallah.” “Rasanya itu apa ya koyo arep nangis, piya tapi koyo ada rasa senang, bahagia.”²⁰⁴”

Kemampuan AN dalam menggambarkan pengalamannya saat Shalat seperti keinginanya “haji” dan “umroh” secara mengaja menunjukkan gambaran *mindfulness* dalam Shalatnya. Dimana subjek AN bisa mendeskripsikan pengalaman internal seperti doa sebagai kesadaranya dalam menggambarkan *mindfulness* dalam Shalat²⁰⁵. Selain itu AN menghadirkan perasaan emosional “sedih” dan “bahagia” yang muncul selama beribadah, dimana hal ini adalah deskripsi emosional dalam ritual keagamaan yang berperan penting dalam mengelola batin. Keterpaduan antara kejelasan tujuan spiritual seperti keinginan AN untuk menunaikan ibadah haji dan umrah dengan kemampuan dalam mengelola emosi, memperkaya makna pelaksanaan Shalat. Hal ini sekaligus memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis lansia,

²⁰⁴ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

²⁰⁵ *Ibid*,h.2.

khususnya dalam menjaga keseimbangan emosi dan memperkuat daya tahan mental²⁰⁶.

Dari Keempat subjek lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah menunjukkan kemampuan *describing* dalam *mindfulness* Shalat secara mendalam dan personal, ST yang mampu mengenali, memberi nama, dan mengekspresikan perasaan penyesalan, kerinduan, dan keikhlasan terkait pengalaman hidupnya secara terbuka dalam doa dan refleksi setelah Shalat, SH dan SR secara sadar menggambarkan perasaan tenang, “adem”, dan “ayem” yang muncul ketika memohon kesehatan dan umur panjang kepada Allah, serta mampu mengekspresikan kebutuhan batin mereka melalui bacaan dan doa, sementara AN dengan jelas menggambarkan harapan spiritual seperti keinginan “berhaji” dan “umroh”, serta perasaan sedih dan bahagia yang menyertainya. Kemampuan mereka untuk mengidentifikasi, memberi label, dan mengungkapkan emosi serta pengalaman batin selama Shalat menunjukkan tingkat kesadaran diri yang tinggi dan memperkuat keseimbangan psikologis, sehingga Shalat menjadi ruang bagi mereka untuk memproses, menerima, dan melepaskan perasaan secara sehat di usia lanjut.

3. *Acting with awarnese* (Bertindak dengan Kesadaran)

²⁰⁶ Anis Irmala Sandy and Qurotul Uyun, “Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan *Mindfulness* Di Masa Quarterlife Crisis,” in *Bandung Conference Series: Psychology Science*, vol. 2, (2022), 891–900.

Lansia Di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang juga memiliki *acting with awareness* dalam Shalatnya bahkan di umur yang tidak bisa dibilang muda lagi subjek ST masih mampu mengingat rakaat dan bahkan bacaan dalam Shalatnya.

“Kalau saya kalau Shalat itunya rakaat-rakaatnya gk berubah gitu gk lupa gitu ini rakaatnya jadi saya hapal terus rakaat-rakaatnya”²⁰⁷”

Dari pernyataan subjek ST terlihat bahwa ia secara sadar menghadirkan *Acting with Awareness* ia Shalat setiap rakaat dengan fokus penuh, tanpa terganggu lupa atau pikiran kemana-mana. Ketekunan dan keseriusan dalam Shalat ini merupakan bentuk latihan *mindfulness* yang menyeluruh, sekaligus memperkokoh aspek kognitif dan spiritual²⁰⁸. Dan ini menunjukkan kemampuan *mindfulness* semacam ini mendukung kestabilan mental dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Dengan demikian, kemampuan mempertahankan fokus selama ibadah tidak hanya menunjang kesehatan kognitif tetapi juga menumbuhkan kepercayaan diri dalam aktivitas sehari-hari.

Sedangkan subjek SH walaupun menghadapi demensia ringan, subjek SH menunjukkan ingatan yang luar biasa terkait ibadah

²⁰⁷ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

²⁰⁸ Victor Imaduddin Ahmad, Ahmad Suyuthi. “Sholat Sebagai Sarana Pelatihan *Mindfulness*: Jawaban Untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi the Age of Complexity.” *Akademika* Volume 13 (2019): 1–121.

Shalat. Ia masih hafal jumlah rakaat setiap Shalat, serta bacaan-bacaan didalam Shalat.

“Masih ingat subuh dua rakaat, dzuhur empat rakaat, isya empat rakaat. Semua bacaan suka to mas Terus kalau sujud semuanya saya suka, kalau sujud subahanrobil a’la wabihamdihi tiga kal²⁰⁹”

Namun, ketika tiba waktu jam dan setelah jam makan, subjek SH suka lupa kalau dia sudah makan berbeda dengan ibadah-ibadah yang selalu ia ingat . Hal ini diperkuat oleh perawat mba erni yang mengatakan

“Eyang SH itu kalau ngaji dan Shalat dia itu ingat mas. Jam delapan aja udah standby nunggu ustazah. Tapi kebalik kalau udah jam set 11 setelah makan ya dia itu lapar lagi dijam 12 sampe asar minta makan lagi, dia itu lupakan kalau sudah makan tok²¹⁰”

Pernyataan dari perawat mba Erni menunjukkan Subjek SH memiliki *Acting with Awareness* yaitu menjalankan Shalat dengan penuh kesadaran akan niat dan setiap gerakan, meski mengalami tantangan kognitif dan fisik akibat demensia ringan seperti lupa urusan duniawi waktu makan. Namun ketika ia Shalat subjek SH memiliki kesadaran dan kefokusannya yang selalu secara sengaja mengembalikan niat dan perhatiannya setiap Shalat, memastikan setiap gerakan dan bacaan dilakukan dengan penuh kesadaran . Ungkapan subjek SH ketika ada ditanya tentang gangguan diktraksi

²⁰⁹ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

²¹⁰ Wawancara Perawat Mbak Erni, 18 Februari 2025.

saat Shalat SH memiliki cara untuk fokus dengan mengembalikan niat Shalat hanya kepada Allah SWT “*fokus aja kembalikan ke niat aja*”²¹¹ menggambarkan upaya sadar untuk menyingkirkan gangguan pikiran misalnya memikirkan anak dan meneguhkan esensi ibadah.

Tentang kesadaran dalam Shalat, subjek SR juga memiliki *acting with awareness* dalam menjalankan Shalat lima waktunya, dia masih mengetahui kapan waktu Shalat lima waktu secara mandiri dan sadar, bukan hanya menjalankan rutinitas secara otomatis

“Ingat sendiri, tapi kalau udah kayak gini selalunya dingatkan tapi pokoknya ingat sendiri og mas”²¹²

Mekanisme kesadaran dengan pernyataan bahwa “*ingat sendiri*” subjek SR dalam mengingat waktu Shalat menggambarkan adanya kemampuan untuk secara mandiri mengingat waktu Shalat. dimana para lansia di wisma lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang sebagian hanya mengingat ketika perawat mengingatkannya karena sebagian lansia di wisma lansia sudah memiliki kognitif yang menurun tapi masih menjalankan Shalat dengan kondisi masing-masing namun, berbeda dengan subjek SR, SH, ST dan AN memiliki Usaha yang dilakukan secara sengaja untuk memperhatikan waktu ibadah mereka mencerminkan bentuk perhatian aktif, bukan hanya tindakan kebiasaan tanpa kesadaran.

²¹¹ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

²¹² Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

Selain itu subjek SR memiliki ibadah yang sangat baik tidak hanya Shalat dimana SR masih mampu menjalankan ibadah puasa ramadhan dimana subjek ST yang sekamar dengan SR mengungkapkan bahwa subjek SR masih mampu menjalankan puasanya bahkan dalam keadaan beliau yang hanya bisa terbaring ditempat tidur

“Eyang sri itu puasanya mantap , masih sanggup puasa beliau”²¹³

Kata subjek ST ketika hendak melaksanakan wawancara kepada subjek SR Hal ini sejalan dengan konsep *mindfulness* dari Kabat-Zinn, yang menekankan pentingnya kesadaran yang dihadirkan secara penuh dan disengaja terhadap momen yang sedang berlangsung²¹⁴.

Sedangkan Subjek AN menceritakan pengalamannya mengalami kekhusyukan dalam Shalatnya, AN menyadari bahwa Shalat bukan hanya seputar kewajiban semata melainkan Shalat secara sadar menjalin hubungan dengan Allah SWT. Ia berpendapat bahwa ketika ketiadaan kekhusyukan dalam Shalat maka akan susah mendekatkan diri dengan Allah SWT.

“Khusyuk, pernah merasa iya sudah. Shalatkan bukan hanya tentang wajib tapi tentang menjalin

²¹³ Wawancara Subjek ST, 8 Maret 2025.

²¹⁴ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (New York: Hyperion, 1994), h. 304

*hubungan dengan allah biar makin dekat sama dia, kalau
gk khusyuk susah kalau mau dekat sama allah²¹⁵”*

Subjek AN menjalankan Shalat dengan kesadaran penuh *acting with awareness*²¹⁶ dengan merasa khusyuk, dan tidak hanya menganggap Shalat sekadar rutinitas atau kewajiban, melainkan sebagai bentuk kesadaran aktif untuk membangun hubungan spiritual yang bermakna dengan Allah SWT. Ia sadar kekhusyukan adalah kunci kedekatan spiritual, dan tanpa kesadaran penuh, Shalat menjadi hampa makna. Saat SH mempersiapkan dirinya ketika hendak Shalat ternyata memiliki kesamaan dengan subjek AN, ketika AN juga ditanya seputar gangguan-gangguan yang muncul saat Shalat, AN menjawab sudah mempersiapkan diri dengan menghilangkan gangguan ketika Shalat.

“Ya cari yang tenang dulu, jangan nyalakan TV, misal kompor itu dimatiin semua, pokoknya siap aja gitu mas, nggak ada halangan apa-apalah fokus Shalat.”²¹⁷”

Dan penghilangan gangguan ini juga menandakan dimensi *observing* internal yang seperti pikiran yang tidak baik namun, AN mampu mengabaikan pikiran tersebut dan fokus Shalat. “*ya ada, tapi ya di abaikan saja*²¹⁸” kata AN. Pernyataan AN mencerminkan

²¹⁵ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

²¹⁶ Baer, Allen dalam Heni Handayani, Rahman Agus Abdul, and Sarbini, “*Mindfulness* Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres,” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2022): 2549–9297.

²¹⁷ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

²¹⁸ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

kesadaran yang tinggi dalam mempersiapkan diri untuk Shalat. Ia secara aktif menciptakan lingkungan yang tenang dengan mematikan TV dan kompor agar tidak terganggu. Selain itu, AN menunjukkan sikap menerima tanpa menghakimi dengan menyadari adanya pikiran yang mengganggu, namun tidak larut di dalamnya, melainkan kembali memusatkan perhatian pada ibadah.²¹⁹

Maka para subjek di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang memperlihatkan bertindak dengan penuh kesadaran dalam Shalatnya. ST menjalankan setiap rakaat dan bacaan dengan perhatian yang utuh, menunjukkan ketekunan dan kehadiran mental selama beribadah. SH, meski mengalami demensia ringan, ia tetap dapat menjaga konsentrasi dan mengingat detail Shalat, serta secara sadar mengembalikan niat saat pikirannya terdistraksi. SR juga memperlihatkan kesadaran aktif dengan mampu mengingat waktu Shalat dan menjalankan ibadah secara mandiri, bahkan tetap berpuasa di tengah keterbatasan fisik. Sementara AN memandang Shalat sebagai sarana membangun hubungan spiritual secara sadar, serta mempersiapkan diri dan lingkungan sebelum Shalat, juga mampu mengabaikan gangguan demi menjaga kefokusannya dalam Shalat. Keseluruhan pengalaman keempat subjek mencerminkan kehadiran penuh dalam setiap gerakan, bacaan, dan niat, sehingga Shalat menjadi latihan

²¹⁹ *Ibid*, h.2.

mindfulness yang memperkuat ketahanan mental dan spiritual di usia senja.

4. *Except Without Judgemental* (Menerima tanpa Mengahikimi)

Subjek ST dan subjek SH mampu menerima keadaan mereka yang kurang sempurna ketika Shalat yang harus duduk dan bersyukur kepada Allah SWT keadaan mereka yang tidak bisa berdiri tegak saat Shalat sebagaimana kata subjek ST dan subjek SH.

“Nerima, dan ya bersyukur aja masih bisa Shalat duduk, saya itu rajin Shalatnya udah lama dan gak bisa berdiri karena ini kakinya kena struk, dari pada eyang sebelah itu tiduran karena duduk sendiri itu gak bisa tapi dia terus minta Shalat walaupun dalam keadaan baring dia itu minta terus dipakein mukena dan harus dibantu saya juga kalau mau Shalat dibantu sama mbaknya”²²⁰

“Saya itu kalau sakit saya Shalatnya dengan duduk, ya saya menerima apa adanya kan Allah berikan keringanan,”²²¹

Pernyataan subjek SH dan ST menggambarkan dimensi *Accepting Without Judgemental*²²² di mana mereka menunjukkan sikap penerimaan kondisi fisik ketika subjek SH yang Shalatnya harus duduk saat sakit dengan menunjukkan rasa penerimaan

²²⁰ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

²²¹ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

²²² Baer, Allen dalam Heni Handayani, Rahman Agus Abdul, and Sarbini, “*Mindfulness* Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres,” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2022): 2549–9297.

keikhlasan atas kemudahan yang diberikan Allah SWT. Begitu juga subjek ST yang *pasca-stroke* tanpa sikap menyalahkan diri. Subjek ST tetap merasa bersyukur karena masih dapat melaksanakan Shalat meski dalam posisi duduk, bahkan menunjukkan empati terhadap lansia lain yang menghadapi situasi yang lebih berat yaitu subjek SR dimana subjek SR sudah tidak bisa lagi bangun dan mendirikan Shalat dia hanya bisa terbaring ddalam menjalankan Shalatnya namun, subjek SR menerima keadaannya tersebut dan yakin bahwa Shalatnya tetap diterima oleh Allah SWT walaupun dalam keadaan Shalat yang tidak seperti biasanya dilakukan orang-orang.

“Nerima aja, kalau saya ini udah gak kuat kalau mau bangun, tapi aku mau Shalat aku masih bisa puasa” “iya kalau saya ini diterima aja wis Shalat pasti diterima”²²³”

Subjek SR, SH, dan ST menunjukkan Shalat mereka memiliki *Accepting Without Judgemental* dalam menjalankan Shalat dengan penerimaan keadaan dan SR juga menerima keadaan tanpa menghakimi keadaannya yang mengharuskannya Shalat dalam keadaan terbaring, hal ini termasuk dalam aspek penerimaan terhadap diri dan keadaan. Sikap semacam ini berkontribusi terhadap kestabilan emosional, menurunkan tekanan psikologis, serta meningkatkan kualitas hidup pada usia lanjut.²²⁴ Dan subjek SR pernah mengalami gangguan ketika Shalat dimana

²²³ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

²²⁴ Umriana anila, Rejeki sri, Mulyani veny, “Efek *Mindfulness* Pada Kualitas Hidup Lansia: Systematic Review,” *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang* (2023): 782–786.

ada anak kecil yang bermain dan mengganggu Shalatnya awalnya SR mau marah dan menegurnya tapi dia sadar SR sedang dalam keadaan Shalat dan SR menghiraukannya dengan pasrah kepada Allah SWT kembali fokus Shalat tanpa harus membatalkan Shalatnya

“Itu apa pernah saya Shalat, didepan saya ada anak kecil gitu yang ngeganggu saya tak pikir meh marah ingin tegur tapi pikir ya sudahlah lanjutin Shalat aja dulu paling sebentar udah gak berisik lagi, ya kalau khawatirnya lupa Shalat ya khawatir”²²⁵

Pernyataan SR tersebut mencerminkan *aspek Accepting Without Judgemental*, di mana SR menyadari kemunculan emosi marah namun tidak larut atau terpancing oleh perasaan tersebut. Sebaliknya, ia memilih untuk tetap tenang, menerima kondisi emosionalnya, dan melanjutkan ibadah Shalat tanpa gangguan reaktif. hal ini juga menunjukkan kemampuan *focused attention* dan regulasi emosi Eyang berhasil mengarahkan kembali perhatiannya pada aktivitas ibadah meskipun terdapat gangguan eksternal²²⁶.

Ketika para subjek menceritakan Shalatnya yang harus terbaring, duduk seperti subjek SR, ST, SH, hal ini serupa dimana AN menerima keadaan Shalat yang harus duduk dan terbaring

²²⁵ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

²²⁶ Shauna L. Shapiro, Linda E. Carlson, John A. Astin, dan Benedict Freedman, “Mechanisms of Mindfulness,” *Journal of Clinical Psychology*, vol. 62, no. 3 (2006), h. 373–386.

karena pengalamanya yang jatuh dan AN menerima keadaan tersebut.

“Berbaring, saya itu kalau sakit tetap Shalat kok mas, dulu waktu saya jatuh tetap Shalat, nggak meninggalkan Shalat saya”²²⁷.”

Pernyataan ini serupa juga dengan rata-rata subjek lainnya baik ST, SH, SR, dan AN. mengingat para subjek merupakan lansia dengan kondisi fisik tidak bisa lagi dikatakan sesihat sewaktu muda. Maka keempat subjek memiliki Sikap *Accepting Without Judgemental*²²⁸ melalui penerimaan terhadap kondisi fisik dan mentalnya tanpa penolakan atau penilaian negatif. Meskipun demikian, tetap menjalankan Shalat dengan kesadaran dan kehadiran penuh.

Maka dari itu pula Para subjek di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang menunjukkan kemampuan menerima kondisi diri secara utuh tanpa kecenderungan untuk menghakimi selama menjalankan Shalat. ST dan SH menunjukkan penerimaan yang tulus terhadap keterbatasan fisik yang membuat mereka hanya bisa Shalat dengan duduk, bahkan tetap merasakan syukur karena masih diberi kesempatan untuk beribadah. SR pun menampilkan sikap serupa, dengan lapang menerima kenyataan harus Shalat dalam

²²⁷ Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025.

²²⁸ Baer, Allen dalam Heni Handayani, Rahman Agus Abdul, and Sarbini, “*Mindfulness* Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres,” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2022): 2549–9297.

posisi terbaring, tanpa merasa rendah diri atau menyesali keadaannya, dan tetap yakin bahwa ibadahnya diterima oleh Allah. Ketika menghadapi gangguan eksternal, seperti anak-anak yang bermain di sekitar, SR mampu mengelola emosi dan memilih tetap fokus pada Shalat tanpa ada reaksi negatif. AN pun menunjukkan penerimaan terhadap perubahan kondisi fisik pasca jatuh, dan tetap istiqamah menjalankan Shalat meski dengan posisi duduk atau berbaring. Sikap menerima tanpa penilaian negatif yang dimiliki seluruh subjek ini menjadi dasar ketenangan batin, memungkinkan mereka tetap hadir secara utuh dalam ibadah, serta memperkuat stabilitas emosi dan kualitas hidup di masa tua.

B. Analisis Pemaknaan *Mindfulness* dalam Shalat Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang

Para Subjek di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah memiliki pemaknaan mindfulness yang personal dalam Shalat mereka sebagaimana ST mengungkapkan Shalat sebagai wadah untuk memaafkan dan melupakan dari pengalaman masa lalu.

“Shalat itu membikin saya melupakan hal-hal yang menyakitkan pada diri saya jadi saya bisa memaafkan”²²⁹

²²⁹ Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

Hal ini mencerminkan bagaimana Shalat digunakan sebagai mekanisme koping emosional.²³⁰ Dalam perspektif *mindfulness*, kondisi ini menggambarkan keterlibatan penuh pada momen kini (*present moment*), dengan kesadaran tanpa penghakiman terhadap pikiran dan emosi yang muncul²³¹. Praktik Shalat menjadi ruang kontemplatif yang memungkinkan ST untuk mengalami proses pelepasan emosional, sekaligus menumbuhkan penerimaan dan pemanfaatan²³².

Sedangkan SH menyatakan bahwa Shalat adalah sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT sekaligus tempat meminta kesehatan sebagaimana dalam Pernyataannya.

“Shalat itu untuk minta kasih kesehatan, dijauhkan dari penyakit, buat mendekatkan diri juga sama Allah”²³³

Pernyataan SH menunjukkan bahwa Shalat yang dilakukan SH adalah sebagai bentuk penguatan spiritual yang disertai kesadaran terhadap tujuan dan makna ibadah.²³⁴ Dalam psikologi lansia, fase ini kerap diwarnai oleh penurunan fisik dan perasaan

²³⁰ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), h. 90.

²³¹ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (New York: Hyperion, 1994), h. 4–5.

²³² Josef Breuer dan Sigmund Freud, *Studies on Hysteria* (London: Penguin, 2004), h.7.

²³³ Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025.

²³⁴ Baer, Allen dalam Heni Handayani, Rahman Agus Abdul, and Sarbini, “*Mindfulness* Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres,” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2022): 2549–9297.

ketergantungan, sehingga keterhubungan dengan Tuhan menjadi jalan untuk memulihkan rasa kendali atas hidup.

Dari sudut pandang *mindfulness*, kesadaran dan doa yang dilakukan subjek mencerminkan praktik *focused attention meditation*, di mana subjek menghadirkan dirinya secara utuh, dengan niat dan perhatian terpusat pada Sang Ilahi. Hal ini membantu SH dalam meredakan kecemasan, menenangkan pikiran, dan menciptakan *inner calmness* yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan mental²³⁵.

SR menyatakan bahwa setelah Shalat ia merasa “lega” dan “tenang”, yang menjadi indikator langsung efek *mindfulness*. Kelelahan ini muncul dari kesadaran yang tinggi saat melaksanakan Shalat, di mana ia benar-benar menghadirkan diri secara utuh dalam setiap gerakan dan doa.

*"Habis Shalat rasanya ya lega, kalau belum Shalat rasanya gak tenang, kalau belum Shalat saya kepikiran."*²³⁶

Pernyataan ini mengandung arti kebutuhan emosional yang dipenuhi oleh praktik *mindfulness* dalam Shalat, di mana SR mengalami ketegangan mental jika belum melaksanakan ibadah. Dalam psikologi lansia, kebutuhan akan stabilitas batin meningkat,

²³⁵ Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (New York: Bantam Dell, 1990), h. 27.

²³⁶ Wawancara Subjek SH, 9 Maret 2025.

dan Shalat menjadi alat regulasi emosi yang efektif. Kondisi ini selaras dengan konsep *mindfulness-based emotion regulation*, yang menjelaskan bagaimana kesadaran penuh dalam ritual keagamaan membantu mengelola kecemasan dan meningkatkan ketahanan emosional.²³⁷

Ketika AN ditanya arti Shalat yang *mindful* maka AN mengartikan Shalat adalah wadah untuk memaafkan diri, dan tempat menghapus dosa-dosa, sebagaimana yang diungkapkannya

“Shalat bagi saya itu untuk memaafkan diri, bisa mendoakan orang tua, karena Shalat itu juga penting ya untuk menghapus dosa-dosa.”²³⁸

Ungkapan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam Shalat membawa kesadaran spiritual atas keberdosaan dan kebutuhan untuk memaafkan baik diri sendiri maupun terhadap orang lain. Doa kepada orang tua juga menunjukkan adanya ikatan transendental dan emosional yang terintegrasi dalam praktik ibadah.

Dari sisi psikologi transpersonal, hal ini menunjukkan bahwa subjek AN menggunakan Shalat sebagai sarana untuk mengakses kedalaman jiwa dan spiritual self, yaitu bagian dari

²³⁷ Syamila And Mansoer, “*Mindfulness And Mind-Wandering In Prayer: A Mixed Methods Study Of The Role Of Spirituality And Religiosity In Islamic Preachers*.” Psikis : Jurnal Psikologi Islami, 9, 2023: 122-136.

²³⁸ Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025.

diri yang mencari makna dan koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya²³⁹. Dengan melaksanakan Shalat, AN tidak hanya memusatkan perhatian pada dirinya sendiri, melainkan juga merasakan keterlibatan dalam kekuatan, kasih sayang, dan kebijaksanaan yang melampaui dirinya, yaitu Allah sebagai sumber kehidupan dan pengampunan.

Dari itu, lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah memaknai Shalat tidak hanya dilakukan sebagai kewajiban agama saja, tetapi juga sebagai sarana untuk menenangkan diri, memperkuat hubungan spritual dengan mendekat diri kepada Allah SWT, dan mengelola emosi. Dan Setiap subjek memiliki pengalaman-pengalaman yang khas dalam menjalankan Shalat, yang mencerminkan mindfulness.

Sebagaimana Subjek ST, merasakan bahwa Shalat membantunya melupakan pengalaman masa lalu yang menyakitkan dan memberinya ruang untuk memaafkan. Ini menunjukkan bahwa Shalat dipahami sebagai cara untuk melepaskan beban emosional dan menerima diri. SH memaknai Shalat sebagai bentuk penguatan iman dan tempat memohon kesehatan. Bagi SH, ibadah menjadi media untuk menenangkan diri dan mempererat hubungan dengan Tuhan. SR mengungkapkan bahwa ia merasa tenang dan lega setelah Shalat,

²³⁹ Ken Wilber, *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development* (Wheaton: Quest Books, 1996), h. 75.

yang menunjukkan bahwa ia menjalankan ibadah dengan penuh kesadaran, dan hal ini berperan dalam menjaga kestabilan emosinya. Sementara itu, AN melihat Shalat sebagai kesempatan untuk memaafkan diri sendiri dan mendoakan orang tua, yang menunjukkan adanya kedalaman spiritual dan kesadaran akan nilai pengampunan.

Dari sisi psikologis, Shalat yang dilakukan secara mindful membantu lansia dalam mengatasi kecemasan, menenangkan pikiran, dan memperkuat ketahanan diri. Faktor yang mendukung praktik ini antara lain niat ibadah yang kuat, kedekatan dengan Tuhan, dan kebutuhan akan ketenangan batin. Sementara itu, hambatan yang mungkin muncul berasal dari kondisi fisik lansia yang sudah melemah atau keterbatasan dalam daya konsentrasi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan serta analisis data yang diperoleh selama proses penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa gambaran *mindfulness* serta pemaknaan *mindfulness* dalam Shalat pada lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah Gunungpati Semarang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah Gunungpati memperlihatkan *mindfulness* dalam Shalat melalui kehadiran penuh dan kesadaran di setiap tahap ibadah, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga penerimaan terhadap gangguan atau keterbatasan fisik. ST, misalnya, selalu menyiapkan diri dan lingkungan agar tetap fokus, SH aktif mengenali serta mengatasi gangguan, SR tetap memperhatikan bacaan dan gerakan walaupun kondisi fisiknya terbatas, dan AN memilih menunda respons terhadap gangguan demi menjaga kekhusyukan. Mereka mampu mengamati, mengenali, dan mengekspresikan perasaan seperti tenang, syukur, haru, dan penyesalan selama Shalat, sehingga ibadah menjadi ruang untuk memproses dan melepaskan beban batin. Bagi mereka, Shalat bukan sekadar

rutinitas, melainkan momen untuk merasakan setiap bacaan sebagai doa yang mengalir dan setiap gerakan sebagai bentuk penyatuan diri dengan Allah. Bahkan ketika harus Shalat duduk atau berbaring, mereka tetap menerima keterbatasan itu tanpa merasa rendah diri. Intinya, mindfulness dalam Shalat para lansia ini tercermin dari kemampuan menjaga fokus pada setiap elemen ibadah, menerima gangguan dengan lapang dada, serta setiap waktu dalam Shalat dimanfaatkan oleh para lansia sebagai momen untuk menangkan pikiran dan memperdalam kedekatan hati dengan Allah.

2. Dan pemaknaan mindfulness dalam Shalat lansia dapat disimpulkan bahwa lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah memaknai Shalat bukan sekadar sebagai rutinitas atau kewajiban agama, melainkan sebagai ruang batin untuk menenangkan diri, memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT, dan mengelola emosi yang mereka rasakan. Setiap subjek menunjukkan pemaknaan yang khas dalam menjalani Shalat secara mindful: ST melihat Shalat sebagai jalan untuk melepaskan beban masa lalu dan memaafkan diri sendiri, SH merasakan Shalat sebagai penguat iman sekaligus tempat memohon kesehatan, SR menemukan ketenangan dan kelegaan setelah Shalat, sedangkan AN memaknai Shalat sebagai kesempatan untuk memaafkan diri dan mendoakan orang tua. Pemaknaan ini membuat Shalat menjadi sarana penting bagi para lansia dalam menghadapi kecemasan,

menenangkan pikiran, dan memperkuat daya tahan psikologis di usia lanjut. Praktik *mindfulness* dalam Shalat mereka didukung oleh niat yang kuat, kedekatan spiritual, dan kebutuhan akan ketenangan batin, meskipun tetap ada tantangan berupa keterbatasan fisik dan konsentrasi. Dengan demikian, Shalat bagi lansia di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah memiliki makna yang mendalam sebagai media refleksi, penerimaan diri, dan penguatan spiritual di masa tua.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan perihal Gambaran *Mindfulness* Dalam Shalat Pada Lansia Di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang, maka terdapat beberapa saran yang peneliti ajukan, peneliti menyadari bahwa skripsi ini memerlukan banyak sekali koreksi. Adapun saran yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut :

1. Untuk Subjek Penelitian

Diharapkan para lansia dapat tetap istikamah dalam menjalankan Shalat dengan kesadaran penuh (*mindfulness*), serta mempertahankan makna spiritual yang telah menjadi sumber ketenangan dan kekuatan batin. Semoga *mindfulness* terus membantu mereka menghadapi tantangan penuaan dengan lapang dada dan optimisme di wisma. Dan manfaatkanlah momen Shalat untuk refleksi

diri, memaafkan, dan memohon keberkahan hidup

2. Untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian lanjutan dapat memperluas kajian tentang *mindfulness* dalam ibadah Shalat pada lansia dengan konteks sosio-kultural yang lebih beragam, seperti perbedaan latar belakang agama, kondisi kesehatan mental, atau seputar lingkungan tradisional. Dan lakukan penelitian longitudinal untuk mengamati dinamika *mindfulness* dalam Shalat seiring perkembangan usia dan kondisi kesehatan lansia. Gunakan metode campuran (*mixed-methods*), seperti kombinasi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan kuesioner terstandar, untuk memperkaya analisis data.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Zuhaili, Wahbah. *Al-Fiqh Al-Islam Wa Adillatuhu*. (Dar al-Fikr, 2007).
- Anis Irmala Sandy, Qurotul Uyun. “Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness Di Masa Quarter Life Crisis.” *Bandung Conference Series: Psychology Science* 2.No.3 (2022).
- Badwailan Ahmad bin Salim. *Dahsyatnya Terapi Shalat*. jakarta: Maghfirah Pustaka, 2013.
- Bishop, Scott R, Helena Chmura Kraemer, Judith A Turner, Melissa L Anderson, Benjamin H Balderson, Andrea J Cook, Karen J Sherman, and Daniel C Cherkin. “Mindfulness : A Proposed Operational Definition.” *Clinical Psychology: Science and Practice* 157, no. 3 (2004): 230–241.
- Brown, Kirk Warren, Richard M Ryan, and J David Creswell. “Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects.” *Psychological inquiry* 18, no. 4 (2007): 211–237.
- Chowmas, Dharmaji. “Pengaruh Berkesadaran Penuh (Mindfulness) Terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru.” *Jurnal Maitreyawira* 2, no. 2 (2021): 27–34.
- Creswell, John. “Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, Dan Evaluasi Riset Kualitatif \& Kuantitatif.” *Yogyakarta: Pustaka Pelajar* (2015).
- Dany, Mohamad Umar. *Menggapai Shalat Khusyu*. Kiblat Buku Utama,

2022.

- Dauri, Yesicha, Rismaida P.A. Napitupulu, Nur Hafidza Fitri, and Theresya Margareta. "Literature Riview :Terapi Mindfulness Mengatasi Kecemasan Pada Lansia." *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 6, no. 2 (2024).
- Denzin, Norman K, and Yvonna S Lincoln. *The Sage Handbook of Qualitative Research*. sage, 2011.
- Desmita, Drs. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosda Karya, 2008.
- Destriande, Indah Mulya, Intan Faridah, Kharisma Oktania, and Syahnur Rahman. "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia." *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)* 2, no. 1 (2021): 1–9.
- Dr. Mulyadi, S.Ag., M.Pd., Adrianoni, S.Pd.I., M.Pd. *Psikologi Agama*. 1st ed. jakarta: KENCANA, 2021.
- Dyah, Ayu Suci Purnamaning, Endang Fourianalistyawati. "Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 5(1) (2018): 109–122.
- Handayani, Heni, Rahman Agus Abdul, and Sarbini. "Mindfulness Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres." *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2022): 2549–9297.
- Haq, Ainul. "Perencanaan Panti Jompo Dengan Penerapan Konsep Comfortable Di Kota Samarinda." *Kurva Mahasiswa* 1, no. 1 (2018): 1519–1529.
- Hasibuan, Siska Yulihana. "Pembinaan Keagamaan Lanjut Usia Dalam

- Mengamalkan Ibadah Shalat Di Panti Jompo Yayasan Al-Yusufiyah Desa Huta Holbung Kecamatan Batang Angkola.” IAIN Padangsidempuan, 2019.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. 5th ed. jakarta: pustaka indo, 1989.
- Husain, H, M E I Abdurrahman Misno, S H I Achmad Nursobah, and others. *Pengantar Hukum Islam*. Media Sains Indonesia, 2021.
- Indonesia. “Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.” *Bpk Ri*, no. No (1998): 24.
- Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Agama*. jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011.
- Jarman Arroisi, and Maulana Dzunnurrain. “Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam.” *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* 9, no. 2 (2023): 118–137.
- Kabat-zinn, Jon. *Wherever You Go, There You Are Mindfulness Meditation In Everyday Life*. Hyperion E Book. 10th ed. Hyperion book, 1994.
- Kabat-Zinn, Jon, and Thich Nhat Hanh. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta, 2009.
- Koenig, Harold G. “Religion , Spirituality , and Health : The Research and Clinical Implications” 2012 (2012).
- Kristanti, Erva Elli, Yoyok Febrijanto, and Dian Taviyanda. “Description of Elderly Independence Level in Doing Daily Living Activity at Panti Wredha St. Yoseph Kediri.” *Journal for Quality in Public Health* 5, no. 1 (2021): 323–327.

- Langer, Ellen J, and Mihnea Moldoveanu. "Mindfulness Research and the Future." *Journal of social issues* 56, no. 1 (2000): 129–139.
- Lau, Mark A, and Shelley F McMain. "Integrating Mindfulness Meditation with Cognitive and Behavioural Therapies: The Challenge of Combining Acceptance-and Change-Based Strategies." *The Canadian Journal of Psychiatry* 50, no. 13 (2005): 863–869.
- Lemon, Laura. "Applying a Mindfulness Practice to Qualitative Data Collection." *The Qualitative Report* 22, no. 12 (2017): 3305–3313.
- Lodico, Marguerite G, Dean T.Spaulding, Katherine H. Voegtler. *Methods in Educational Research: From Theory to Practice*. FIRST EDIT. San Francisco: Jossey-Bass, 2010.
- Maryam, Sitti. "Shalat Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Sufistik)." *Al-Fikrah* 1, no. 2 (2018): 107.
- Miles, M B, A M Huberman, and J Saldana. *Qualitative Data Analysis*. SAGE Publications, 2014.
- Moleong, M.A. Prof.Dr.Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Edited by IKIP. 36th ed.(Bandung: Rosda, 2017).
- Mulyati, Lia. "Peran Terapi Salat Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi: Studi Analisis Deskriptif Terhadap Lansia Di Posbindu Asri 17 Kelurahan Nagrog, Kecamatan Cicalengka, Kabupaten Bandung." UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.
- Parrott, Justin. "How to Be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation" (2017).
- Rejeki sri, Mulyani veny, Umriana anila. "Efek Mindfulness Pada Kualitas Hidup Lansia: Systematic Review." *Prosiding Seminar Nasional*

- Pascasarjana Universitas Negeri Semarang* (2023): 782–786.
- Rofiqoh, Aqidatur. “Shalat Dan Kesehatan Jasmani.” *Spiritualita* 4, no. 1 (2020): 65–76.
- Rofiqoh Fadhliyah1*, Nisrin Alifah2, DKk. “Mindfulness Program Untuk Meningkatkan Quality Of Life Dan Coping Religius Pasca Pandemic Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta.” *Jurnal Sains dan Teknologi* 5 No. 2 (2023): 581–586.
- Sakirman. “Pembinaan Sosial Keagamaan Lanjut Usia Dalam Membangun Konstruksi Kesalehan Sosial.” *journalbalitbandarlampung* (2019): 157–157.
- Samin, Saproni M. *Panduan Praktis Akhlak Seorang Muslim*. bogor: Bina Karya Utama, 2013.
- Sandy, Anis Irmala, and Qurotul Uyun. “Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness Di Masa Quarterlife Crisis.” In *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2:891–900, 2022.
- Sarwono, S W. *Pengantar Psikologi Umum*.(jakarta: Rajawali Pers, 2010).
- Satori, D., & Komariah, A. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Senja, Amalia, and Tulus Prasetyo. *Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver*. Bumi Medika (Bumi Aksara), 2021.
- Septiani, Zefaya. “Saat Kampus-Kampus Top Dunia Dirikan Pusat Studi Mindfulness, Apa Pentingnya?” ..*Detik.Com*. Last modified May 4, 2023. Accessed December 16, 2024. <https://www.detik.com/edu/edutainment/d-6703695/saat-kampus-kampus-top-dunia-dirikan-pusat-studi-mindfulness-apa-pentingnya>.

- Setianto, Gigih, Yuni Sandra Pratiwi, Marshanda Salasabila Malinda, and others. “Bimbingan Shalat Untuk Meningkatkan Kesehatan Bagi Ibu-Ibu Lansia.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS* 9, no. 2 (2023): 125–133.
- Shafyra, Mareta Ninda, and Zulvyta Ramadhanty. “Perasaan Kesepian Yang Dialami Lansia Di Panti Jompo.” *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science* 1, no. 11 (2024): 579–583.
- Shalih, Khalid Abu. *Jangan Asal Shalat*. Cetakan II. Solo: Pustaka Iltizam, 2008.
- Shihab, M Quraish. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Sugiarto, Eko. *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif: Skripsi Dan Tesis*. Jakarta: suaka media, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Edited by Sutopo. Cetakan ke. Bandung: Alfabeta, 2020.
- Sulaiman, M.Ag Dr. H. *Pedoman Penulisan Skripsi Fuhum*. Semarang: (Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2020.
- Sutanto, Sandra, and Grace Immanuela. “Mengenal Mindfulness Bagi Siswa Sma.” *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi* 1, no. 01 (2022): 11–20.
- Syamila, Millati, and Winarini Wilman D. Mansoer. “Mindfulness And Mind-Wandering In Prayer: A Mixed Methods Study Of The Role Of Spirituality And Religiosity In Islamic Preachers.” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 9, no. 1 (June 8, 2023): 122–136.

- <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/11314>.
- Utami, Murni Puji. “Gambaran Penerimaan Diri Pada Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan Seksual Dimasa Kanak-Kanak.” UIN Walisongo Semarang, 2023.
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A., dan Bond, J. *The Social World Of Older People: Understanding Loneliness And Social*. Edited by Alan walker. First publ. USA,: Mcgrawhill, Open Universty Press, 2009.
- Victor Imaduddin Ahmad, Ahmad Suyuthi. “Sholat Sebagai Sarana Pelatihan Mindfulness: Jawaban Untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi the Age of Complexity.” *Akademika* Volume 13 (2019): 1–121.
- Wardani, Yulia, Fuad Nashori, and Qurotul Uyun. “Efektivitas Pelatihan Shalat Khusyuk Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi.” *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 8, no. 2 (2016): 217–233.
- Widiyanto, Widiyanto, And Mega Julianti. “Pengaruh Mindfulness Dalam Komunikasi Antarumat Beragama Dalam Menciptakan Kerukunan: Pendekatan Kuantitatif.” *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 3, no. 4 (2023): 237–244.
- Wisnusakti, Khrisna, and Aat Sriati. *Kesejahteraan Spiritual Pada Lansia*. Cv. Azka Pustaka, 2021.
- Yentika, Yiyit. “Konsep Diri Lansia Di Panti Jompo.” *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling* 3, no. 2 (July 21, 2018): 46. <https://jurnal.iicet.org/index.php/schoulid/article/view/431>.

- Yousaf, Omar and Love, Steven and Hampson, Peter and Hedderly, James and Rogers, Monica. “Conceptualising and Measuring Mindfulness during Worship and Prayer: Scale Development and Initial Validation of the Mindfulness during Worship Scale (MWS).” *Personality and Individual Differences* 196 (2022): 111683.
- Zakiah, Z, and Darodjat Darodjat. “Efektifitas Pembinaan Religiusitas Lansia Terhadap Perilaku Keagamaan (Studi Pada Lansia Aisyiyah Daerah Banyumas).” *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam* (2020): 69–80.
- “Begini Manfaat Yang Didapat Dari Mindfulness.” Accessed December 16, 2024. <https://nsd.co.id/posts/begini-manfaat-yang-didapat-dari-mindfulness.html?email=afdullahafdhal21%40gmail.com>.
- “Dokumentasi Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah Gunungpati Semarang, 18 Februari 2025” (n.d.).
- “Wawancara Observasi Penelitian Kepada Perawat Mbak Erni, 18 Februari 2025” (n.d.).
- “Wawancara Dengan Ibu Anwar Selaku Ketua Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah Gunungpati Semarang” (n.d.).
- “Wawancara Observasi Penelitian Kepada Ibu Anwar Selaku Pendiri Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang” (n.d.).
- “Wawancara Observasi Penelitian Kepada Perawat Mbak Silvi, 10 Maret 2025.” (n.d.).
- “Wawancara Subjek AN, 7 Maret 2025” (n.d.).
- “Wawancara Subjek SH, 24 Februari 2025” (n.d.).

“Wawancara Subjek SH, 9 Maret 2025.” (n.d.).

“Wawancara Subjek SR, 8 Maret 2025” (n.d.).

“Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025” (n.d.).

Lampiran-Lampiran

PEDOMAN WAWANCARA

Wawancara ini merupakan bentuk adaptasi dari studi skripsi yang disusun oleh Murni Puji Utami pada tahun 2023²⁴⁰

Judul penelitian	: Gambaran <i>Mindfulness</i> Dalam Shalat Pada Lansia Di Wisma Lansia Husnul Khatimah
Teknik Wawancara	: Semi terstruktur (<i>in-depth interview</i>)
Perihal	: <i>mindfulness</i> dalam Shalat lansia
Interviewer	: M.Afdal Afdullah Pebrianto – 2104046100

A. Data diri & latar belakang subjek

1. Siapa nama lengkap Eyang ?
2. Berapa usia Eyang saat ini ?
3. Sejak kapan Eyang masuk di panti ini ?
4. Dimana asal tempat tinggal Eyang sebelum masuk di panti ?

²⁴⁰ Murni Puji Utami, “Gambaran Penerimaan Diri Pada Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan Seksual Dimasa Kanak-Kanak” (Uin Walisongo Semarang, 2023).

5. Apa pekerjaan/kesibukan Eyang sebelum masuk di panti ?
6. Apa alasan Eyang masuk di panti ini ?

B. Pertanyaan transisi

1. Sebelum kita mulai, bisakah Eyang ceritakan sedikit tentang kebiasaan Shalat Eyang di panti ini?
2. Apakah Eyang rutin melaksanakan Shalat di panti ini ?
3. Apakah Eyang pernah bolong-bolong Shalatnya ?
4. Jika iya, di waktu Shalat apa Eyang masih sering bolong-bolong Shalatnya ?
5. Jika tidak, apakah Eyang selalu tepat waktu dalam Shalat ?

Variabel	Aspek-aspek	Informasi yang ingin diungkap
Pertanyaan pembuka : Profil subjek	Identitas diri	a) Nama/inisial b) Usia c) Alamat/asal d) Waktu masuk panti
	Latar belakang	a) Alasan masuk di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang b) Pekerjaan/kesibukan

Pertanyaan transisi	Shalat dalam panti asuhan anak dan lansia al-hikmah	a) Pelaksanaan Shalat lansia di panti asuhan anak dan lansia al-hikmah b) Konsistensi pelaksanaan Shalat di Wisma Lansia Husnul Khatimah
Pertanyaan inti : Teori baer dan allen ²⁴¹ (2004)	<i>Acting with awareness</i>	a) Kesadaran penuh dalam setiap gerakan Shalat b) Kehadiran (kefokusan) diri dalam setiap bacaan dan gerakan c) Kesadaran akan pikiran dan perasaan dalam Shalat d) Kesadaran atas pengalaman dalam Shalat
	<i>Accept without judge mental</i>	a) Penerimaan diri dalam keadaan apapun dalam Shalat b) Perasaan diterimanya Shalat kepada allah swt

²⁴¹ Baer Allen dalam Heni Handayani, Rahman Agus Abdul, and Sarbini, "Mindfulness Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stres," Jurnal Psikologi Islam 9, no. 1 (2022): 2549–9297.

		c) Penerimaan diri tanpa penilaian akan ketentuan allah swt dalam Shalat d) Menerima apa adanya tanpa menghakimi
	<i>Attention to element</i> <i>Attending to a variety of stimuli</i>	a) Memusatkan perhatian saat Shalat dari berbagai gangguan eksternal b) Kemampuan menegakkan perhatian penuh saat Shalat c) Memusatkan perhatian saat Shalat dari berbagai rangsangan internal d) Mengarahkan dan mempertahankan perhatian pada saat ini
	<i>Describing</i>	a) Mengambarkan pengalaman yang muncul saat Shalat b) Menggambarkan pengalaman yang hadir dalam bacaan dan gerakan Shalat

		c) Gambaran perasaan sebelum dan sesudah Shalat
--	--	---

C. Kolom Pertanyaan

Aspek-aspek	Indikator	Pertanyaan
<i>Acting with awareness</i>	Kesadaran diri dalam Shalat	yang kalau masuk waktu Shalat apakah harus dingatkan atau ingat sendiri ?
		Eyang saat Shalat apakah sudah pernah merasa khusyuk?
		Kalau sudah merasa khusyuk gimana cara Eyang supaya bisa fokus dalam Shalat?
		Saat Shalat apakah Eyang pernah teringat sesuatu ? (misal anak, keluarga, cucu, dll)
		Apakah ingatan tersebut membuat Eyang jadi lebih tenang atau buyar ?
		Apakah ada hal yang membuat Eyang lupa ?

		Jadi, apakah Shalat Eyang sudah khyusuk apa belum ?
<i>Accept without judge mental</i>	Penerimaan diri dalam Shalat	Ketika Eyang tidak fokus karena dalam keadaan sakit bagaimana cara menghadapinya ?
		Apakah lebih menerima keadaan seperti itu atau merasa sedih dan tidan menerima keadaan tersebut ?
		Bagaimana perasaan Eyang jika merasa Shalatnya tidak sempurna?
		Eyang rasa gak bahwa allah SWT menerima Shalat Eyang ?
	Penerimaan pikiran dan perasaan	Dengan perasaan penerimaan diri Saat Shalat apakah pernah ada pikiran buruk atau pikiran positif/ yang muncul mengganggu Shalatnya eyang ?
		Bagaimana Eyang menyikapi pikiran tersebut? Apakah

		dilawan,diabaikan, atau diterima?
		Khawatir gak eyang kalau pikiran buruk itu ada saat eyang Shalat ?
<i>Attention to element</i> <i>Attending to a variety of stimuli</i>	Perhatian dalam Shalat dari berbagai rangsangan	Apakah eyang pernah merasa terganggu Shalatnya karena musik atau hal lain ?
		Jika merasa terganggu apakah Eyang membatalkan Shalat atau terus melanjutkan Shalat ?
		Selain itu apakah ada hal-hal yang seringkali yang membuat Shalat Eyang jadi teralihkan ?
	Kesadaran tubuh dan lingkungan	Jika boleh memilih, ditempat seperti apa Eyang merasa paling mudah untuk khushyuk dalam Shalat ?
		Eyang lebih khushyuk Shalat sendiri atau berjamaah ?

	Upaya mempertahankan perhatian	Dengan kondisi seperti ini Apasih alasan utama Eyang selalu mempertahankan Shalat ?
<i>Describing</i>	Gambaran pengalaman dalam Shalat	Eyang pernah ada pengalaman gak saat Shalat yang selalu teringat/mengenang bagi Eyang dan sangat berkesan ?
		Jika iya, Bisakah Eyang mendeskripsikan dengan satu dua kata terhadap pengalaman tersebut ? (contoh merasa tenang, sedih, atau lega)
		apa arti pengalaman tersebut bagi Eyang ?
	Makna bacaan dan gerakan saat Shalat	Apakah eyang masih mengingat gerakan/bacaan disetiap gerakan Shalat ?
		Dibacaan/gerakan apa eyang paling senang saat Shalat ?
		Kenapa suka gerakan dan bacaan itu ?

		bagaimana perasaan eyang setelah Shalat dan sebelum Shalat ?
--	--	--

1. Pemaknaan *mindfulness* dalam Shalat

- a. Secara pribadi apa arti Shalat yang *mindfull* menurut eyang ?
- b. Apa yang eyang harapkan serta rasakan setelah Shalat ?

Dokumentasi Wawancara Bersama Responden



Subjek ST



Subjek SH



Subjek SR



Subjek AN



Perawat Erni

1. Wawancara subjek ST ²⁴²

Hari/tanggal/tahun : Senin, 3 Maret 2025

Pukul : 09.15 – 10.49

**Lokasi : Kamar Subjek ST di Wisma
Lansia Husnul Khatimah Aisyiah
Gunungpati Semarang**

Aspek-aspek	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
<i>Acting with awareness</i>	Kesadaran diri dalam Shalat	yang kalau masuk waktu Shalat apakah harus dingatkan atau ingat sendiri ?	“ ya selalunya Shalatnya ingat sendiri tapi kadang-kadang lupa juga tapi biasanya minta tolong mbaknya ingatin kapan Shalat dzuhur, asar, magrib gitu,”
		Eyang saat Shalat apakah sudah pernah merasa khusyuk?	“khusyuk, bagi saya sendiri mungkin sudah khusyuk kadang saya Shalat jadi doa buat anak-anak saya, anak-anak saya jauh semua saya gak punya siapa2 disini, disini

²⁴² Wawancara Subjek ST, 3 Maret 2025.

			saya gak punya anak, gak punya keluarga.”
		Kalau sudah merasa khusyuk gimana Eyang bisa fokus ?	“Kalau saya kalau Shalat itunya rakaat-rakaatnya gak berubah gitu gak lupa gitu ini rakaatnya jadi saya hapal terus rakaat-rakaatnya”
		Saat Shalat apakah Eyang pernah teringat sesuatu ? (misal anak, keluarga, cucu, dll)	“Oh iya saya itu kalau Shalat suka sedih merasa gak punya saudara apalagi kalau Shalat sendiri”
		Apakah ingatan tersebut membuat Eyang jadi lebih tenang atau buyar ?	“Makin khusyuk mungkin iya dan gak kadang kalau tiba-tiba ingat sesuatu seperti itu saya selalau kembali lagi niatnya apa ibadahnya karna allah”
		Apakah ada hal yang membuat Eyang lupa ?	“ udah gak ada”

		Jadi, apakah Shalat Eyang sudah khyusuk apa belum ?	“Insyaallah saya itu percaya diri akan khusyuk”
<i>Accept without judge mental</i>	Penerimaan diri dalam Shalat	Ketika Eyang tidak fokus karena dalam keadaan sakit bagaimana cara menghadapinya ?	“Nerima , dan ya bersyukur aja masih bisa Shalat duduk, saya itu rajin Shalatnya udahlama dan gak bisa berdiri karena ini kakinya kena struk, dari pada eyang sebelah
		Apakah lebih menerima keadaan seperti itu atau merasa sedih dan tidan menerima keadaan tersebut ?	itu tiduran karena duduk sendiri itu gak bisa tapi dia terus minta Shalat walaupun dalam keadaan baring dia itu minta terus dipakein mukena dan harus dibantu saya juga kalau mau Shalat dibantu sama mbaknya”
		Bagaimana perasaan Eyang jika merasa Shalatnya tidak sempurna ?	“Sering, saya kadang saya begini ya allah maafkan saya yang mungkin Shalat hamba itu tidak baik, dan mungkin perasaan seperti

			membuat Shalat saya itu lebih bisa diperbaiki walaupun keadaanya seperti ini ya perasaan saya menyesal tapi saya selalau berdoa minta diterima aja Shalatnya”
		Eyang rasa gak bahwa allah SWT menerima Shalat Eyang ?	“Percayadiri itu ya, kayak ada perasaan memaksa tetapi saya bilang semoga ya allah engkau menerima Shalat hamba saya selalu bilang begitu”
	Penerimaan pikiran dan perasaan	Dengan perasaan penerimaan diri Saat Shalat apakah pernah ada pikiran buruk atau pikiran positif/ yang muncul mengganggu Shalatnya eyang ?	“Iya, kadang-kadang gemes gitu yah kok pikirannya kok begini gitu tapi saya pasrah dengan kata ya sudahlah

		Bagaimana Eyang menyikapi pikiran tersebut? Apakah dilawan, diabaikan, atau diterima?	“Iya, kalau ada pikiran-pikiran aneh saya baik aja dan fokus aja Shalatnya”
		Khawatir gak eyang kalau pikiran buruk itu ada saat eyang Shalat ?	“Gak khawatir ya, soalnya saya itu udah biasa kalau ada yang buruk-buruk”
<i>Attention to element</i> <i>Attending to a variety of stimuli</i>	Perhatian dalam Shalat dari berbagai rangsangan	Apakah eyang pernah merasa terganggu Shalatnya karena musik atau hal lain ?	“awalnya keganggu tapi lama-lama udah gak, gitu. Soalnya saya masih menguasai Shalatnya, gitu.”
		Jika merasa terganggu apakah Eyang membatalkan Shalat atau terus	“Oh enggak”

		melanjutkan Shalat ?	
		Selain itu apakah ada hal-hal yang seringkali yang membuat Shalat Eyang jadi teralihkan ?	“saya itu kalau lagi mau Shalat saya sudah bilang sama yang lain aku mau Shalat jangan ribut yah gituloh, dan yang saya takutkan kalau ada tamu gitu lagi Shalat terus ada tamu, jadi kalau mau Shalat dan lagi sendirian alhamdulillah saya selalu bilang semoga gak ada tamu semoga gak ada orang yang datang begitu”
	Kesadaran tubuh dan lingkungan	Jika boleh memilih, ditempat seperti apa Eyang merasa paling mudah untuk khusyuk dalam Shalat ?	“Saya orangnya kalau Shalat gak suka ditempat yang sepi gitu tapi gak suka ditempat rame gitu karena nanti keganggu yang sedang-sedang aja kyak ada eyang sri yang nemenin saya kalau Shalat”

		Eyang lebih khusyuk Shalat sendiri atau berjamaah ?	“Kalau Shalatnya sendiri ya saya merasa bertanggung jawab pada diri saya sendiri tapi kalau berjamaah itu ada perasaan senang gitu, kadang-kadang kalau berjamaah terganggu dengan perasaan senang gitu, terus kalau Shalat sendiri kan ini tugasku sendirikan yang saya harus bertanggung jawab bisa fokus gitu”
	Upaya mempertahankan perhatian	Dengan kondisi seperti ini Apasih alasan utama Eyang selalu mempertahankan Shalat ?	“ ya jadi doa tempat untuk minta maaf”
<i>Describing</i>	Gambaran pengalaman dalam Shalat	Eyang ada pengalaman gak saat Shalat yang selalu	“Kalau ingat keluarga iya, apalagi kalau Shalat dan setelah Shalat saya suka inget yang bikin saya

		teringat/mengenal bagi Eyang dan sangat berkesan ?	nyesal mengapa ibu saya itu dulunya islam mengapa pindah keagama kristen gitu, dihati saya suka itu
		Jika iya, Bisakah Eyang mendeskripsikan dengan satu dua kata terhadap pengalaman tersebut ? (contoh merasa tenang, sedih, atau lega)	ganjel gituloh, keluarga sayakan keluarga islam semua tapi ibu saya mengapa kok dia itu sudah Shalat sudah bagus-bagus kok pindah gitu keagama kristen gitu itu yang saya sesalkan, sehingga waktu saya pergi hajipun saya dihijs ismail ya saya mohon sama allah semoga ibu saya itu mau kembali
		apa arti pengalaman tersebut bagi Eyang ?	ke agama islam lagi tetep gak bisa sampai meninggalnyapun ia tetep agama kristen, sehingga waktu pemakaman itu kita dilarang dan gak boleh mendekat makamnya padahal ini anak-anaknya berlima sampe ditutupin

			pagar makam, karena diantara saudara berlima ini gak ada yang ikut ibu saya gitu, itu yang saya suka nyesel disitu, saya gak liat ibu saya disitu kata mereka gak boleh dan mereka nutup pagar makam gituloh tutup rapet gituloh, ya saat Shalat itu karena saya selalu doain orangtua, tapi setelah itu rasanya tenang banget karna sudah ikhlas karna Shalat itu bagi saya tempat memaafkan “
	Makna bacaan dan gerakan saat Shalat	Apakah eyang masih mengingat gerakan/bacaan disetiap gerakan Shalat ?	“iya kalau gerakanya kalau bacaanya kadang lupa paling subhana robbial a’la Tapi kadang saya lupa juga tapi kata ustazah udah gak papa yang penting niatnya karena allah saja terus

			baru mohon sam allah maaf kalau lupa
		Dibacaan/gerakan apa yang paling senang saat Shalat ?	“ya sujud itu, walaupun sujudnya apa gk sujud karena gk bisa sujud lagi tapi tetap sujud dengan
		Kenapa suka gerakan dan bacaan itu ?	duduk, sujud itu bisa minta apa-apa aja didalam hati saya pas sujud itu, dan saya berdoa setelah Shalat buat orangtua, anak dan cucu saya”
		bagaimana rasanya setelah Shalat dan sebelum Shalat ?	“rasanya yak sebelumnya belum tenang kalau sudah Shalat tenang karena saya percaya allah memberikan kepada saya gitu kesembuhan kesehatan”

Pemaknaan mindfulness dalam Shalat

- a. Secara pribadi apa arti Shalat yang mindfull menurut eyang ?

“Shalat itu bagi saya, membikin saya melupakan hal-hal yang menyakitkan pada diri saya pertama, terus tempat untuk melupakan hal yang menyakitkan dari perbuatan suami saya, anak-anak saya, teman-teman saya jadi saya bisa memaafkan

gitu” ” “dan shalat mendekatkan diri kepada allah, kitanya minta ksembuhan bukan hanya dari obat2 aja tapi dari allah juga jadi saya terus baca itu”

b. Apa yang eyang harapkan serta rasakan setelah Shalat ?

“ ya ridha Allah aja supaya bisa berkumpul kembali dan gak disini, saya terus terang saya sedih kepengen kumpul bareng keluarga lagi, kalau disinikan gak ada keluarga” “dan setelah Shalat rasanya lega, dan saya percaya diri dengan Shalat pasti allah swt mengabulkan doa-doa saya”

2. Wawancara Subjek SH ²⁴³

Hari/tanggal/tahun : Senin, 24 Februari 2025

Pukul : 09.15 – 10.59

Lokasi : Di gazebo Wisma Lansia Husnul Khatimah Gunungpati Semarang

Aspek-aspek	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
<i>Acting with awareness</i>	Kesadaran diri dalam Shalat	eyang kalau masuk waktu Shalat apakah harus dingatkan atau ingat sendiri ?	“kalau Shalat biasanya dingatkan mbaknya (perawat) tapi saya itu Shalat aja ngono, biasa juga Shalat sendiri og”

²⁴³ Wawancara Subjek SH, 24 februari 2025.

		Eyang saat Shalat apakah sudah pernah merasa khusyuk?	“Pernah, tapi kadang iya kadang gak”
		Kalau sudah merasa khusyuk gimana Eyang bisa fokus ?	“ya biasa aja, fokus aja kembalikan ke niat aja mas”
		Saat Shalat apakah Eyang pernah teringat sesuatu ? (misal anak, keluarga, cucu, dll)	“kadang ingat anak-anak saya aja gitu, kapan kesini lagi”
		Apakah ingatan tersebut membuat Eyang jadi lebih tenang atau buyar ?	“ ndak, paling kalau gak fokus baru keganggu sebentar mau makan apa”
		Apakah ada hal yang membuat Eyang lupa ?	
		Jadi, apakah Shalat Eyang	“Alhamdulillah, yang namanya manusia ya

		sudah khyusuk apa belum ?	kadang ya, tapi berusaha khusyuklah, sebelum takbiratul ihram kita baca surah an-nas, al- mulk”
<i>Accept without judge mental</i>	Penerimaan diri dalam Shalat	Ketika Eyang tidak fokus karena dalam keadaan sakit bagaimana cara menghadapinya ?	“saya itu kalau sakit saya Shalatnya dengan duduk, ya saya menerima apa adanya kan allah berikan keringanan, ya perasaan sayakan awalnya gak nyaman toh”
		Apakah lebih menerima keadaan seperti itu atau merasa sedih dan tidan menerima keadaan tersebut ?	
		Bagaimana perasaan Eyang jika merasa Shalatnya tidak sempurnah ?	“ya namanya apa, manusia saya tu merasa, tapi saya mohon kepada allah muda-mudahan Shalat saya diterima oleh

	Eyang rasa gak bahwa allah SWT menerima Shalat Eyang ?	allah gitu, kan namanya manusia perasaan belum sempurna ke khusyukannya kadang kan ya”
Penerimaan pikiran dan perasaan	Dengan perasaan penerimaan diri Saat Shalat apakah pernah ada pikiran buruk atau pikiran positif/ yang muncul mengganggu Shalatnya eyang ?	“ oh misalnya saya sedang Shalat kelingan apa gitu ?, ya saya teruskan kan kembalinya fokus saya sedang Shalat, saya gak lihat allah tapi allah lihat saya”
	Bagaimana Eyang menyikapi pikiran tersebut? Apakah dilawan,diabaikan, atau diterima?	“saya abaikan dan saya fokus aja Shalatnya”

		Khawatir gak eyang kalau pikiran buruk itu ada saat eyang Shalat ?	“Iya fokus Shalataja nda saya berhentikan nda, dan gk perlu khawatir, namanya manusia kadang ya gitu ya”
<i>Attention to element Attending to a variety of stimuli</i>	Perhatian dalam Shalat dari berbagai rangsangan	Apakah eyang pernah merasa terganggu Shalatnya karena musik atau hal lain ?	“ya kalau mau Shalat matiin tv dulu, ya kalau ada suara mobil ya saya mendengar ya keganggu”
		Jika merasa terganggu apakah Eyang membatalkan Shalat atau terus melanjutkan Shalat ?	“ya tetap Shalat saya, ya saya kembalikan sa sedang Shalat gitu”
		Selain itu apakah ada hal- hal yang seringkali yang membuat Shalat	“insyaallah ndak, ya itu tadi kalau sendiri ada mbak yang totok ya saya seperti itulah “allahu akbar”, kerasin suaranya”

		Eyang jadi teralihkan ?	
	Kesadaran tubuh dan lingkungan	Jika boleh memilih, ditempat seperti apa Eyang merasa paling mudah untuk khusyuk dalam Shalat ?	“pengenya berjama’ah, tapi eyang-eyange pada udah gk bisa gerak banyak dan gak ada masjid”
		Eyang lebih khusyuk Shalat sendiri atau berjamaah ?	“ya pengenya berjamaah itu tadi”
	Upaya mempertahankan perhatian	Dengan kondisi seperti ini Apasih alasan utama Eyang selalu mempertahankan Shalat ?	“ya kan kewajiban toh Shalat itu”
<i>Describing</i>	Gambaran pengalaman dalam Shalat	Eyang ada pengalaman gak saat Shalat yang	“Kalau Shalat gk membayangkan kecuali pas wiridan, ttapi kalau

		selalu teringat/mengenang bagi Eyang dan sangat berkesan ?	sujud ya mintanya sehat, panjang umur, murah rezeki.”
		Jika iya, Bisakah Eyang mendeskripsikan dengan satu dua kata terhadap pengalaman tersebut ? (contoh merasa tenang, sedih, atau lega)	“ya dengan bacaan-bacaan saat Shalat itu hatinya jadi tenang, pesan orang tua saya jangan tinggal Shalat dan bacaan Al-Qur’an”
		apa arti pengalaman tersebut bagi Eyang ?	“ya artinya buat minta sama allah ya mintanya sehat, panjang umur, murah rezeki”
	Makna bacaan dan gerakan saat Shalat	Apakah eyang masih mengingat gerakan/bacaan	“masih ingat subuh dua rakaat, dzuhur empat rakaat, isya empat rakaat”

		disetiap gerakan Shalat ?	
		Dibacaan/gerakan apa yang paling senang saat Shalat ?	“semuanya saya suka, kala sujud subhanrobil a’la wabihamdihi tiga kali”
		Kenapa suka gerakan dan bacaan itu ?	“semua aku suka bacaan Shalat, karena sering hapalke, hapalnya itu dari guru ngaji saya itu masih ingat guru ngaji namanya pak sumaeri”

- a. Secara pribadi apa arti Shalat yang mindfull menurut eyang ?

“ ya bagi saya Shalat itu untuk minta dikasih kesehatan terus , minta dijauhkan dari penyakit ya itu aja buat mendekatkan diri juga sama allah SWT”

- b. Apa yang eyang harapkan serta rasakan setelah Shalat ?

“ ya kayak tadi minta panjang umur sehat murah rezeki dan ketenangan dalam hidup”

3. Eyang SR

Hari/tanggal/tahun : Senin, 8 Maret 2025

Pukul : 09.15 – 10.25

**Lokasi : Kamar Subjek SR di Wisma
Lansia Husnul Khatimah Aisyiah
Gunungpati Semarang**

Aspek-aspek	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
<i>Acting with awareness</i>	Kesadaran diri dalam Shalat	eyang kalau masuk waktu Shalat apakah harus dingatkan atau ingat sendiri ?	“ingat sendiri , tapi kalau udah kyak gini selalunya dingatkan tapi pokoknya ingat sendiri og mas”
		Eyang saat Shalat apakah sudah pernah merasa khusyuk?	“ alhamdulillah sudah pernah pernah paling sering iku shaat subuh dan isa ”
		Kalau sudah merasa khusyuk gimana Eyang bisa fokus ?	“gak ada apa-apa pokoknya usaha khusyuk ya khusyuk, minta ridha allah suapay khusyuk”

		Saat Shalat apakah Eyang pernah teringat sesuatu ? (misal anak, keluarga, cucu, dll)	“ pernah sekali saat Shalat Inget cucunya di magelang selalu mintanya mau ketemu”
		Apakah ingatan tersebut membuat Eyang jadi lebih tenang atau buyar ?	“yang bikin buyer itu bukan itu, tapi kalau belum Shalat kalau belum Shalat rasanya gak tenang, kalau belum Shalat saya kepikiran akhirnya pas Shalat gak khusyuk gitu”
		Apakah ada hal yang membuat Eyang lupa sesuatu dalam Shalat ?	“Insyaallah gak ada dan saya walaupun seperti ini Shalatnya baring ya saya selalunya hanya kepada allah, dan memang agak sulit ”
		Jadi, apakah Shalat Eyang sudah khusyuk apa belum ?	“Insyaallah saya itu usaha khusyuk iya”

<i>Accept without judge mental</i>	Penerimaan diri dalam Shalat	Ketika Eyang tidak fokus karena dalam keadaan sakit bagaimana cara menghadapinya ?	“nerima aja, kalau saya ini udah gak kuat kalau mau bangun, tapi aku mau Shalat aku masih bisa puasa”
		Apakah lebih menerima keadaan seperti itu atau merasa sedih dan tidan menerima keadaan tersebut ?	
		Bagaimana perasaan Eyang jika merasa Shalatnya tidak sempurna ?	“ya sedih mas, pengenya kan Shalat yang biasa”
		Eyang rasa gak bahwa allah SWT menerima Shalat Eyang ?	“iya kalau saya ini diterima aja wis Shalat pasti diterima”

	Penerimaan pikiran dan perasaan	Dengan perasaan penerimaan diri Saat Shalat apakah pernah ada pikiran buruk atau pikiran positif/ yang muncul mengganggu Shalatnya eyang ?	“itu apa pernah saya Shalat, didepan saya ada anak kecil gitu yang ngeganggu saya tak pikir meh marah ingin tegur tapi pikir ya sudahlah lanjutin Shalat aja dulu paling sebentar udah gak berisik lagi, ya kalau khawatirnya lupa Shalat ya khawatir”
		Bagaimana Eyang menyikapi pikiran tersebut? Apakah dilawan,diabaikan, atau diterima?	
		Khawatir gak eyang kalau	

		pikiran buruk itu ada saat Eyang Shalat ?	
<i>Attention to element</i> <i>Attending to a variety of stimuli</i>	Perhatian dalam Shalat dari berbagai rangsangan	Apakah Eyang pernah merasa terganggu Shalatnya karena musik atau hal lain ?	“pernah, kalau lupa matiin tv, biasanya tak batalin dulu, tak pateni tv ne, anu apa musiknya baru tak lanjut lagi , ulang lagi biar enak Shalatnya kan”
		Jika merasa terganggu apakah Eyang membatalkan Shalat atau terus melanjutkan Shalat ?	
		Selain itu apakah ada hal-hal yang seringkali yang membuat Shalat Eyang jadi teralihkan ?	“kalau ada tamu gitu terus lagi Shalat ya gitu koyo Eyang tomo meneh, keganggu tapi biasanya tamunya ngerti wis dikasih mengerti karo mbak e, tapi tetep lanjut Shalat”

	Kesadaran tubuh dan lingkungan	Jika boleh memilih, ditempat seperti apa Eyang merasa paling mudah untuk khusyuk dalam Shalat ?	“maunya berjama’ah, tapi kondisi saya udah seperti ini, kepengenya bareng-bareng dimasjid”
		Eyang lebih khusyuk Shalat sendiri atau berjamaah ?	
	Upaya mempertahankan perhatian	Dengan kondisi seperti ini Apasih alasan utama Eyang selalu mempertahankan Shalat ?	“ya takut sama allah, walaupun dalam keadaan susah”
<i>Describing</i>	Gambaran pengalaman dalam Shalat	Eyang ada pengalaman gak saat Shalat yang selalu teringat/mengen	“ya kalau sujud kebayang minta panjang umur sehat selalu gitu, minta langsung sama allah”

		ang bagi Eyang dan sangat berkesan ?	
		Jika iya, Bisakah Eyang mendeskripsikan dengan satu dua kata terhadap pengalaman tersebut ? (contoh merasa tenang, sedih, atau lega)	“ya kalau sujud kebayang minta panjang umur sehat selalu gitu, masih minta dan ya rasanya adem, ayem, tenang dan masih bisa minta sama Allah SWT”
		apa arti pengalaman tersebut bagi Eyang ?	“artinya bisa dekat sama allah”
	Makna bacaan dan gerakan saat Shalat	Apakah eyang masih mengingat gerakan/bacaan disetiap gerakan Shalat ?	“Rakaat Shalat masih ingat dan bacaanya masih ingat “

		Dibacaan/gerakan apa yang paling senang saat Shalat ?	“masih inget, sukanya sujud, sama Shalat subuh”
		Kenapa suka gerakan dan bacaan itu ?	“kalau Shalat subuh bacaan gak panjang-panjang hanya dua rakaat aja, terus kalau Shalat subuh itu adem ayem mas enak pokoknya”

- a) Secara pribadi apa arti Shalat yang mindful menurut eyang ?

“ bagi saya Shalat yang penuh kesadaran khusyuklah, Shalat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah supaya nantinya lancar kalau diakhir gak ada utang Shalat lagi , berserah diri terus buat dikasih kesembuhan,”

- b) Apa yang eyang harapkan serta rasakan setelah Shalat ?

“ya yang saya harapkan ya seperti itu tadi buat saya sendiri harapannya dikasih kesehatan, panjang umur, dan yang bermanfaat terus habis Shalat rasanya ya lega, kalau belum Shalat rasanya gak tenang, kalau belum Shalat saya kepikiran”

4. Eyang AN

Hari/tanggal/tahun : Senin, 3 Maret 2025

Pukul : 10.10 – 10.59

Lokasi : Kamar Subjek AN di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiah Gunungpati Semarang

Aspek-aspek	Indikator	Pertanyaan	Jawaban
<i>Acting with awareness</i>	Kesadaran diri dalam Shalat	eyang kalau masuk waktu Shalat apakah harus dingatkan atau ingat sendiri ?	“insyallah saya itu ingat sendiri”
		Eyang saat Shalat apakah sudah pernah merasa khusyuk?	“Khusyuk, pernah merasa iya sudah Shalatkan bukan hanya tentang wajib tapi tentang menjalin hubungan dengan allah biar makin deket sama dia, kalau gk khusyuk susah kalau mau deket sama allah ”

		Kalau sudah merasa khusyuk gimana Eyang bisa fokus ?	“ ya cari yang tenang dulu, jangan nyalakan tv, misalke kompor itu dimatiin semua pokoknya siap aja gitu mas, nda ada halangan apa-apalah fokus Shalat”
		Saat Shalat apakah Eyang pernah teringat sesuatu ? (misal anak, keluarga, cucu, dll)	“kalau ingat nda kalau nyebut iya, haha. Tapi rak punya anak mas adanya keponakan saya tapi saya anggp ya anak dan cucu saya juga”..
		Apakah ingatan tersebut membuat Eyang jadi lebih tenang atau buyar ?	“kalau itu saya itu khusyuk betul, anake ra ono jadi nyantai gitu mas”
		Apakah ada hal yang membuat Eyang lupa ?	“Insyaallah gak ada”
		Jadi, apakah Shalat Eyang	“kalau itu saya itu khusyuk betul”

		sudah khyusuk apa belum ?	
<i>Accept without judge mental</i>	Penerimaan diri dalam Shalat	Ketika Eyang tidak fokus karena dalam keadaan sakit bagaimana cara menghadapinya ?	“ berbaring, ya Shalatnya berbaring, saya itu kalau sakit tetep Shalat kok mas sulu waktu saya jatuh tetep Shalat, nda meninggalkan Shalat saya,”
		Apakah lebih menerima keadaan seperti itu atau merasa sedih dan tidan menerima keadaan tersebut ?	“ya menerima toh mas masih bisa kita jalankan senuah kewajiban”
		Bagaimana perasaan Eyang jika merasa Shalatnya tidak sempurnah ?	“kadang ada ingatan kok, kadang-kadang aku wis baru ruku’ kok kurang siji ya saya ulangi lagi, dari pada opo gih ketoke ora gadong

			ngeten gih, jadi saya ulangi dari awal”
		Eyang rasa gak bahwa allah SWT menerima Shalat Eyang ?	“oh ya kalau saya merasa ya kalau diterima Shalatnya, jadi kalau di panggil untuk Shalat insyaallah sa laksanakan”
	Penerimaan pikiran dan perasaan	Dengan perasaan penerimaan diri Saat Shalat apakah pernah ada pikiran buruk atau pikiran positif/ yang muncul mengganggu Shalatnya eyang ?	“ya ada , tapi ya di abaikan saja”
		Bagaimana Eyang menyikapi pikiran tersebut? Apakah	“Nda, saya abaikan saja nanti dluar dari Shalat saya pikirkan lagi seng penting fokus iku sama

		dilawan,diabaikan, atau diterima?	allah gk usah mikir yang lain”
		Khawatir gak eyang kalau pikiran buruk itu ada saat eyang Shalat ?	“ dan mboten usah khawatir kalau ada pikiran buruk kan kita tinggal fokus lagi”
<i>Attention to element</i> <i>Attending to a variety of stimuli</i>	Perhatian dalam Shalat dari berbagai rangsangan	Apakah eyang pernah merasa terganggu Shalatnya karena musik atau hal lain ?	“kalau disini lohya gak keganggu, soalnya gak ada anak-anak gak ada suara musik paling tv itu saya kalau mau Shalat ya dimatiin”
		Jika merasa terganggu apakah Eyang membatalkan Shalat atau terus melanjutkan Shalat ?	“kalau misal keganggu nggih di teruskan aja”
		Selain itu apakah ada hal-hal yang	“ya kalau misal ada ya mendadak ya nanti setelah Shalat, “

		seringkali yang membuat Shalat Eyang jadi teralihkan ?	
	Kesadaran tubuh dan lingkungan	Jika boleh memilih, ditempat seperti apa Eyang merasa paling mudah untuk khusyuk dalam Shalat ?	“ya maunya bareng-bareng dimasjid iku”
		Eyang lebih khusyuk Shalat sendiri atau berjamaah ?	“maunya berjama’ah, kalau disinikan sendiri gak ada temanya piye yak rasanya gak penak, kalau berjamaah hatinya enak gituloh”
	Upaya mempertahankan perhatian	Dengan kondisi seperti ini Apasih alasan utama Eyang selalu	“pertama Shalat itu wajib, jadi kita harus mempertahankan, dan apa yang sesuatu yang khilafan bisa diminta tolong dan ampun sama

		mempertahan Shalat ?	allah, dan ya juga biar bisa husnul khatimah”
<i>Describing</i>	Gambaran pengalaman dalam Shalat	Eyang ada pengalaman gak saat Shalat yang selalu teringat/mengenang bagi Eyang dan sangat berkesan ?	“Ya kalau itu memang saya ada, mintanya allah kabulkan gituya, kyak pengen haji umroh, ini aja masih minta lagi saya insyaallah”
		Jika iya, Bisakah Eyang mendeskripsikan dengan satu dua kata terhadap pengalaman tersebut ? (contoh merasa tenang, sedih, atau lega)	“rasanya itu apa ya koyo arep nangis, piya tapi koyo ada rasa senang, bahagia”
		apa arti pengalaman	“ya biar dikabulkan, ini aja kan minta lagi”

		tersebut bagi Eyang ?	
	Makna bacaan dan gerakan saat Shalat	Apakah eyang masih mengingat gerakan/bacaan disetiap gerakan Shalat ?	“masih”
		Dibacaan/gerakan apa eyang paling senang saat Shalat ?	“sukanya bacaan surah-surah kyok nenggone neng mekkah apa iku “kul ya ayyuhal kafirun” kalau dimekka itu katanya harus baca itu”
		Kenapa suka gerakan dan bacaan itu ?	“katanya kalau dimekkah selalu dibutuhkan ketika pas Shalat wajib”

- a. Secara pribadi apa arti Shalat yang mindfull menurut eyang ?

“Shalat bener2 iku pokoknya Shalatnya ya enak, gak terganggu apa-apa pokoknya dia itu tentram itu mas, ya dan Shalat bagi saya itu untuk memaafkan diri, bisa mendoakan orang tua, karena Shalat itu juga penting ya untuk menghapus dosa-dosa gitu ya Shalat juga bagi saya juga supaya bisa mendekatkan diri

apalagi kita gak tahu kapan dijemput ya jadi Shalat buat persiapan kalau udah waktunya ”

- b. Apa yang eyang harapkan serta rasakan setelah Shalat ?

“Ya semoga mendapatkan rezeki yang berkah barokah, yang enak-enaklah pokoknya dihapus dosa-dosanya, dan ya tenang rasanya”

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

1. Nama lengkap : M. Afdal Afdullah Pebrianto
2. Tempat, Tanggal Lahir : Unaaha, 21 februari 2004
3. Agama : Islam
4. Jenis Kelamin : Laki-Laki
5. Kewarganegaraan : Indonesia
6. Alamat : Jl. Nirannuang, Kel. Tumpas, Kec. Unaaha, Kab. Konawe, Sulawesi Tenggara.
7. No. HP : 082324744090
8. Golongan Darah : A
9. Email : 2104046100 @student.walisongo.ac.id



Riwayat Pendidikan Formal

1. SDN Tumpas : Tahun 2010-2015
2. MTS Al - Mawaddah Warrahmah : Tahun 2015-2018
3. MAS Annur Azzubaidi : Tahun 2018-2021
4. UIN Walisongo : Tahun 2021-2025

Riwayat hidup ini disusun dengan sebenar-benarnya dan semoga dapat bermanfaat serta digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 22 mei 2025

M. afdal afdullah pebrianto

NIM: 2104046100