

URGENSI NILAI SPIRITUAL BAGI LANSIA DALAM MENGHILANGKAN RASA STRES

Deni Irawan¹, Muh Wasith Achadi², Kholilurrohman³

^{1,2}UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, ³UIN Raden Mas Said Surakarta
Ideni0239@gmail.com

Abstract

Someone who is in old age tends to experience various setbacks from the abilities they once had. This setback often makes the elderly experience stress, pressure and depression. Therefore, the most effective way to overcome these problems is to increase spirituality in the elderly. The purpose of this study is to explore and examine more deeply about the urgency of spiritual values for the elderly in relieving stress. This type of research is library research. For the data collection method, the researcher used the documentation method, and analyzed using content analysis techniques. The results of this study indicate that spirituality has an important role in relieving stress in the elderly, because if the spirituality of the elderly is good, the quality of life of the elderly will be calmer, more comfortable, they will feel a more meaningful life, have a positive thinking concept and the most The importance of spirituality in the elderly is not only related to the worship of God but also with humans and the natural surroundings..

Keywords: *Spirituality, Elderly, Stress*

Abstrak : Seseorang yang berada pada usia lansia cenderung mengalami berbagai kemunduran dari kemampuan yang pernah mereka miliki. Kemundurungan ini tak jarang membuat lansia mengalami stres, tekanan hingga depresi. Oleh karena itu cara yang paling efektif dalam mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan meningkatkan spritualitas pada lansia. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengeksplorasi dan mengkaji lebih dalam tentang urgensi nilai spiritual bagi lansia dalam menghilangkan rasa stres. Jenis penelitian ini yaitu library research. Untuk metode pengumpulan data peneliti mempergunakan metode dokumentasi, dan dianalisis menggunakan teknik analisis isi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan jika spiritual mempunyai peranan yang penting dalam menghilangkan rasa stres pada lansia, karena apabila spiritual lansia tersebut baik maka kualitas hidup lansia akan lebih tenang, nyaman, mereka akan merasakan hidup yang lebih bermakna, mempunyai konsep berfikir yang positif serta yang paling penting spiritualitas pada lansia tidak hanya berkaitan dengan peribadatan tentang Tuhan namun juga dengan manusia dan alam sekitarnya.

Kata Kunci: Spiritualitas, Lansia, Rasa Stres

PENDAHULUAN

Lanjut usia biasa lazim disebut lansia ialah pertumbuhan pada tahapan akhir dari siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh yang disebabkan karena semakin kekurangan sebagian dari cadangan sistem fisiologis, di mana orang yang sudah dewasa sehat menjadi orang yang rentan dikenai berbagai penyakit yang kronis (Besty Anitasari, 2021, p. 463). Pada tahun 2009 WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) mengungkapkan jika periode terhadap orang lansia terbagi dalam empat kelompok, keempat kelompok tersebut ialah pertengahan usia (*middle age*) mulai dari usia 45 hingga 59 tahun, masa lanjut usia (*elderly*) dari usia 60 hingga 74 tahun), masa lanjut usia tua (*old*) dari usia 75 hingga 90 tahunan dan usia lebih (*very old*) mulai usia 90 tahun sampai seterusnya, merujuk dari penjelasan tersebut dapat dapat dipahami bahwa orang lansia ialah mereka yang memiliki atau yang berada pada usia diatas 60 tahun (Fitria & Mulyana, 2021, p. 79).

Menurut suatu data yang diambil dari prediksi data kependudukan, memprediksi di tahun 2017 penduduk Indonesia sekitar 23,66 juta jiwanya berada pada fase lanjut usia (9,03%). Dan diperkirakan juga untuk populasi penduduk lanjut usia di tahun 2020 menjadi 27,08 juta, sedangkan di tahun 2025 terdapat 33,69 juta jiwa untuk lansia, serta pada tahun 2030 diperkirakan akan menjadi 40,95 juta jiwa penduduk lansia dan tahun 2035 terdapat 48,19 juta jiwa untuk penduduk lansia di Indonesia. Menurut Soeweno yang dikutip oleh Kementerian Kesehatan RI sebuah negara bisa disebut berstruktur tua apabila memiliki populasi lansia berada di atas 7 %. Data dari kementerian kesehatan RI menunjukkan jika di Indonesia presentase lansia di tahun 2017 telah mencapai 9,03% dari semua penduduk (RI, 2017, p. 1). Dari peresentase tersebut menunjukan bahwa Indonesia berada pada populasi lansia yang sangat tinggi.

Menurut Wong yang dikutip oleh Fitria dan Mulyana mengatakan bahwa ketika bertambahnya usia, seorang yang berada di lanjut usia cenderung memahami suatu kekurangan yang ia miliki terhadap kemampuan yang pernah dimiliki dan terdapatnya perubahan pada kondisi tubuh seperti wajah mulai mengkerut, rambut yang dulunya hitam menjadi putih, mulai lemahnya kemampuan terhadap pengelihatn serta komplisitas terhadap bagian anggota tubuh lainnya (Fitria & Mulyana, 2021a, pp. 79–80). Dengan begitu menyadarkan kepada lansia agar senantiasa menjaga pola hidup

yang sehat dan merasa tenang secara spiritual agar tidak memikirkan hal-hal secara negatif yang membuatnya stres.

Menurut Lubis, dkk yang dikutip oleh Elsa Annisa, dkk mengatakan apabila seseorang menjumpai suatu kondisi yang cenderung merasakan tekanan, stres apalagi depresi dan bermacam-macam masalah psikososial lainnya maka cara atau aktivitas yang efektif yang dapat ia lakukan dalam memenuhi kebutuhan spiritualnya ialah dengan cara mendekatkan jiwa raganya kepada Tuhan. Spiritual adalah suatu dimensi yang penting terhadap orang lanjut usia terutama dalam menghilangkan rasa stres dan kecemasan (Annisa, Herman, & Pramana, 2021, p. 2). Jika seseorang telah mencapai usia lansia maka banyak penurunan pada bagian fisik yang membuatnya kadang merasa keterasingan dan bahkan tidak mendapat respon yang baik dengan orang lain.

Kekhawatiran yang dialami terhadap lansia berakibat juga terhadap kesiapannya ketika mendekati kematian, menurut Hamid yang dikutip oleh Fitria dan Mulyana mengatakan bahwa spiritualitas merupakan hubungan yang mempunyai keterkaitan terhadap dimensi lain yaitu antara dirinya dengan orang lain, dirinya dengan lingkungan sekitar serta dirinya dengan Tuhannya, spiritualitas dapat juga dikatakan suatu alat yang mempunyai peranan sangat penting dalam mempertahankan keharmonisan serta penyesuaian terhadap lingkungan luar, baik dalam menghadapi berbagai tekanan dalam hal emosional contohnya stres, penyakit jasmani serta kematian (Fitria & Mulyana, 2021b, p. 80). Penanaman spiritual yang baik pada orang lanjut usia dapat menenangkan dirinya dalam menghadapi kenyataan serta dapat bersikap partisipasi, dan mampu menerima kematian termasuk kepada bentuk yang tidak bisa dihindari.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplor lebih dalam berkaitan dengan Urgensi Nilai Spiritual Bagi Lansia dalam Menghilangkan Rasa Stres. Beberapa literatur yang dianggap mempunyai kajian dan tema yang sama dengan artikel yang ditulis peneliti yaitu diantaranya tulisan yang ditulis oleh Bestfy Anitasari dan Fitriani (2021) dengan judul “Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual dengan Kualitas Hidup Lansia : Literature Review”. Penelitian ini menunjukkan hasil yaitu spiritual diartikan berbagai aspek dalam kehidupan manusia yang diharuskan agar memperoleh perhatian khususnya pada lansia dengan keadaan penyakit degeneratif ataupun tidak. Sehingga dengan demikian diharuskan petugas kesehatan terutama keluarga

mengupayakan agar tercukupinya berbagai kebutuhan lansia dengan demikian kualitas mereka dapat meningkat menjadi lebih baik.

Selanjutnya penelitian yang ditulis oleh Riyanti Vianica Sibuea dan Mori Agustina br Perangin-angin (2020) dengan judul tulisan “Hubungan Dukungan Spiritual Terhadap Kualitas Hidup Lansia”. Hasil dari tulisan artikel tersebut menunjukkan jika tidak terdapatnya hubungan kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup lansia. P value membuktikan jika >0.05 artinya kebutuhan spiritual termasuk kepada salah satu aspek yang sangat memberikan pengaruh dalam kualitas kehidupan lansia. Aspek yang lainnya mencakup, psikologis, faktor kesehatan fisik serta hubungan sosial yang juga bisa memberikan pengaruh pada kualitas hidup lansia sehingga dengan demikian kualitas hidup lansia menjadi lebih seimbang. Dalam tulisan artikel tersebut peneliti menyarankan agar peneliti yang lainnya memperdalam faktor apa yang mampu meningkatkan kualitas kehidupan lansia serta memilih responden semakin banyak lagi.

Penelitian lain yaitu tulisan yang ditulis oleh Vindy Dortje Kaunang dkk (2019) dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia”. Penelitian ini menunjukkan jika dari 51 lansia yang dipergunakan peneliti tersebut, sebanyak 47 lansia (92,2%) mengamalami stres fisik yang ringan. Selain itu penelitian tersebut juga menunjukkan jika peneliti memperoleh dari 51 lansia, sebanyak 43 lansia (84,3%) terkena stress psikologis ringan.

Meskipun peneliti-peneliti sebelumnya meneliti tentang lansia namun, kebaharuan dari penelitian artikel yang ditulis peneliti terletak pada subyek dan tema yang dikaji di mana peneliti mengkaji urgensi dari nilai spiritual bagi lansia dalam menghilangkan rasa stres.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk kepada penelitian *library research* (penelitian kepustakaan). Merupakan suatu penelitian di mana suatu data ataupun bahan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan penelitian yang di mana bahannya bersumber dari perpustakaan baik buku, jurnal, ensiklopedia, dokumen, majalah, kamus, serta sumber lainnya (Harahap, 2014, p. 68).

Berkaitan dengan sumber referensi yang dipergunakan peneliti pada artikel ini yaitu tulisan artikel yang mempunyai fokus serta tema yang sama serta juga relevan dengan yang ditulis peneliti. Sumber referensi utama yang digunakan pada penelitian ini yaitu materi artikel yang berhubungan dengan Urensi Nilai Spiritual Bagi Lansia dalam Menghilangkan Rasa Stres. Sedangkan metode yang dipergunakan dalam pengumpulan berbagai data yaitu metode dokumentasi.

Metode dokumentasi ialah sumber data yang dipergunakan sebagai pelengkap penelitian, baik berbentuk sumber yang tertulis mencakup dokumen, gambar, film, karya monumental yang keseluruhannya memberikan serta menambah informasi bagi peneliti (Nilamsari, 2014, p. 178). Untuk tehnik yang pergunakan penulis dalam pengolahan data pada artikel ini yaitu analisis isi (*Content Analysis*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi spiritual dan lansia

Spiritual apabila dikaji dari KBBI, diartikan sebagai sesuatu yang berkaitan dengan kerohanian, kejiwaan, batin dan spiritualitas yang berhubungan dengan jiwa, hati semangat, dan kepedulian antar sesama manusia, makhluk yang lainnya, alam yang berada disekitar dan berpatokan pada keyakinan akan Tuhan Yang Maha Esa (Guslinda, Nurleny, Fridalni, & Martina, 2021, p. 107). Spiritualitas dapat dipergunakan sebagai pedoman dalam menilai suatu tindakan dalam kehidupan seseorang agar menjadi lebih baik dan lebih bermakna dari orang yang lain (Sri Setyowati¹, Parmadi Sigit, 2021, p. 71).

Beberapa para ahli memaknai spiritual dengan menggunakan pendekatan yang berbeda-beda dan mengartikan spiritual sebagai salah satu aspek kemanusiaan yang berpatokan kepada cara seorang individu menemukan arti yang tersembunyi dari sebuah tujuan serta bagaimana cara mereka merasakan keterhubungan tersebut pada saat sekarang, untuk dirinya sendiri, orang lain dan juga dengan alam serta tentang kebermaknaanya dengan dirinya sendiri (Ardian, 2016, p. 4).

Tak hanya itu para ahli yang lainnya yaitu Taylor dan Hamid dalam tulisan Fitria dan Mulyana memaknai spiritual sebagai berbagai hal yang berhubungan dengan keterikatan individu pada kehidupan non material ataupun pada kehidupan yang lebih

tinggi yang berguna dalam menjaga keselarasan serta keharmonisan dengan lingkungan di luar dalam menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari luar contohnya penyakit yang berkaitan dengan fisik, stres serta kematian (Fitria & Mulyana, 2021, p. 80).

Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwasannya spiritual segala sesuatu yang berhubungan dengan kejiwaan dan kebatinan seseorang dalam upaya menemukan makna serta tujuan hidupnya yang berhubungan dengan dirinya sendiri dan juga Tuhannya demi mencapai keharmonisan dan keselarasan dalam hidup.

Spiritual membantu mengarahkan manusia dalam mendapatkan pengalaman secara subjektif supaya manusia tidak sekedar memahami apa yang dimaksud dengan hidup namun juga paham alasan kenapa dia hidup. oleh sebab itu, setiap manusia diharuskan untuk meningkatkan spiritualitasnya agar terus berkualitas. Pada umumnya kualitas setiap individual memiliki perbedaan antara satu dengan lainnya disebabkan oleh tingkat ibadah orang tersebut. Spiritual yang berkembang dengan matang bisa membantu manusia dalam menghadapi realita hidup, ikut berpartisipasi aktif dalam kehidupannya, mampu untuk membentuk tujuan serta arti keberadaannya dalam hidup manusia (Faridah, Zahroh, & Nulinnaja, 2020, p. 596).

Sedangkan berkaitan dengan pengertian lansia, para pakar psikologi berbeda-beda dalam memaknainya disebabkan tidak ada peristilahan yang konsisten dalam mendefinisikan. Hawari mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan lansia ialah orang yang telah menjalani siklus kehidupan lebih dari umur 65 tahun. Dalam hal ini tua ditinjau dari segi panjang usianya. Sedangkan pemerintahan Indonesia pada pasal 1 ayat 2 menerangkan jika yang dimaknai dengan lansia ialah seorang manusia yang sudah berada pada usia 60 tahunan ke atas. Akan tetapi secara umum ukuran usia tua dapat ditinjau dalam 3 aspek yaitu : 1) tua berpatokan pada umur, 2) tua berpatokan pada emosi, tingkah laku, perasaan 3) tua berpatokan intelektual serta pola pemikirannya (Supriadi, 2015, p. 84).

Sedangkan dalam pengertian lain lansia diartikan juga sebagai suatu aktivitas berkurangnya secara perlahan kekuatan tubuh serta jaringan dalam memperbaiki diri ataupun merubah serta mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak bisa bertahan ataupun memperbaiki terhadap infeksi dari berbagai kerusakan yang dialami (Alpin, 2016, p. 897).

Dengan demikian lansia adalah suatu fase atau tahapan akhir dalam kehidupan seseorang yang secara umum ditinjau dari segi umur, emosional, perasaan dan tingkah laku serta intelektual di mana terjadi pengurangan dan menghilangnya kemampuan jaringan dalam diri seseorang.

Permasalahan Stres pada Lansia

Terjadinya berbagai kemuduran pada lansia baik fisik maupun psikologi secara bertahap dapat menimbulkan atau menjadi pemicu terjadinya stres pada sebagian lansia. Stres dan permasalahan yang lainnya pada lansia disebabkan oleh beberapa aspek yang meliputi perubahan pada aspek psikologis, fisik, serta sosial dengan gejala yang timbul seperti emosi tidak stabil, gampang tersinggung, mudah merasa dilecehkan, kurang bahagia, merasa kecewa, merasa kehilangan serta perasaan tidak berguna (Kaunang, Buanasari, & Kallo, 2019, p. 2).

Stres adalah suatu aktivitas psikologis dan fisiologis yang disebabkan ketika seseorang mengalami ketidakseimbangan terhadap tuntutan yang dihadapinya dengan kemampuan yang dimilikinya dalam menangani berbagai tuntutan tersebut. Apabila dikaji dari Kamus Lengkap Psikologi, stres dimaknai juga sebagai suatu keadaan tertekan baik secara psikologis ataupun fisik dan memberikan tekanan serta ketegasan dalam berbicara ataupun tulisan. Stres ini merupakan bentuk reaksi yang ditunjukkan oleh seseorang dalam menghadapi satu ataupun lebih stimulus dari luar dirinya yang dianggapnya sebagai sebuah ancaman, tantangan ataupun bahaya terhadap kesejahteraan, integritas serta harga dirinya (Rahman, 1990, pp. 1–2).

Kondisi stres yang terjadi pada lansia dapat dikatakan terjadinya ketidakseimbangan keadaan psikologis, biologis, serta sosial yang berkaitan erat dengan respon bahaya dan ancaman yang akan terjadi saat usia lansia. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, terdapatnya gangguan ataupun tekanan yang tidak menyenangkan biasanya terbentuk karena lansia tersebut meninjau adanya ketidaksepadanan diantara kondisi serta 3 sistem sumber daya yang dimiliki oleh lansia tersebut (Hidayah, 2013, p. 2). Di mana dalam hal kemampuan mengalami penurunan untuk mempertahankan hidupnya, penyesuaian diri terhadap lingkungannya, fungsi

badannya serta kejiwaannya secara alami yang pada akhirnya dapat memicu timbulnya kematian (Hidayah, 2013, p. 5).

Stres pada lansia kebanyakan disebabkan oleh berbagai permasalahan serta berbagai peristiwa yang timbul dalam kehidupan kesehariannya, salah satunya masalah di mana tempat mereka tinggal. Kebanyakan dari mereka merasa khawatir atau takut apabila ditinggalkan sendirian serta terjadi berbagai hal yang buruk yang akan menimpa dirinya dan tak seorang pun yang dapat membantunya (Rahman, 1990, p. 2). Selain itu disebabkan juga karena terjadinya banyaknya perubahan baik yang bersifat fisik, mental serta sosial yang di mana pada usia lansia harus berupaya untuk menyesuaikan dengan berbagai perubahan yang terjadi tersebut. Ketidaksiapan serta upaya dalam melawan perubahan yang dialami saat usia lansia akan menempatkan seseorang merasa serba kalah sehingga akhirnya hanya menimbulkan sumber frustrasi belaka serta akumulasi stres (Indriana, Kristiana, Sonda, & Intanirian, 2010, p. 90).

Gejala stres yang kebanyakan dikeluhkan oleh lansia didominasi oleh keluhan somatic (fisik) dan dapat juga keluhan psikis. Dalam keadaan tertentu, stres bisa menimbulkan efek negative pada lansia contohnya, pusing, sedih, tekanan darah tinggi, sulit untuk berkonsentrasi, terlampau sensitive, susah tidur, depresi dan lain sebagainya. Gejala yang timbul biasanya munculnya stroke, darah tinggi, jantung coroner, menangis, takut yang berlebihan, mudah dipengaruhi oleh orang lain, bahkan sampai menarik diri dari pergaulan. Namun tidak semua gejala stres menimbulkan efek negative, cukup banyak juga yang memberikan efek positif yang disebut dengan eustress (Hidayah, 2013, p. 2).

Bagaimana urgensi spiritual bagi lansia dalam menghilangkan rasa stres

Usia lansia adalah usia di mana seseorang harus mampu mengontrol dirinya agar menjadi pribadi yang lebih baik. Ketenangan dan kenyamanan adalah harapan tertinggi bagi lansia dalam menjalankan sisa-sisa umurnya di hari tua. Penanaman nilai spiritual mempunyai kedudukan yang sangat penting bagi lansia terutama dalam menangani masalah stres. Beberapa penelitian terdahulu mengatakan bahwa ketika seorang telah masuk pada masa lansia maka mereka akan cenderung lebih fokus terhadap pemenuhan kebutuhan spiritualnya (Hardin, Salimung, & Safaat, 2021, p. 72).

Kebutuhan spiritual memiliki peran yang sangat penting bagi lansia dalam menghilangkan rasa stres. Diantaranya adalah dengan melakukan pembiasaan dalam bentuk peribadatan, sebagai ekspresi rasa syukur dengan Sang pencipta dan mendekatkan diri dengan Tuhannya agar lebih bisa menerima setiap perubahan dan kejadian yang dialaminya (Fitria & Mulyana, 2021a, p. 80). Tidak semua lansia dapat memiliki konsep berfikir yang positif, bahkan kadang cenderung mudah menyalahkan dirinya sendiri dan orang lain.

Permasalahan yang meliputi fisik, psikis serta sosial yang terjadi pada lansia bisa dinetralisirkan melalui penanaman spiritualitas yang kuat. Sebagian para ahli mengemukakan bahwasannya spiritual dikatakan sejahtera jika mempunyai 2 aspek yaitu: aspek vertical yang berhubungan dengan kepercayaan serta dunia supranatural kepada yang menciptakan alam semesta, serta aspek horizontal yang berhubungan dengan lingkungan dan lain sebagainya. Spiritual bagi manusia termasuk pada salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan manusia terutama lansia yang berada pada tahapan rentan mengalami stres.

Spiritual ini dapat meningkat apabila lansia terus melakukan berbagai kegiatan kesepritualan. Spiritual yang berkembang dengan matang dapat membantu lansia dalam menghadapi berbagai realita yang menyimpannya, mempunyai peran yang aktif dalam kehidupannya serta dapat merumuskan tujuan keberadaannya dalam hidup di dunia ini. Untuk lansia yang memiliki tingkat spiritual yang kurang baik akan lebih cenderung menunjukkan kehidupan yang kurang baik, akan timbul rasa tidak dihargai, rasa tidak dicintai serta rasa ketakutan akan kematian. Beda halnya dengan lansia yang mempunyai tingkat spiritual yang baik, mereka tidak akan takut dengan yang namanya kematian serta lebih mampu untuk menerima berbagai kenyataan hidup (Besty Anitasari, 2021, pp. 464–465).

Menurut beberapa peneliti lansia diartikan sebagai sebuah masa di mana hampir keseluruhan manusia mengharapkan agar bisa menjalankan kehidupannya dengan penuh ketenangan dan mendapatkan kasih sayang dari berbagai pihak yang berada di sekitar mereka, akan tetapi pada usia lansia ini juga terjadi bermacam-macam masalah dalam hidupnya (Annisa et al., 2021, p. 7).

Kondisi fisik pada lansia yang senantiasa mengalami penurunan dan timbulnya beberapa penyakit akan mampu mereka hadapi, tidak suka mengeluh atau menyalahkan orang lain serta kondisi jantung dan jiwa yang lebih tenang dikarenakan tidak mudah mengalami hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Hardin dkk, yang mengatakan bahwa semangkin baik spiritual lansia maka akan semangkin jauh dari penderita hipertensi dan sebaliknya seorang lansia yang kurang akan kebutuhan spiritualnya lebih banyak menderita hipertensi (Hardin et al., 2021, p. 74).

Kualitas hidup seorang lansia sangat dipengaruhi bagaimana spiritual yang dimilikinya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, spiritual dikatakan baik jika bisa membantu lansia agar merasakan kebermaknaan hidup yang dijalannya, merasakan berbagai hal yang positif yang dapat dilaksanakannya dan melalui dukungan dari keluarga dalam pemenuhan kegiatan spiritual mereka, maka akan membuat para lansia merasakan jika masih ada yang peduli dan perhatian kepada mereka. Kegiatan kespiritualan pada lansia tidak hanya sekedar berkaitan dengan aktivitas peribadatan tetapi juga sangat berkaitan erat dengan Allah, manusia serta alam disekitarnya (Annisa et al., 2021, p. 8) .

Berkaitan dengan Tuhan, seorang lansia yang meyakini keberadaan Tuhan akan selalu bersyukur dari segala apapun yang telah diberikan Tuhan terhadap dirinya dalam kondisi apapun, sehingga dari rasa syukur yang dihaturkan tersebut akan menumbuhkan rasa tenang, senang serta nyaman dalam diri mereka (Fitria & Mulyana, 2021a, p. 82). Berkaitan dengan manusia dan alam sekitarnya, dapat dikatakan jika lansia sangat membutuhkan yang namanya interaksi sosial karena ini akan turut memberikan pengaruh emosional seorang lansia dan hal ini tentu akan sangat memberikan pengaruh terhadap kespiritualitasan lansia yang kemanfaatan yaitu lansia bisa memperoleh kepuasan dalam bersosialisasi di masa akhir kehidupannya serta memberikan pengaruh bagi lansia dalam mempersiapkan menghadapi yang namanya kematian (Fitria & Mulyana, 2021a, p. 83).

KESIMPULAN

Usia lansia adalah suatu tahapan di mana terjadinya penurunan ataupun kemunduran dari segi fisik ataupun psikologi yang dapat menimbulkan dan memicu terjadinya stres. Stres yang terjadi pada lansia timbul dikarenakan emosi yang tidak stabil, perasaan tidak dihargai, mudah tersinggung, tidak bahagia, mudah kecewa dan berbagai emosional buruk yang lainnya. Pada umumnya semua lansia mengharapkan ketenangan dan kenyamanan dalam menjalani sisa umurnya di hari tua. Ketenangan dan kenyamanan ini hanya akan diperoleh melalui penanaman spiritual pada seorang lansia.

Spiritual sangat memiliki peranan yang penting bagi lansia dalam menghilangkan rasa stres yang dialaminya. Kualitas hidup lansia sangat dipengaruhi bagaimana kualitas spiritualnya. Lansia yang mempunyai kualitas spiritual yang baik akan cenderung lebih tenang dalam menjalani hidupnya, merasakan kehidupannya lebih bermakna, tidak akan suka mengeluh ataupun menyalahkan orang lain dan urgensi yang paling penting lansia dapat merumuskan tujuan keberadaannya dalam dunia ini. Pada lansia aktivitas kespiritualitasan tidak sekedar hanya terbatas pada aktivitas peribadatan, akan tetapi juga sangat erat kaitannya dengan Tuhan, dengan manusia serta dengan alam sekitarnya. Seorang lansia. Oleh karena itu spiritualitas ini sangat penting ada pada diri lansia dan perlu ditingkatkan terus kualitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpin, H. (2016). Hubungan Fungsi Gerak Sendi Dengan Tingkat Kemandirian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *JKSHSK*, 1(1), 897–903.
- Annisa, E., Herman, & Pramana, Y. (2021). Kebutuhan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia : Literature Review. *Jurnal ProNers*, (July), 1–12.
- Ardian, I. (2016). Konsep Spiritualitas Dan Religiusitas (Spiritual and Religion) dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *NURSCOPE Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 2(5), 1–9.
- Besty Anitasari, F. (2021). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Lansia : Literature Review. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 04, 463–477.
- Faridah, S., Zahroh, N. L., & Nulinaja, R. (2020). Penguatan Kualitas Spiritual Lansia Melalui Kegiatan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(4), 595–605.

- Fitria, & Mulyana, N. (2021a). Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Spiritualitas Lansia dalam Kesiapan Menghadapi Kematian. *Jurnal Pekerja Sosial*, 4(1), 79–86.
- Fitria, & Mulyana, N. (2021b). Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Spiritualitas Lansia dalam Kesiapan Menghadapi Kematian. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(1), 79–86.
- Guslinda, Nurleny, Fridalni, N., & Martina, Y. (2021). Hubungan Status Spiritualitas dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 106–110.
- Harahap, N. (2014). Penelitian Kepustakaan. *Iqra'*, 08(01), 68.
- Hardin, Salimung, H. D., & Safaat, H. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo. *JAKHKJ*, 7(3), 66–78.
- Hidayah, N. (2013). Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal Of Health Science)*, 6(2).
- Indriana, Y., Kristiana, I. F., Sonda, A. A., & Intanirian, A. (2010). Tingkat Stres Lansia di Panto Wredha "Pucang Gading Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 87–96.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres pada Lansia. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 7(2), 1–7.
- Nilamsari, N. (2014). Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Wacana*, XIII(2), 177–181.
- Rahman, S. (1990). Faktor-Faktor yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan (JPP)*, 16(1), 1–7.
- RI, K. K. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*.
- Sri Setyowati¹, Parmadi Sigit, R. I. M. (2021). Spiritual Berhubungan Dengan Kesepian Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Jima*, 4(9), 67–78.
- Supriadi. (2015). Lanjut Usia dan Permasalahannya. *Jurnal PPKn Dan Hukum*, 10(2), 84–94.