

**EFEKTIVITAS PENGAJIAN RUTIN UNTUK MENGURANGI  
EMPTY NEST SYNDROME PADA WANITA DEWASA MADYA  
DI KOMPLEK PANGGOI INDAH KOTA LHOKSEUMAWE ACEH**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Disusun oleh:**

**Ikrima Fadhilah  
NIM. 18102020016**

**Dosen Pembimbing:**

**Arya Fenda Ibnu Shina, S.Si., M.Si.  
NIP. 19900628 201903 2 022**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2021**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1870/Un.02/DD/PP.00.9/12/2021

Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIVITAS PENGAJIAN RUTIN UNTUK MENGURANGI EMPTY NEST SYNDROME PADA WANITA DEWASA MADYA DI KOMPLEK PANGGOI INDAH KOTA LHOKSEUMAWE ACEH

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : IKRIMA FADHILAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020016  
Telah diujikan pada : Kamis, 16 Desember 2021  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 61c998f9525d9



Pengaji I

Drs. H. Abdullah, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 61c5e2228a24



Pengaji II

Dr. Muhsin, S.Ag., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 61c4048b7c4be



Yogyakarta, 16 Desember 2021

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 61ca709e16ea1



## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Ikrima Fadhilah
NIM	: 18102020016
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Efektivitas Pengajian Rutin Untuk Mengurangi Empty Nest Syndrome Pada Wanita Dewasa Madya di Komplek Panggoi Indah Lhokseumawe, Aceh”** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tatacara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 08 Desember 2021

Yang Menyatakan,



Ikrima Fadhilah

NIM. 18102020016

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274)515856  
Yogyakarta 55281

---

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Ikrima Fadhilah

NIM : 18102020016

Judul Skripsi : Efektivitas Pengajian Rutin Untuk Mengurangi *Empty Nest Syndrome* Pada Wanita Dewasa Madya di Lingkungan Komplek Panggoi Indah Lhokseumawe

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

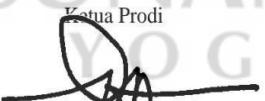
Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan.  
Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 08 Desember 2021

Mengetahui:

Pembimbing

Ketua Prodi

  
Slamet, S.Ag., M.Si.  
NIP. 196912141998031002

  
Arya Fenda Ibnu Shina, S.Si., M.Si.  
NIP. 19900628 201903 2 022

## ABSTRAK

**IKRIMA FADHILAH. (NIM. 18102020016).** Efektivitas Pengajian Rutin Untuk Mengurangi *Empty Nest Syndrome* Pada Wanita Dewasa Madya di Lingkungan Komplek Panggoi Indah Lhokseumawe. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2021.

Wanita selain berkedudukan sebagai ibu rumah tangga, juga memiliki kesempatan untuk mengaktualisasikan diri dengan berbagai kegiatan, baik itu bekerja, melakukan hobi serta mengisi waktu luang dengan hal yang bermanfaat. Jika hal tersebut tidak terpenuhi maka akan banyak sekali permasalahan akan muncul di masa madya yang akan membuat kesehatan psikologis mereka terganggu. Beberapa contoh kasusnya yaitu kepergian anak dari rumah, perceraian, permasalahan dalam kehidupan anak-anak dewasa, tanggung jawab pengasuhan, dan merasa kesepian serta diabaikan (*empty nest syndrome*). Kesepian yang dirasakan oleh wanita dewasa madya membuat mereka melakukan aktivitas di luar rumah untuk meminimalisir rasa kesepian. Salah satu contoh seperti mengikuti pengajian rutin (*majlis ta'lim*), apalagi tingkat kepedulian akan spiritualitas pada fase dewasa madya ini juga mulai cenderung tinggi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui, mendeskripsikan serta menganalisis efektivitas pengajian rutin untuk mengurangi *empty nest syndrome*. Penelitian ini merupakan penelitian *Mix Method* yaitu gabungan antara kuantitatif dan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan skala *empty nest syndrome* dan wawancara, dengan teknik analisis data menggunakan perhitungan uji normalitas dan uji t dengan bantuan program *IBM SPSS 22.0 for Windows*. Hasil analisis normalitas menyatakan bahwa data berdistribusi normal dengan skor 0.212 pada *pretest* dan 0.311 pada *posttest* yaitu lebih besar dari *sig >0.05* sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Perolehan nilai untuk uji hipotesisnya adalah *sig (2-tailed) < taraf signifikansi* yaitu  $0.000 < 0.05$ , yang mana dapat diartikan bahwa  $H_a$  diterima. Diperkuat juga dengan adanya penurunan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* setiap aspek *empty nest syndrome* yang mana berarti adanya perubahan skor menjadi lebih rendah dalam *empty nest syndrome* wanita dewasa madya setelah dilaksanakan pengajian rutin. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengajian rutin efektif untuk mengurangi *empty nest syndrome* yang diderita oleh wanita dewasa madya di lingkungan Komplek Panggoi Indah.

**Kata kunci:** *Empty nest syndrome*, Pengajian rutin

## **ABSTRACT**

**IKRIMA FADHILAH. (Student Number: 18102020016).** The Effectiveness of Routine Recitation to Reduce Empty Nest Syndrome in Middle Adult Women at Panggoi Indah Residential Lhokseumawe, Aceh. Bachelor Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication. State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2021.

Women, apart from being housewives, also have the opportunity to actualize themselves with various activities, be it work, doing hobbies and filling their spare time with useful things. If this is not fulfilled, there will be a lot of problems that will arise in middle age which will disrupt their psychological health. Some examples of cases are the departure of children from home, divorce, problems in the lives of adult children, parenting responsibilities, and feeling lonely and neglected (empty nest syndrome). The loneliness felt by middle-aged women makes them carry out activities outside the home to minimize their feeling of loneliness. For example is attending regular recitations (*majlis ta'lim*), moreover the level of concern for spirituality in this middle adulthood phase also tends to be high.

The purpose of this study was to determine, describe and analyze the effectiveness of routine recitations to reduce empty nest syndrome. This research is Mix Method that is a combination of quantitative and qualitative. Data was collected using a scale of empty nest syndrome and interviews, with data analysis techniques using normality test calculations and t tests with the help of the IBM SPSS 22.0 for Windows program. The results of the normality analysis stated that the data were normally distributed with a score of 0.212 on the pretest and 0.311 on the posttest, which is greater than  $\text{sig} > 0.05$ . while to test the hypothesis, the acquisition value of  $\text{sig}$  (2-tailed) < the significance level is  $0.000 < 0.05$ , which means that  $H_a$  is accepted. It is also strengthened by a decrease in the average value of pretest and posttest for each aspect of the empty nest syndrome, which means that there is a change in the score to be lower in empty nest syndrome for middle-adult women after routine recitations are carried out. So it can be concluded that regular recitations are effective in reducing the empty nest syndrome suffered by middle-aged women in the Panggoi Indah Residential.

**Keywords:** Empty nest syndrome, Regular recitations

## MOTTO

الَّذِينَ إِمَانُوا وَتَطَمِّنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطَمِّنُ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi

tenteram.”

(Q.S. Ar-Ra’du/ 13: 28)<sup>1\*</sup>



---

\* Kementerian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*, (Solo: Abyan, 2014), hlm. 252.

## HALAMAN PERSEMPAHAN

*Dengan mengucap syukur yang tak terhingga Alhamdulillahirabbil ‘alamin skripsi ini ku persembahkan untuk yang sangat berarti dalam hidupku:*

- *Ibunda Sufiani yang selalu mendoakanku dan telah mencurahkan segala kasih sayangnya serta nasehatnya hingga aku bisa seperti sekarang ini.*
- *Ayahanda Supriadi yang telah menyayangiku dan mencurahkan seluruh tenaganya untuk menyekolahkanku hingga saat ini*



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil'alamin* rasa syukur kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, serta kemudahan sehingga penulis dapat sampai dititik menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Baginda Agung Nabi Muhammad SAW.

Mengingat dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak selalu berjalan dengan mulus, banyak hambatan yang dihadapi penulis. Dalam mengatasi hal tersebut tentunya penulis membutuhkan bantuan banyak pihak. Atas bantuan yang telah diberikan selama penelitian dan dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, MA, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si., selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Ibu Arya Fenda Ibnu Shina, S.Si., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk mengarahkan dan membimbing penulisan skripsi, sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Drs. H. Abdullah, M.Si. dan bapak Dr. H. Muhsin Kalida, MA., M.Pd. selaku Pengaji Sidang Munaqosyah yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan karya ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada saya.
7. Kakak tercinta, Siti Humairah yang selalu memberikan bantuan, dukungan, serta doa'a agar adiknya dapat meraih segala cita-citanya.

8. Kakak tingkat dari Prodi BKI yang telah membimbing, membantu, mengarahkan dan memberikan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Ibu Darmawati selaku wakil pembina pengajian yang telah membimbing dan membantu saya selama penelitian di Komplek Panggoi Indah.
10. Sahabat Kanana yang telah membantu dan menyemangati dalam proses pembuatan skripsi ini.
11. Semua pihak yang terlibat namun tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bimbingan, saran dan kritik yang tentunya sangat berguna sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Penulis sangat menyadari, bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritikan yang membangun agar dapat menjadi bahan evaluasi. Semoga skripsi ini bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca lainnya.

Yogyakarta, 19 Desember 2021

Penulis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

Ikrima Fadhilah

NIM. 18102020016

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Kajian Pustaka.....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORI.....</b>	<b>15</b>
A. Tinjauan Tentang <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	15
B. Tinjauan Tentang Pengajian Rutin .....	25
C. Hipotesis.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Variabel Penelitian .....	33
C. Definisi Operasional.....	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	36

E. Desain Penelitian.....	38
F. Prosedur Penelitian.....	40
G. Persiapan Penelitian .....	42
H. Metode Pengumpulan Data .....	42
I. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	48
J. Metode Analisis Data .....	54
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>55</b>
A. Gambaran Umum Komplek Panggoi Indah Lhokseumawe.....	55
B. Gambaran Umum Pengajian Rutin Komplek Panggoi Indah .....	57
C. Gambaran <i>Empty Nest Syndrome</i> Wanita Dewasa Madya Komplek Panggoi Indah.....	64
D. Pelaksanaan Penelitian .....	65
E. Analisis Data .....	67
F. Pembahasan.....	78
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>85</b>



## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Desain <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	39
Tabel 3.2 Kriteria Pemberian Skor Skala <i>Likert</i> .....	43
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	44
Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Validitas Skala <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	50
Tabel 3.5 Kisi-kisi Skala <i>Empty Nest Syndrome</i> Setelah Uji Coba .....	52
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	52
Tabel 4.2 Jadwal Pengajian Masjid Al-Hidayah Komplek Panggoi Indah.....	58
Tabel 4.3 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Empty Nest Syndrome</i> .....	67
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas .....	69
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	70
Tabel 4.6 Hasil Uji t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	70
Tabel 4.7 Grafik Perbandingan Tiap Aspek pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	72
Tabel 4.8 Perbandingan Aspek Depresi pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	72
Tabel 4.9 Perbandingan Aspek Kesepian pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	73
Tabel 4.10 Perbandingan Aspek Krisis Identitas pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ....	74
Tabel 4.11 Perbandingan Aspek Kecemasan pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	74
Tabel 4.12 Perbandingan Aspek Kesedihan pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	75
Tabel 4.13 Perbandingan Aspek Kehilangan pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	76
Tabel 4.14 Perbandingan Skor Rata-rata pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	77

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 4.1 Struktur Organisasi Komplek Perumahan Panggoi Indah ..... 57



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Keluarga adalah salah satu kelompok atau sekumpulan manusia yang hidup bersama sebagai satu kesatuan yang memiliki hubungan darah, ikatan perkawinan atau ikatan lainnya serta tinggal bersama dalam satu rumah dan dipimpin oleh seorang kepala keluarga.<sup>2</sup> Orang-orang yang termasuk anggota keluarga adalah ayah, ibu, dan anak-anak. Seorang wanita memiliki peran sebagai istri, ibu serta pendidik dalam perkembangan anak-anak di dalam kehidupan keluarga. Wanita selain berkedudukan sebagai ibu rumah tangga, juga memiliki kesempatan untuk mengaktualisasikan diri dengan berbagai kegiatan salah satunya yaitu bekerja, yang mana dengan bekerja seseorang dapat mengekspresikan diri secara kreatif dan produktif untuk menghasilkan sesuatu serta dapat membantu perekonomian keluarga.

Di sisi lain, ada wanita dengan peran ganda yang menyeimbangkan kehidupan karir yaitu bekerja dengan tetap memikul tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga. Terdapat pula wanita yang tidak memiliki karir atau tidak bekerja di luar rumah yang sering disebut sebagai ibu rumah tangga. Seiring waktu berjalan, wanita terus menjalankan perannya secara optimal dalam membina serta menjaga anak-anak dan keluarga, sehingga pada saat memasuki perkembangan selanjutnya yaitu masa dewasa madya yang merupakan periode perkembangan

---

<sup>2</sup> K., Setiono, *Psikologi Keluarga*, (Bandung: Alumni, 2011), hlm. 10.

dimulai pada usia kurang lebih 40 tahun hingga 65 tahun. Menurut Sandrock (2002) salah satu fase perkembangan yang akan terlewati sejalan dengan proses usia adalah *middle age* atau biasa disebut dewasa madya, yaitu rentang usia antara 40-65 tahun.<sup>3</sup>

Secara umum, individu pada masa tersebut menghendaki hidup yang tenang, tenram, sejahtera, berumur lebih panjang, tetap sehat dan tidak menderita sesuatu apapun. Akan tetapi banyak sekali permasalahan yang muncul dimasa madya. Beberapa contoh permasalahan yang sering dialami misalnya kematian orangtua, kepergian anak dari rumah, perceraian, permasalahan dalam kehidupan anak-anak dewasa, tanggung jawab pengasuhan, kesehatan menurun, daya tarik seksual menurun, kemampuan reproduktif menurun dan merasa kesepian serta diabaikan (*empty nest syndrome*).<sup>4</sup>

Menurut Endang Poerwanti dan Nur Widodo, *empty nest syndrome* (sindrom sarang kosong) adalah masa ketika anak-anak mulai beranjak dewasa, dan mulai membina keluarga baru yang sibuk dengan urusannya sendiri, sehingga keluarga-keluarga di usia madya mulai ditinggal oleh anak-anak dan mungkin juga oleh pasangan (baik karena meninggal maupun menikah lagi).<sup>5</sup> Kejadian-kejadian yang terjadi di atas sering membawa konsekuensi negatif seperti kesulitan ekonomi, ancaman terhadap konsep diri, tekanan psikologis dan isolasi sosial. Namun dampak negatif tersebut sering kali bersifat sementara, dan seiring

<sup>3</sup> Santrock, J.W., *Life Span Development* (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damanik), (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 78.

<sup>4</sup> Rahmah M. Husairi A. Muttaqien F., *Tingkat Spiritualitas dan Tingkat Depresi pada Lansia*, (DK, 2015), hlm. 3.

<sup>5</sup> Endang Poerwanti dan Nur Widodo, *Perkembangan Peserta Didik*, (Malang: UMM press, 2002), hlm. 161.

waktu, individu dapat juga mengalami dampak konsekuensi positif, seperti hubungan interpersonal yang lebih kuat, pertumbuhan pribadi, keterampilan *coping* yang meningkat, dan kebijaksanaan.

Kesepian yang dirasakan oleh wanita dewasa madya membuat mereka melakukan aktivitas di luar rumah untuk meminimalisir rasa kesepiannya seperti berkumpul dengan teman sebaya atau mengikuti pengajian rutin (*majlis ta'lim*) yang diadakan pada masjid-masjid yang berada di lingkungan tempat tinggal mereka sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh panitia (takmir masjid). Apalagi tingkat kepedulian akan spiritualitas pada fase dewasa madya ini juga mulai cenderung tinggi.

Hal tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Athurrita Choirru Ummah, yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebutuhan spiritualitas dengan kualitas hidup pada lansia dengan  $p \text{ value} = 0,021$  yaitu  $p \text{ value} < 0,05$ . Selaras juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Seraji *at'al* tentang hubungan kesejahteraan spiritual dengan kualitas hidup lansia bertempat tinggal di kota Zahedan yang mengatakan bahwa ada hubungan spiritualitas dengan kualitas hidup, dan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuzefo dan kawan-kawan bahwa ada hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan kualitas hidup pada lansia yaitu spiritualitas yang tinggi berpeluang lebih besar memiliki kualitas hidup yang baik.<sup>6</sup>

Menurut Underwood LG., spiritualitas terdiri dari dua dimensi yaitu dimensi vertikal dan horizontal. Dimensi vertikal mewakili hubungan manusia

---

<sup>6</sup> Athurrita Choirru Ummah, *Hubungan Kebutuhan Spiritual dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Wredha Kota Semarang*, Skripsi (Semarang: Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, 2016), hlm. 17.

dengan Tuhan, dan dimensi horizontal mewakili hubungan individu dengan orang lain. Hubungan manusia dengan Tuhan yaitu dengan beribadah, berdoa serta mengikuti kegiatan keagamaan, sedangkan hubungan individu dengan orang lain yaitu seperti menerima orang lain dan merasa tanpa pamrih peduli dengan orang lain.<sup>7</sup> Dengan meningkatnya pengalaman spiritualitas 31% kemungkinan lebih tinggi untuk tidak mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi yang dianggap lansia sulit. Sejalan dengan teori SQ (*Spiritual Quotient*) yang membahas tentang kebahagian sejati (*the true happiness*) terletak pada kebahagian spiritual (*spiritual happiness*) suatu kebahagian yang membuat hati dan jiwa seseorang menjadi bahagia, tenteram, serta penuh kedamaian yang mengarah pada kualitas hidup seseorang.<sup>8</sup> Salah satu jenis kegiatan yang dapat dilakukan yaitu pengajian.

Pengajian berasal dari kata kaji yang berarti pengajaran (agama Islam) menanamkan norma agama melalui dakwah. Ada juga yang memberikan pengertian bahwa asal kata dari pengajian adalah ngaji yang artinya wahana untuk mendapatkan ilmu. Menurut Muhzakir dalam Pradjarta (1999), ia menyatakan bahwa: “Pengajian adalah istilah umum yang digunakan untuk menyebut berbagai kegiatan belajar dan mengajar agama”.<sup>9</sup>

Kegiatan pengajian rutin ini diisi dengan kajian-kajian yang dilakukan oleh ustaz atau ustazah yang berbeda-beda sesuai dengan kitab yang dikuasai seperti kajian ilmu tauhid, ilmu fiqh, ilmu tasawuf, dan ilmu muamalat yang telah

<sup>7</sup> Underwood LG. *The Daily Spiritual Experience Scale: Overview and Results, Religions*. 2011; ISSN 20771444.

<sup>8</sup> Sukidi. *Rahasia sukses hidup bahagia kecerdasan spiritual mengapa SQ lebih penting dari pada IQ dan EQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2004). hlm. 14.

<sup>9</sup> Pradjarta Dirdjosanjoto, *Memelihara Umat (Kyai Pasantren-Kyai Langgar Jawa)*, (Yogyakarta: LKIS,1999), hlm. 3.

dijadwalkan perharinya sesuai jadwal. Lalu di akhir pengajian ustadz atau ustadzah membuka sesi tanya-jawab kepada para jamaah yang hadir terkait dengan materi yang diajarkan, bahkan jamaah tak segan-segan untuk menanyakan hal-hal yang menyangkut kehidupan pribadi yang mana mereka ingin menyesuaikan dengan tuntutan agama dan menemukan solusi terbaik. Dengan adanya pengajian, wujud interaksi sosial juga tercipta di antara jamaah ibu-ibu serta menjembatani terjalannya tali silaturahmi sehingga menumbuhkan rasa solidaritas yang tinggi, misalnya terdapat salah satu jamaah yang mengalami musibah maka mereka saling mengunjungi dan memberikan bantuan.

Dengan demikian, penulis tertarik untuk menggunakan *treatment* pengajian rutin karena mampu mengurangi *empty nest syndrome* dengan mengikuti kegiatan yang bermanfaat baik dari segi dunia maupun akhirat, sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai efektivitas pengajian rutin untuk mengurangi *empty nest syndrome* pada wanita dewasa madya di Komplek Panggoi Indah Kota Lhokseumawe Aceh.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengajian rutin efektif untuk mengurangi *empty nest syndrome* yang dialami oleh wanita dewasa madya di Komplek Panggoi Indah Lhokseumawe Aceh?

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan serta menganalisis efektivitas pengajian rutin untuk mengurangi *empty nest syndrome* yang dialami oleh wanita dewasa madya di Komplek Panggoi Indah Kota Lhokseumawe Aceh.

### D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini akan bermanfaat sebagaimana fungsinya, yaitu:

#### 1. Manfaat secara teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan panduan sebagai sumber informasi atau masukan bagi landasan riwayat pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada program studi Bimbingan Konseling Islam, yang mana fokus terhadap para wanita dewasa madya yang mengalami *empty nest syndrome*.

#### 2. Manfaat secara praktis

##### a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah ilmu serta wawasan dalam meneliti objek yang terkait dengan judul yang hampir berdekatan untuk diteliti lebih lanjut dimasa yang akan datang.

##### b. Bagi Pengelola Pengajian Rutin

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan pemikiran dalam penerapan konsep pengajian rutin ke depan untuk mengatasi *empty nest syndrome*.

## E. Kajian Pustaka

Dalam kajian pustaka ini diperlukan adanya penelitian ilmiah baik skripsi, dan jurnal. Oleh karena itu berikut karya ilmiah yang mendukung dengan judul penulis adalah sebagai berikut:

1. Penelitian berupa skripsi karya Ulfa Zakiya Assegaf yang berjudul “Hubungan Konsep Diri Terhadap *Empty Nest Syndrome* pada Wanita Dewasa Madya di Kelurahan Jrebeng Kulon Kecamatan Kedopok Kota Probolinggo” yang mempunyai hasil penelitian bahwa data antara variabel konsep diri dengan *empty nest syndrome* adalah  $0.047 < 0.05$ , dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan. Sedangkan nilai koefisien korelasi non-parametrik kendaltau-b antara variabel konsep diri dengan *empty nest syndrome* adalah -0.257. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel konsep diri dengan *empty nest syndrome* adalah “hubungan negatif yang cukup”. Hubungan negatif ini memiliki makna semakin tinggi konsep diri wanita madya maka semakin rendah *empty nest syndrome* yang dimiliki dan sebaliknya.<sup>10</sup> Maka persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji tentang *empty nest syndrome*, dan subjek yang dituju yaitu wanita dewasa madya serta analisis penelitiannya menggunakan teknik kuantitatif. Sedangkan perbedaan terletak pada

---

<sup>10</sup> Ulfa Zakiya Assegaf, *Hubungan Konsep Diri terhadap Empty Nest Syndrome pada Wanita Dewasa Madya di Kelurahan Jrebeng Kulon Kecamatan Kedopok Kota Probolinggo*, Skripsi (Malang: Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2019), hlm. xix.

objek, yaitu penelitian terdahulu fokus pada konsep diri sedangkan fokus pada penelitian ini yaitu efektivitas pengajian rutin.

2. Penelitian ilmiah karya Anak Agung Ayu Taragita Putri yang berjudul “Gambaran *Empty Nest* pada Ibu Bali yang Hanya Memiliki Anak Perempuan” memiliki hasil penelitian yang menunjukkan bahwa keempat partisipan mengalami perasaan positif dan negatif ketika anak meninggalkan rumah. Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi pengalaman *empty nest syndrome* partisipan yaitu peran gender, faktor ekonomi, dan faktor budaya. Namun, faktor budaya lebih dominan muncul pada keempat partisipan. *Coping* yang dilakukan oleh partisipan antara lain menerima kenyataan bahwa masa ini harus dilalui, mencari dukungan dari orang terdekat, menjaga hubungan dengan anak melalui komunikasi telepon dan kunjungan, memandang positif masa sekarang dan mengisi waktu luang dengan mencari kegiatan baru. Secara umum, keempat partisipan memiliki harapan terkait keberlangsungan garis keturunan.<sup>11</sup> Sehingga persamaan dari penelitian ini yaitu sama-sama mengkaji tentang *empty nest syndrome*. Sedangkan perbedaannya terletak pada teknik penelitian berupa teknik deskriptif kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan teknik berupa *mix method* yaitu gabungan antara kuantitatif dan kualitatif, perbedaan selanjutnya berupa objek, yaitu penelitian terdahulu fokus pada ibu Bali yang hanya memiliki anak perempuan sedangkan fokus pada penelitian

---

<sup>11</sup> Anak Agung Ayu Taragita Putri, *Gambaran Empty Nest pada Ibu Bali yang Hanya Memiliki Anak Perempuan*, Skripsi, (Yogyakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, 2018), hlm. 74.

ini yaitu wanita dewasa madya yang ada di Komplek Panggoi Indah Kota Lhokseumawe Aceh.

3. Penelitian skripsi karya Eriyalita Ristaningtyas P. dengan judul “Tingkat Kecemasan Wanita Dewasa Madya Tidak Bekerja yang Mengalami *Empty Nest*”, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan wanita dewasa madya tidak bekerja yang mengalami *empty nest syndrome* di Kota Semarang yang dilihat secara umum tergolong berada pada kategori sedang. Ditinjau dari gejala fisiologis dan psikologis tingkat kecemasan subjek yang mengalami *empty nest* juga tergolong berada pada kategori sedang. Tingkat kecemasan wanita dewasa madya tidak bekerja yang mengalami *empty nest syndrome* di Kota Semarang berdasarkan usia, pendidikan terakhir, lamanya anak meninggalkan rumah, jumlah anak, aktivitas, alasan anak meninggalkan rumah dan jarak domisili anak dengan rumah seluruhnya berada pada kategori sedang. Tingkat kecemasan subjek yang memiliki satu orang anak cenderung berada pada kategori tinggi, tingkat kecemasan subjek yang sudah ditinggalkan anaknya selama tiga hingga enam tahun cenderung berada pada kategori rendah dan tingkat kecemasan subjek yang tidak memiliki aktivitas cenderung berada pada kategori tinggi. Tingkat *empty nest* tinggi di Kota Semarang dialami oleh subjek yang berada pada usia dewasa madya awal, memiliki pendidikan terakhir SMA, anak telah meninggalkan rumah selama dua tahun, subjek yang hanya memiliki dua orang anak, subjek tidak memiliki aktivitas atau

kegiatan yang diikuti, anak meninggalkan rumah dengan alasan pendidikan dan jarak domisili anak masih dalam satu pulau dengan orang tuanya.<sup>12</sup> Penelitian di atas hampir mirip dengan penelitian yang sudah dikaji, yakni sama-sama mengkaji mengenai upaya mengatasi *empty nest syndrome* yang dialami oleh lansia wanita. Perbedaan terdapat pada fokus objek penelitian, jika penelitian tersebut meneliti upaya mencegah *empty nest syndrome* lansia yang tinggal di rumah berdasarkan kegiatan sehari-harinya, adapun penelitian dalam karya ini berfokus pada efektivitas pengajian rutin yang diadakan di masjid dihadiri oleh para wanita dewasa madya yang tinggal di lingkungan Komplek Panggoi Indah tersebut untuk mengurangi *empty nest syndrome* rasa kesepian karena berjauhan dengan anak.

4. Skripsi karya Yuni Prihantini yang berjudul “Efektivitas Pengajian Rutin dalam Meningkatkan Pengetahuan Agama Masyarakat Petani Dusun Ngurak-urak Petir Rongkop Gunungkidul”, hasil penelitian ini adalah: (1) Pengetahuan agama yang diberikan dalam pengajian rutin adalah materi tauhid, materi muhammad, materi akhlak, dan fiqih serta pemberantasan buta Al-Qur'an; (2) Pengetahuan agama petani sebelum adanya pengajian rutin masih perlu penambahan lagi; (3) Pengetahuan petani setelah adanya pengajian rutin lebih meningkat; (4) Kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan pengajian rutin ini adalah kurangnya

---

<sup>12</sup> Eriyalita Ristaningtyas P, *Tingkat Kecemasan Wanita Dewasa Madya Tidak Bekerja yang Mengalami Empty Nest*, Skripsi, (Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2014), hlm. 91.

pendanaan, adanya acara di masyarakat yang waktunya bersamaan dengan waktu pelaksanaan pengajian rutin, musim pengujian, sarana prasarana yang kurang memadai serta usia dan tingkat pendidikan jamaah yang rendah; (5) Peningkatan pengetahuan agama petani setelah adanya pengajian rutin dapat terlihat dari materi yang telah disampaikan. Masyarakat yang telah memahami ilmu tentang ibadah, akhlak, muamalah dan tauhid menerapkan ilmu tersebut dalam kehidupan mereka.<sup>13</sup> Persamaan dari penelitian di atas, yakni sama-sama mengkaji mengenai pengajian rutin. Letak perbedaan terdapat pada fokus objek penelitian, jika penelitian tersebut yang menjadi subjek adalah petani maka pada penelitian ini merujuk pada subjek wanita dewasa madya.

5. Penelitian ilmiah karya Suriati S., yang berjudul “Efektivitas Pengajian Rutin dalam Meningkatkan Perilaku Beragama Masyarakat”. Hasil penelitian yaitu manusia secara universal memiliki fitrah beragama. Fitrah agama ini hanya akan dapat tumbuh dan berkembang secara optimal apabila dibina secara terus-menerus. Salah satu pola pembinaan yang dilakukan adalah melalui pendekatan dakwah. Melalui dakwah inilah, manusia diajak dan dibina sedemikian rupa agar tetap berada dalam rel-rel *ilahiyyah*. Untuk mengefektifkan pelaksanaan dakwah, maka dakwah yang dilaksanakan tersebut harus terlembagakan dengan

---

<sup>13</sup> Yuni Prihantini, *Efektivitas Pengajian Rutin dalam Meningkatkan Pengetahuan Agama Masyarakat Petani Dusun Ngurak-urak Petir Rongkop Gunungkidul*, Skripsi, (Yogyakarta: Program studi Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah) Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah, 2015), hlm. xvii.

baik. Salah satu lembaga yang cukup efektif dalam melaksanakan dakwah ini adalah majelis taklim. Melalui majelis ini dakwah dilaksanakan secara terus-menerus dalam berbagai bentuk, sehingga terjadi penguatan pada pola pikir dan pola perilaku jamaah sesuai dengan tuntunan dan tuntutan agama Islam. Dengan demikian, perilaku agama akan tampak pada setiap individu, seperti akhlak kepada Allah, perilaku terhadap sesama manusia, dan perilaku sosial keagamaan.<sup>14</sup> Persamaan dari penelitian di atas ialah, sama-sama meneliti mengenai pengajian rutin, sedangkan perbedaan yang tampak ialah berfokus pada objek meningkatkan perilaku beragama dan dalam penelitian ini berfokus pada objek mengurangi *empty nest syndrome*.

6. Jurnal karya Elva Oktavia dan Refika Mastanora yang berjudul “Manfaat Mengikuti Pengajian Rutin dalam Meningkatkan Kesadaran Beragama Masyarakat”. Berdasarkan penemuan peneliti di atas maka penulis menyimpulkan bahwa: Manfaat mengikuti pengajian rutin untuk meningkatkan kesadaran beragama masyarakat dalam aspek pengetahuan agama seperti cara beribadah dengan baik, tata cara mendekatkan diri kepada Allah dan juga masyarakat merasa hati lebih tenram dan tenang saat mendengarkan ceramah yang diberikan oleh ustaz, dan yang mendorong jamaah untuk datang menghadiri pengajian yang diadakan di masjid yaitu diri sendiri karena tujuan jamaah untuk mengikuti pengajian di masjid ingin menambah wawasan

---

<sup>14</sup> Suriati S., Efektivitas Pengajian Rutin dalam Meningkatkan Perilaku Beragama Masyarakat, *Jurnal Al-Mishbah* Vol. 11: 1, (2015), hlm. 117-150.

pengetahuan agama yang sudah jamaah miliki dan ingin memperdalam lagi ilmu seputar agama Islam guna untuk dipraktekkan langsung di lapangan seperti kepada keluarga dan juga kepada orang sekitar. Selama jamaah mengikuti pengajian di masjid, jamaah merasa tidak jemu karena materi yang diberikan oleh ustadz seputar fenomena yang sedang terjadi membuat masyarakat tidak ketinggalan dengan fenomena tersebut, materi yang disampaikan juga berhubungan dengan beribadah kepada Allah seperti mengerjakan shalat, zakat dan lain sebagainya. Manfaat mengikuti pengajian rutin untuk meningkatkan kesadaran beragama masyarakat dalam aspek sikap, yakni masyarakat yang mengikuti pengajian yang diadakan di masjid membuat masyarakat menjadi orang yang lebih sabar dan lebih taat kepada Allah daripada yang sebelumnya dan lebih ingin mendekatkan diri kepada Allah daripada berkumpul yang tidak ada manfaatnya. Perubahan sikap yang jamaah rasakan seperti bertutur kata menjadi lebih baik, lebih menghargai orang lain saat berbicara, dan lebih suka bergaul dengan masyarakat setempat serta lebih meningkatkan tegur sapa dengan sesama masyarakat disekitar. Jamaah lebih bersyukur dengan adanya pengajian yang diadakan di masjid karena bisa merubah hidup dan perilaku dari jamaah sebelum mengikuti pengajian dan setelah mengikuti pengajian di masjid.<sup>15</sup> Persamaan penelitian di atas dengan penelitian penulis ialah sama-sama mengakaji tentang pengajian rutin.

---

<sup>15</sup> Elva Oktavia dan Refika Mastanora, Manfaat Mengikuti Pengajian Rutin dalam Meningkatkan Kesadaran Beragama Masyarakat, *Jurnal Istinarah* Vol. 1: 2, (2019), hlm. 66-74.

Perbedaan penelitian di atas ialah mengkaji tentang meningkatkan kesadaran keagamaan masyarakat sedangkan penelitian penulis mengkaji tentang mengurangi *empty nest syndrome*. Kemudian metode penelitian di atas menggunakan metode deskriptif kualitatif, sedangkan penelitian dari penulis menggunakan metode campuran antara kuantitatif dan kualitatif.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian skripsi dengan metode kuantitatif *pre-experimental one-group pretest-posttest design* dengan hasil analisis normalitas memperoleh skor 0,212 pada *pretest* dan 0,311 pada *posttest* yaitu lebih besar dari nilai  $\text{sig} > 0,05$  sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Sedangkan untuk uji hipotesisnya memperoleh nilai 0,000 lebih kecil dari nilai  $\text{sig} < 0,05$ , yang mana dapat diartikan bahwa  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwasanya kegiatan pengajian rutin efektif untuk mengurangi *empty nest syndrome* pada wanita dewasa madya di Komplek Panggoi Indah Lhokseumawe Aceh. Secara deskriptif dengan adanya pengajian rutin untuk mengatasi *empty nest syndrome* mengalami penurunan di setiap aspek pada skor *pretest* dan pada skor *posttest*. Artinya setelah diberikan *treatment* pengajian, tingkat *empty nest syndrome* wanita dewasa madya yang ada di Komplek Panggoi Indah Kota Lhokseumawe Aceh menurun.

Menurunnya tingkat *empty nest syndrome* sangat dipengaruhi oleh nilai spiritualitas, dikarenakan jika jiwa seseorang merasa lebih dekat dengan Tuhan maka ia akan cenderung merasa lebih bahagia dan lebih bersyukur dalam keadaan apapun yang sedang dialami.

## B. Saran

Berdasarkan dari pengkajian hasil penelitian yang telah diuraikan dari penelitian sampai penutup, penulis memberikan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulisan ini masih banyak sekali kekurangannya, untuk itu bagi yang ingin melakukan penulisan pengembangan hendaknya lebih mengembangkan penelitian yang sejenis khususnya mengenai *empty nest syndrome*, juga diharapkan dapat memberikan referensi dan sebagai pedoman teori.

### 2. Bagi Pengelola Pengajian Rutin

Diharapkan kepada pengelola pengajian rutin agar menerapkan dan mengembangkan kegiatan pengajian rutin kedepan semakin baik dengan menggunakan teknik dan media yang lebih efektif agar para jamaah madya dapat meminimalisir *empty nest syndrome* yang diderita dengan mengisi waktu luang untuk hal yang bermanfaat khususnya pengajian rutin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, Tutty. (1997). *Strategi Dakwah dilingkungan Majelis Taklim*. Bandung: Mizan.
- Al-Ghazali. (2004). *Ringkasan ihyā' ulumuddin Upaya Menghidupkan Ilmu Agama*. Surabaya: Bintang Usaha Jaya.
- Arifin, Johor. (2017). *SPSS 24 untuk Penelitian*. Jakarta: Alex Media Kamputindo.
- Assegaf, Ulfa Zakiya. (2019). *Hubungan Konsep Diri Terhadap Empty Nest Syndrome Pada Wanita Dewasa Madya Di Kelurahan Jrebeng Kulon Kecamatan Kedopok Kota Probolinggo*. Skripsi. Malang: Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Basuki, Sulistyo. tt. *Metode Penelitian*. Jakarta: Wedatama Widya Sastra dan Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya.
- Chirzin, Habib. (1998). *Pesantren dan Pembaharuan*. Jakarta: LP3ES.
- Dirdjosanjoto, Pradjarta. (1999). *Memelihara Umat (Kiai Pasantren-Kiai Langgar Jawa)*. Yogyakarta: LKIS.
- D.C., Borland. (1982). A Cohort Analysis Approach to the Empty-Nest Syndrome among Three Ethnic Groups of Women: A Theoretical Position. *Journal of Marriage and the Family*, 11(1), 117-129.
- Dokumentasi arsip Komplek Panggoi Indah Lhokseumawe, 3 Agustus 2021.
- Eka Izzaty, Rita. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Furqon. (2009). *Statistika Terapan Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Gibson et.al. (2013). *Bungkaes*. Jakarta: Erlangga.
- Hasan, Iqbal. (2004). *Analisis data penelitian dengan statistic*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hasbullah. (1996). *Kapita Selekta Pendidikan Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hawari, Dadang. (1996). *Al-Qur'an Ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hermawan, Iwan. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Method*. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (Online), diakses pada 10 Oktober 2021.
- Kartono, K. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Komalasari, Gantina dkk. (2011). *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: Indeks.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- LG. Underwood. (2011). *The daily spiritual experience scale: overview and results, Religions*. ISSN 20771444.
- L Utami, Putri & Ni Wayan S.P. (2013). Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau dari Empty Nest Syndrome dan Status Ibu. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 3 dan 5.
- Mahmud, M. tt. *Hidayatul Mustafid fi Ahkamit Tajwid*. Semarang: Toha Putra.
- Mandzur, Ibnu. tt. *Lisanul Al-Arab*. Beirut: Darul Sadir.
- Margono, S. (1997). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Martono, Nanang. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder) Edisi Revisi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mustar, Saidil. (2015). Kepribadian Da'i dalam Berdakwah. *Jurnal Tarbiyah*, 22(1), 87-113.
- Oktavia, Elva & Refika Mastanora. (2019). Manfaat Mengikuti Pengajian Rutin dalam Meningkatkan Kesadaran Beragama Masyarakat, *Jurnal Istinarah* 1(2), 66-74.
- Penyusunan Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Poerwanti, Endang & Nur Widodo. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: UMM Press.
- Prasetyo, Bambang. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Prihantini, Yuni. (2015). *Efektivitas Pengajian Rutin dalam Meningkatkan Pengetahuan Agama Masyarakat Petani Dusun Ngurak-urak Petir Rongkok Gunungkidul*. Skripsi. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah) Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah.
- Rahmah M. dkk. (2015). *Tingkat spiritualitas dan tingkat depresi pada lansia*. DK.
- Kementerian Agama RI. (2014). *Mushaf Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*. Solo: Abyan.

- Ristaningtyas P, Eriyalita. (2014). *Tingkat Kecemasan Wanita Dewasa Madya Tidak Bekerja yang Mengalami Empty Nest*. Skripsi. Semarang: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- S. Nevid, Jeffrey dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima, Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- S. Suriati. (2015). Efektivitas Pengajian Rutin dalam Meningkatkan Perilaku Beragama Masyarakat. *Jurnal Al-Mishbah* 11(1), 117-150.
- S.D., Gunarsa. (2009). *Dari Anak sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Saleh, A. Rosyid. (1997). *Manajemen Dakwah Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Santoso, Singgih. (2014). *Statistik Multivariat Edisi Revisi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 13 jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Setiono, K. (2011). *Psikologi Keluarga*. Bandung: Alumni.
- Sudiyono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana, Nana. (1990). *Efektivitas Belajar-Mengajar*. Bandung: Kinemaster.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

- \_\_\_\_\_. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi & Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukidi. (2004). *Rahasia sukses hidup bahagia kecerdasan spiritual mengapa SQ lebih penting dari pada IQ dan EQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sulandari, Santi dkk. (2017). Keterlibatan Lansia dalam Pengajian: Manfaat Spiritual, Sosial, dan Psikologis. *Jurnal UMS*, 50.
- Suryani & Hendriyadi. (2017). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta Timur: Prenada Media.
- Susanti, S. (2015). Efektivitas Pengajian Rutin dalam Meningkatkan Perilaku Beragama Masyarakat. *Jurnal Al-Mishbah*, 11(1).
- Taragita P., Anak Agung Ayu. (2018). *Gambaran Empty Nest pada Ibu Bali yang Hanya Memiliki Anak Perempuan*. Skripsi. Yogyakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.
- Ummah, Athurrita Choirru. (2016). *Hubungan Kebutuhan Spiritual dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Wredha Kota Semarang*. Skripsi. Semarang: Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- W. Stuart, Gail. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Terj. Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Wardani, Ria. (2012). Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Emosional Pasangan pada Ibu Empty-Nester di Kota Bandung. *Prosiding Seminar*

*Nasional Penelitian dan PKM: Sosial, Ekonomi, dan Humaniora*, 3(1), 440-442.

Wawancara dengan Ibu Darmawati, Wakil Pembina Pengajian Rutin, 3 Agustus 2021.

Wawancara dengan Ibu Darmawati, Wakil Pembina Pengajian Rutin, 19 Agustus 2021.

Wawancara dengan NW, Responden, 19 Agustus 2021.

Wiyono, Eko Hadi. (2007). *Kamus Umum Bahasa Indonesia Lengkap*. Jakarta: Palanta.

Yassin Andi, Akhmad. (2010). *Ilmu Tajwid Pedoman Membaca al-Quran*. Jombang: Pelita Offset.

Yusuf, Syamsu. (2009). *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.

