

Peran Ustadz dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Spiritual pada Lansia melalui Kajian Rutin di Mushola Raudhatussholihin Desa Surawangi Kabupaten Majalengka

Wiwin Widiyanti¹, Muzaki², Anisul Fuad³

^{1,2} Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, IAIN Syekh Nurjati Cirebon

³ Pengembangan Masyarakat Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam,

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Correspondent Email: muzaki@syekhnurjati.ac.id

Abstrak

Peran ustadz dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual lansia melalui kajian mempunyai peran yang besar. Di mana masa kini kesehatan mental dan spiritual amat penting bagi seseorang terutama lansia. Hal ini karena keadaan emosional dan fisik lansia seringkali mengalami penurunan fungsi, tapi tidak menutup kemungkinan perkembangan emosional atau psikologisnya lebih matang. Ada beberapa faktor yang menyebabkan kondisi mental dan fisiknya menurun, seperti kehilangan pekerjaan, kehilangan pasangan, ditinggal anak, maupun karena faktor biologisnya yang menurun sehingga belum siap menerima keadaan tersebut. Maka sebagai masyarakat yang mempunyai kepedulian terhadap sesama perlu mengupayakan kesejahteraan lansia sesuai dengan Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Pasal 8. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui peran ustadz dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual lansia melalui kajian rutin dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dan teknik *purposive sampling* yaitu 4 lansia (jamaah kajian rutin) dan 2 ustadz (pengisi kajian). Hasil penelitian menjelaskan bahwa kajian rutin di Musola Raudhatussholihin dimulai pada pukul 08.00-10.00 WIB. Kegiatannya yaitu, membaca sholawat, pembukaan, mauizhatul hasanah, dan doa penutup, serta ziarah ke makam para wali setiap tiga bulan sekali. Peran ustadz dalam meningkatkan kesehatan mental membuat jiwa lansia lebih tenang, karena metode dan materi yang disampaikan sebagai pesan dakwah secara tersurat dan tersirat seperti sholat, membaca Al-Qur'an, dzikir, puasa, sedekah, dan bermuamalah ketika diamalkan membuat tenang jiwa. Dalam meningkatkan spiritual, para lansia termotivasi untuk lebih fokus mengejar ketenangan rohani dengan cara beribadah kepada Allah dan menyambung silaturahmi dengan sesama juga adanya dorongan yang diberikan oleh lingkungan termasuk ustadz yang memberikan nilai-nilai spiritual dari dalam.

Kata Kunci: Ustadz; Kesehatan Mental; Spiritual; Lansia.

PENDAHULUAN

Alam semesta beserta isinya tidak secara tiba-tiba dan tanpa tujuan Allah ciptakan. Manusia diberikan akal dan nafsu untuk melakukan kewajiban beribadah kepada Allah SWT. Misalnya, belajar diniatkan karena Allah, bekerja yang diniatkan untuk mengambil rezeki dari Allah, berumah tangga karena niat ibadah, dan aktivitas lainnya yang semata-mata niat utamanya adalah karena Allah. Namun, terkadang manusia lupa akan hakikat dirinya

diciptakan dan lupa pada niat awal atas sesuatu yang sedang atau akan dilakukan. Seperti mudah terlena oleh keadaan dunia yang hanya sementara. Keterlenaan manusia di dunia dikarenakan oleh ambisi menggapai keberhasilan dunia seperti kekayaan, jabatan, ketenaran, atau hal lainnya yang menjadikan gelap mata. Padahal kekayaan bukanlah tolak ukur kebahagiaan, namun banyak orang berlomba-lomba mendapatkannya. Sehingga ibadahnya menjadi lalai atau terganggu oleh pemenuhan kehidupan. Terlebih lagi ketika seseorang kurang belajar ilmu pengetahuan dan ajaran agama yang diyakininya. Tuntutan kehidupan menjadi semakin terasa dalam segala bidang seperti pendidikan, pekerjaan, dan relasi yang membuat seseorang rentan mengalami kesehatan mental naik turun. Tidak semua orang mampu mengikuti perkembangan zaman. Seseorang yang kurang beradaptasi dengan keadaan dan perkembangan zaman, akan terganggu kesehatan mentalnya begitu pula spiritualnya terlebih pada lanjut usia. Semakin hari ketika manusia mengejar itu semua, semakin bertambahnya usia dan berkurang pula sisa hidup di dunia maka akan semakin penting kesehatan mental dan spiritual yang dimiliki sebagai bekal persiapan kelak setelah kematian.

Oleh karena itu, menjadi lansia hanyalah soal waktu. Setiap manusia akan berkesempatan menjadi lanjut usia. Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 mengenai Strategi Nasional Kelanjutusiaan mengatakan seseorang dapat dikatakan lansia ketika telah berusia 60 tahun lebih (JDIH Setkab, 2021). Dalam kurun masa lanjut usia di Indonesia diperkirakan meningkat dari tahun 1990 hingga tahun 2025 (Hutapea, 2012). Perkembangan fisik manusia bisa disebut tidak mengalami banyak perubahan ketika usia dewasa hingga sekitar 50 tahun. Baru setelah usia di atas 50 tahun mulai terjadi mulai mengalami yang penurunan secara mencolok hingga lanjut usia. Oleh karena itu, fase ini disebut sebagai masa regresi atau penurunan (Jalaludin, 2016).

Indrayani & Ronoatmodjo (2018) mengatakan hasil penelitian dari persentase Survei Ekonomi Nasional menunjukkan bahwa populasi lansia di Indonesia pada tahun 2012 adalah 7,56% dan UHH (Umur Harapan Hidup) di Indonesia meningkat menjadi 70,8% pada tahun 2015. Dalam hal ini perubahan kualitas hidup lansia seringkali mengalami penurunan, baik penurunan fisiologi, emosional, sosial termasuk spiritual. Penurunan fisik yang terjadi pada lansia seperti munculnya berbagai penyakit yang sebelumnya tidak terjadi misalnya asam urat, encok, diabetes, dan penyakit lainnya yang mengakibatkan timbulnya penurunan pada otot-otot dan persendian. Selain itu, pendengaran, penglihatan dan daya ingat juga seringkali menurun. Namun ini belum tentu menjadi suatu hal yang pasti terjadi dalam proses penuaan, melainkan hanya sebuah stereotip budaya yang kian menjadi-jadi jika dipercaya. Oleh karena itu, jika semasa remaja dan dewasanya individu mampu menerapkan pola hidup sehat seperti makan tepat waktu, olahraga teratur, dan tidur yang cukup serta aktivitas yang produktif bisa menunjang kualitas hidup di masa lansianya bisa berjalan dengan baik.

Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia akan memengaruhi berbagai aspek kehidupan yang berkaitan dengan penurunan kondisi fisik, psikologis dan sosial. Hal ini senada dengan Kusumoputro (BPS, 2006) yang menyatakan bahwa penuaan merupakan proses alami yang melibatkan penurunan interaksi fisik, psikologis dan interaksi sosial. Kondisi fisik yang menurun akan menimbulkan kondisi yang rentan terhadap berbagai macam gangguan penyakit juga memengaruhi psikis dan sosial, begitu pun sebaliknya. Hal ini memerlukan peningkatan pelayanan dalam berbagai aspek tersebut, khususnya pelayanan sosial bagi lansia.

Memasuki usia lanjut ditandai dengan berkurangnya kontak sosial, baik dengan anggota keluarga, anggota masyarakat maupun rekan kerja akibat pemutusan hubungan kerja. Kurangnya kontak sosial ini menciptakan perasaan kesepian, depresi. Hal ini tidak sejalan dengan kodrat manusia sebagai makhluk sosial yang selalu membutuhkan kehadiran orang lain dalam kehidupannya. Maka di Indonesia diatur Undang-Undang Republik Indonesia yang mengatur Kesejahteraan Lansia No. 13 Pasal 8 Tahun 1998 (Depkes RI, 1998). Dalam menghadapi kenyataan tersebut perlu dibentuk kelompok lansia yang mempunyai kegiatan untuk mempersatukan anggotanya agar dapat terjadi kontak sosial. Kontak sosial ini sangat bermanfaat bagi lansia untuk memiliki kesempatan bertukar informasi, saling belajar dan bercanda satu sama lain. Oleh karenanya, berbagai dukungan sosial sangat diperlukan untuk memotivasi lansia hidup dengan sehat baik fisik, mental, maupun spritualnya, seperti yang dilakukan oleh keluarga, tetangga, maupun ustadz di masyarakat yang memberikan siraman rohani, penyejuk bagi jiwa. Seorang ustadz atau tokoh agama yang dipercaya masyarakat mempunyai peran penting dalam membina umat termasuk dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual pada lansia.

Penulis menemukan beberapa penelitian dengan judul serupa. Penelitian yang dilakukan Noor Janah (2015) yang berjudul “Bimbingan Konseling Keagamaan Bagi Kesehatan Mental Lansia” menunjukkan bahwa konseling keagamaan bagi lansia bertujuan untuk membantu lansia menerima dirinya dalam kondisi fisik, psikis dan sosialnya, merasakan energi fisik yang menjadi motif dalam melakukan aktivitas positif sehingga merasakan kenikmatan dan menimbulkan kebahagiaan dunia dan akhirat, merasa tenang sebab terlepas dari beban pikiran serta merasakan kenyamanan di lingkungan. Dari Nur Ilmi dan Eny Sutria (2018) dengan judul “Problem Depresi Lansia Dan Solusi Dengan Terapi Spritual (Literature review: Problem Depression of erderly and the solution with spiritual therapy)” mengatakan lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Gauma Baji, Kabupaten Gowa, kurang lebih 20 dari 38 orang menderita depresi. Faktornya karena lansia tersebut kurang mempunyai harapan, kurangnya makna dan tujuan hidup yang jelas, kurangnya kedamaian dan ketenangan karena ketidakmampuan untuk memaafkan diri sendiri sehingga timbul kemarahan, dan lain-lain. Sehingga dilakukan pemberian terapi spiritual secara umum dalam upaya penanganan untuk mengurangi tingkat depresi lansia tersebut dengan tujuan mendorong lansia agar semangat bergerak menjalani hari-hari akhir untuk mencapai ketenangan”. Dan penelitian Robbiana Saputra (2015) mengenai “Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Para Lanjut Usia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang”, hasilnya tidak ada pengaruh kekuatan pengajaran agama Islam terhadap kesehatan mental orang dewasa yang lebih tua.

Beberapa penelitian terdahulu di atas, dapat memberikan kontribusi pada penelitian ini yaitu, dari penelitian Noor Jannah (2015) memberikan gambaran bahwa pemberian bimbingan keagamaan dapat menurunkan permasalahan pada lansia. Lalu penelitian yang dilakukan Nur Ilmi dan Eny Sutria (2018) memberikan gambaran mengenai permasalahan yang sering dirasakan atau dialami lansia serta dari penelitian Robbiana Saputra (2015) memberikan gambaran tentang kriteria lansia yang dapat diberikan bimbingan kegamaan mengenai kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan sesuatu yang sangat penting dalam proses penelitian karena metode ini adalah langkah-langkah alamiah dalam memperoleh data untuk tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2016). Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Kualitatif deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki dan mengumpulkan informasi, menggambarkan dan menafsirkan suatu peristiwa atau fenomena yang terjadi pada suatu individu atau kelompok. Karakteristik kualitatif deskriptif adalah data atau informasi yang diperoleh berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka seperti pada penelitian kuantitatif (Anggito & Setiawan, 2018).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu, suatu teknik dalam pengumpulan data yang dilakukan peneliti untuk menentukan informan dalam penelitian ini sebagai narasumber dengan mempertimbangkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2016). Kriteria sampel yang dipakai adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas dan aktif mengikuti kajian rutin di Mushola Raudhatussolihin serta dua orang ustadz yang mengisi kajian di mushola tersebut. Haris Herdiansyah, (2013) berpendapat bahwa sumber penelitian ini menggunakan dua sumber data, yaitu data primer dan data sekunder. Adapun yang disebut data primer ini ialah sebuah data yang didapatkan secara langsung dari informan dalam bentuk verbal atau kata-kata yang berkaitan dengan variabel dalam penelitian ini. Sumber data primer yang dijadikan sebagai informan penelitian ini terdiri dari 4 orang lansia (jamaah kajian) dan 2 orang ustadz (pengisi kajian rutin) di Mushola Raudhatussolihin Desa Surawangi Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka. Sedangkan sumber data sekunder adalah informasi tambahan yang memperkuat data yang diperoleh dari sumber data primer. Data sekunder ini merupakan sumber data yang dapat diperoleh secara tidak langsung dari media cetak seperti buku, jurnal, dokumen, literatur, atau dari orang lain yang berkaitan dengan penelitian penulis.

Selanjutnya pengumpulan data dapat diperoleh dengan kondisi *natural setting* (kondisi yang alamiah) yang terjadi dalam situasi sosial (Sugiyono, 2016). Pengumpulan data kualitatif yang peneliti gunakan yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dalam menganalisis data, terdapat langkah-langkah yang harus peneliti lakukan dalam penelitiannya di lapangan seperti melalui Model Miles dan Huberman yaitu: a) reduksi data (menyaring data agar lebih sederhana, merumuskan bagian-bagian untuk menguatkan data dari penelitian yang didapatkan); b) penyajian data (mendeskripsikan hasil data yang dari penelitian di lapangan dengan laporan yang sistematis dan mudah dipahami); dan c) pengambilan kesimpulan yang dapat dipercaya kebenarannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan apapun yang dilakukan oleh seseorang secara individu maupun berkelompok seperti komunitas atau yang lainnya tentu mempunyai tahapan atau rangkaian tertentu untuk mewujudkan terlaksananya suatu kegiatan termasuk dalam kajian rutin yang diselenggarakan di Mushola Raudhatussolihin. Dengan tahapan atau susunan yang sudah tertata dapat membuat kegiatan menjadi terstruktur dan terarah. Adapun bentuk kegiatan kajian rutin di Mushola Raudhatussolihin dimulai pukul 08:00 hingga 10.00 WIB. Kegiatan pertama ialah membaca sholawat bersama yang dipimpin oleh Ibu Nyai Heni dan Ibu Iin.

Kemudian mauidzotul hasanah yang disampaikan Ustadz Apud dan Ustadz Yusuf. Mauidzhotul hasanah atau penyampaian dakwah pertama oleh Ustadz Apud. Di mana Ustadz Apud membuka kajiannya dengan berikirim doa atau hadoroh dan al-fathihah kepada para pendahulu seperti Nabi Muhammad SAW, keluarganya, sahabatnya, tabi'in dan tabi'atnya, para alim ulama hingga guru-guru tercinta. Selanjutnya materi inti yaitu penyampain isi kajian. Sedangkan Ustadz Yusuf menjadi pemateri kedua dalam kajian tersebut. Beliau membuka kajiannya dengan mengajak ibu-ibu kembali bersholawat atau beristighfar lalu penyampaian kajian dan ditutup oleh doa.

Adapun kajian lain yang dilakukan di luar mushola ialah wisata religi atau mengunjungi makam para wali seperti Gunung Jati yang berada di Cirebon. Program ini diadakan setiap tiga bulan sekali. Tujuan dari wisata religi atau ziarah makam para wali ini, agar jamaah lebih mengenal, mengetahui, mengingat kematian, dan dapat mengambil pelajaran dari sejarah kehidupan orang-orang pilihan Allah. Selain itu juga agar jamaah lebih menyukai dan mencintai kegiatan mengunjungi, bukan hanya mengunjungi makam para wali atau makam orang-orang yang telah meninggal, melainkan juga mengunjungi atau bersilaturahmi pada tetangga, kerabat, dan teman sejawat yang jaraknya masih bisa ditempuh.

Secara etimologi asal kata ziarah dari Bahasa Arab yaitu "*zaara, yazuuru, ziyarotan*" berarti kehendak mendatangi atau berkunjung pada suatu tempat. Istilah dasar ziarah di Indonesia dikenal dengan mengunjungi makam orang tua, kerabat, saudara, atau kawan dengan tujuan mendoakan yang telah meninggal. Namun biasanya orang muslim sering melakukan ziarah tidak hanya ke makam orang tua, kerabat, saudara saja melainkan juga ke makam para wali. Di mana para wali merupakan manusia yang dipandang mewarisi spiritual Nabi. Dalil terkait ziarah kubur dan rangkaian amaliyahnya Rasulullah bersabda, "Sesungguhnya aku telah melarang kalian berziarah kubur. Maka (sekarang) ziarahlah karena akan bisa mengingatkan kepada akhirat dan akan menambah kebaikan bagi kalian dengan menziarahinya. Barangsiapa yang ingin berziarah maka lakukanlah dan jangan katakan '*hujran*' (ucapan-ucapan batil)" (HR. Muslim).

Dijelaskan oleh Imam Ash-Shan'ani bahwa hadis ini menunjukkan isyarat ziarah kubur dan menjelaskan hikmah yang terkandung dalam hadis ini. Ziarah kubur bukan sesuatu yang dilarang, namun hukumnya dianjurkan. Dalam perjalanan Islam, perbuatan tersebut dilarang untuk menutup perbuatan syirik. Namun saat tertanamnya tauhid dalam hati para sahabat, berziarah kubur diizinkan melalui tata cara yang disyariatkan. Tujuannya hanya untuk mendoakan bukan untuk menyimpang atau melakukan syirik yang sangat bertentangan dalam ajaran Islam. Dengan berziarah, dapat diambil pelajaran yaitu sebagai pengingat akhirat dan memotivasi dalam mengarungi perjalanan kehidupan yang fana. Dengan begitu akan timbul rasa takut kepada Allah dan mendorong diri untuk memikirkan kematian, akhirat dan memperbanyak ibadah sebagai amalan untuk bekal kelak (Berita Terkini, 2021).

Manfaat dari ziarah kubur yaitu mendapat pahala sunnah karena melakukan yang Nabi Muhammad anjurkan, mengingat kematian dan akhirat, serta melembutkan hati (Tanbihulghofilin, 2022). Orang yang berziarah ke makam para wali sejatinya atas dasar menambah kecintaannya. Namun untuk memupuk rasa cinta tersebut tidak hanya berhenti dengan menziarahi, mendoakan dan mengharap berkahnya. Cinta juga butuh pembuktian yang lebih dalam. Maka untuk membuktikan cintanya, seseorang perlu meneladani yang dicintainya. Maka diharapkan saat berziarah dapat mengenang dan meneladani kebajikan dan

jasa para waliyullah dalam berjuang menegakkan syariat Islam, menolong kaum yang tertindas, dan menegakkan ajaran Islam yang membawa kesejahteraan (TQN News, 2022).

Ada beberapa hal yang menjadi faktor peran ustadz dalam meningkatkan kesehatan mental lansia melalui kajian rutin di Mushola Raudhatussolihin. Di antaranya ialah metode yang digunakan dalam menyampaikan pesan dakwah. Secara umum kajian di Mushola Raudhatussolihin menggunakan metode dakwah yang sesuai dalam Al-Qur'an surah An-Nahl ayat 125. Dikatakan bahwa metode dakwah bisa ditempuh dengan cara memberikan hikmah (bil-hikmah) yaitu suatu makna yang diketahui dari setiap sesuatu secara rahasia (Saputra, 2011). Selain dengan bil-hikmah juga dengan pelajaran yang baik (mauizhatul hasanah) yaitu sebuah ungkapan yang mengandung unsur tuntunan, pendidikan, pengajaran, cerita, kabar baik, peringatan, pesan positif (wasiat), dan dapat digunakan sebagai pedoman dalam hidup untuk mendapatkan kedamaian dunia dan akhirat. Kemudian melalui cara berdebat dengan baik yaitu seperti diskusi menggunakan hati nurani dan akal pikiran.

Metode di atas dapat mencakup materi berisi tentang kabar gembira yang diberikan melalui cerita atau kisah-kisah para nabi, rasul, sahabat-sahabat, ulama dan yang lainnya. Dari kisah tersebut tentu ada hikmah dan ibrah bisa diambil dan diteladani. Selain itu, pesan dakwah baik yang tersirat mengenai berbagai macam ibadah yang dilakukan seperti sholat, membaca Al-Qur'an, dzikir, puasa, sedekah, bermuamalah, yang dipelajari dalam kajian serta dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari bisa menjadi asupan rohani atau jiwa. Maka ketika hal itu diamalkan, jiwanya akan merasakan tentram dan tenang. Kesehatan mental disebut juga dengan kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa adalah keselarasan hidup yang muncul antara fungsi jiwa, kemampuan menghadapi masalah, kemampuan merasakan kebahagiaan, dan efikasi diri yang positif (Daradjat 1988 dalam Fakhriyani, 2017). Maka pelajaran yang dapat diambil dari kajian rutin beberapa diantaranya yaitu ibadah puasa melatih kesabaran, sholat mencegah seseorang dari perbuatan buruk, sedekah, infak, dan zakat melatih manusia dalam berempati serta menyucikan jiwanya. Mushola sebagai tempat kajian adalah wadah untuk bersilaturahmi, menjalin hubungan baik dengan sesama, bisa bertukar cerita atau pendapat. Bercerita bisa menjadi obat bagi orang yang bercerita dan yang mendengarkannya. Hatinya akan sedikit ringan dan ia merasa tidak sendiri karena masih punya teman yang peduli yang mau memberikan waktu dan telinganya untuk mendengarkan.

Selain dapat meningkatkan kesehatan mental, ustadz mempunyai peran penting dalam meningkatkan spiritual lansia melalui kajian rutin di Mushola Raudhatussolihin. Berangkat dari latar belakang yang sama, para lansia butuh belajar ilmu agama sebagai pedoman untuk menjalani kehidupan di dunia dan akhirat. Dalam kajian para lansia mendapatkan asupan rohani dari para ustadz. Sehingga para lansia termotivasi untuk lebih fokus mengejar ketenangan rohani dengan cara beribadah kepada Allah dan menyambung silaturahmi yang baik dengan sesama. Maka jika semuanya dilakukan dengan sungguh, merasa terinspirasi dan selalu ingin lebih dekat dengan Allah, rasa cinta makhluk pun akan bertambah pada Sang Pencipta.

Ada beberapa faktor yang memengaruhi spiritual yaitu diri sendiri, hubungan dengan sesama, dan hubungannya dengan Tuhan. Namun Howard (2002) memberikan tambahan yang dapat memengaruhi spiritual yaitu lingkungan. Segala sesuatu yang berada di sekitar seseorang itu lingkungan, termasuk kegiatan kajian dan seseorang yang memerankan perannya dalam lingkungan kajian. Jika lingkungannya baik, maka akan memberikan dampak

positif terhadap diri seseorang, baik itu dalam interaksinya dengan sesama, sekitarnya, maupun dengan Allah SWT. Hal ini senada dengan Al-Ghazali yang mengemukakan roh itu ialah elemen dari spiritual yang harus dijaga dan dibersihkan karena amat penting dalam kesehatan (Fitriani, 2017). Adapun indikator dari spiritual ada empat yaitu hubungan dengan diri sendiri, hubungan dengan alam, hubungan diri sendiri dengan orang lain, dan hubungan diri sendiri dengan tuhan yaitu dalam Islam adalah Allah SWT (Fitriani, 2017). Para lansia yang mengikuti kajian rutin di Mushola Raudhatussolihin spiritualnya menjadi lebih baik itu karena adanya suatu dorongan yang diberikan oleh lingkungan termasuk dari utadz yang memberikan nilai-nilai spiritual dari dalam (*inner value*). Dengan bimbingan rohani dari ustadz melalui kajian rutin pada lansia diharapkan dapat mengantarkan hidup sejahtera yang tenang dan nyaman sehingga lebih bermakna di akhir hayat.

SIMPULAN

Bentuk kegiatan kajian rutin di Mushola Raudhatussolihin dimulai pada pukul 08.00-10.00 WIB, dengan 2 ustadz sebagai pemateri kajian. Diawali membaca sholawat bersama, mauizatul hasanah (penyampaian kajian), dan ditutup oleh doa, serta ziarah ke makam para wali setiap tiga bulan sekali. Peran ustadz dalam meningkatkan kesehatan mental lansia melalui kajian rutin sudah cukup baik. Lansia merasakan hati dan jiwanya lebih tenang sesudah mengikuti kajian dengan rutin. Hal ini karena metode dan materi yang disampaikan sebagai pesan dakwah secara tersurat dan tersirat seperti sholat, membaca Al-Qur'an, dzikir, puasa, sedekah, dan bermuamalah ketika diamalkan membuat tenang jiwa. Lalu peran ustadz dalam meningkatkan spiritual lansia melalui kajian, para lansia mendapatkan asupan rohani dari para ustadz. Sehingga termotivasi untuk lebih fokus mengejar ketenangan rohani dengan cara beribadah kepada Allah dan menyambung silaturahmi yang baik dengan sesama. Selain itu, karena adanya suatu dorongan yang diberikan oleh lingkungan termasuk dari ustadz yang memberikan nilai-nilai spiritual dari dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). Metodologi penelitian kualitatif. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Fakhriyani, D. V. (2017). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Fitriani, M. (2017). Problem Psikospiritual Lansia dan Solusinya dengan Bimbingan Penyuluhan Islam (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal). *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1), 70-95.
- Herdiansyah, H. (2013). *Wawancara, Observasi, dan Focus Groups: Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Howard, S. (2002). A Spiritual perspective on learning in the workplace. *Journal of Managerial psychology*, 17(3), 230-242.
- Hutapea, B. (2012). Emotional intelegence dan psychological well-being pada manusia lanjut usia anggota organisasi berbasis keagamaan di jakarta. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 13(2).

- Ilmi, N., & Sutria, E. (2018). Problem Depresi Lansia dan Solusi Dengan Terapi Spritual (Literature review: Problem Depression of erderly and the solution with spiritual therapy). *Journal of Islamic Nursing*, 3(1), 32-39.
- Indrayani, I., & Ronoatmodjo, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di desa Cipasung kabupaten Kuningan tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 69-78.
- Jalaludin. (2016). *Psikologi Agama (Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan prinsip-prinsip Psikologi)*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Jannah, N. (2015). Bimbingan konseling keagamaan bagi kesehatan mental lansia. *Konseling religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2).
- Saputra, R. (2015). *Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Para Lanjut Usia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang* (Doctoral dissertation, UIN Walisongo).
- Saputra, W. (2011). *Pengantar Ilmu Dakwah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). *Metodelogi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.