

**PENGALAMAN *RELIGIOUS COPING* LANSIA
DALAM MENJAGA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
DI *DAY CARE* LANSIA AISYIYAH YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

Disusun oleh:

Widya Wati

NIM 22102050014

Dosen Pembimbing:

Ro'fah, MA., Ph.D.

NIP 19721124 200112 2 002

**PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

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-1509/Un.02/DD/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : PENGALAMAN *RELIGIOUS COPING* LANSIA DALAM MENJAGA
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI *DAY CARE* LANSIA AISYIYAH
YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : WIDYA WATI
Nomor Induk Mahasiswa : 22102050014
Telah diujikan pada : Selasa, 04 Agustus 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

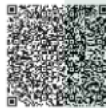
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Kenna Sidang

Ro'fah, MA., Ph.D.
SIGNED

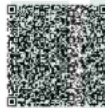
Valid ID: 6a83d954834d8



Penguji I

Drs. Lathiful Khuluq, M.A., BSW., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 6a7c30e777659



Penguji II

Nurul Fajriyah Prahasuti, S.Psi., M.A.
SIGNED

Valid ID: 6a7c21a6d0465



Yogyakarta, 04 Agustus 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Mafuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 6a83daff93da5

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

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 dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Widya Wati
NIM : 22102050014
Judul Skripsi : PERAN *RELIGIOUS COPING* DALAM MENJAGA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA DI *DAY CARE* LANSIA AISYIYAH YOGYAKARTA

skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- Bebas dari unsur plagiarisme
- Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "*small match exclusion*" sepuluh kata.
- Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku.

dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

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

Yogyakarta, 23 Juli 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing

Muhammad Lizzul Haq, S.Sos., M.Sc., PhD.
NIP. 198108232009011007

Rofah, M.A., Ph.D.
NIP. 19721124 200112 2 002

○ Silakan beri tanda centang (✓) jika pernyataan telah sesuai.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Widya Wati
NIM : 22102050014
Prodi : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: “PERAN *RELIGIOUS COPING* DALAM MENJAGA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA DI *DAY CARE* LANSIA AISYIYAH YOGYAKARTA” adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

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

Yogyakarta, 29 Juli 2026

Yang menyatakan,


Widya Wati
NIM 22102050014

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERHIJAB

SURAT PERNYATAAN BERHIJAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Widya Wati
NIM : 22102050014
Prodi : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tidak akan melepas jilbab pada foto Ijazah Sarjana dan Transkrip Nilai. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya siap mempertanggungjawabkan sesuai dengan hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 23 Juli 2026

Yang menyatakan.



NIM 22102050014

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta yaitu Ayah Maharani dan Ibu Yeni Wati yang paling berarti dalam hidup saya. Terima kasih telah menjadi tempat saya pulang, mendengarkan setiap keluh kesah dan selalu menguatkan saya dalam setiap proses yang saya jalani. Saya tahu betapa besar harapan Ayah dan Ibu agar saya segera dapat menyelesaikan pendidikan, namun harapan ini selalu disertai doa, kesabaran dan keyakinan yang terus mengajarkan saya agar tetap bersabar, terus berikhtiar dan menyerahkan segala hasilnya kepada Allah SWT. Semoga pencapaian ini menjadi salah satu kebahagiaan yang dapat saya persembahkan untuk Ayah dan Ibu.

Saya juga mengucapkan terima kasih untuk diri sendiri karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tetap memilih melangkah walaupun prosesnya tidak selalu berjalan sesuai harapan yang diinginkan, dan tetap berusaha kuat di tengah penantian, keraguan serta rasa lelah yang sering kali hanya dipendam sendiri. Ketika melihat orang lain melangkah lebih dulu, namun diri ini belajar bahwa setiap orang telah memiliki waktu terbaik yang telah Allah tetapkan. Terima kasih karena tidak menyerah dan hanya diri ini dan Allah SWT yang benar-benar mengetahui setiap perjuangan untuk sampai di titik ini.

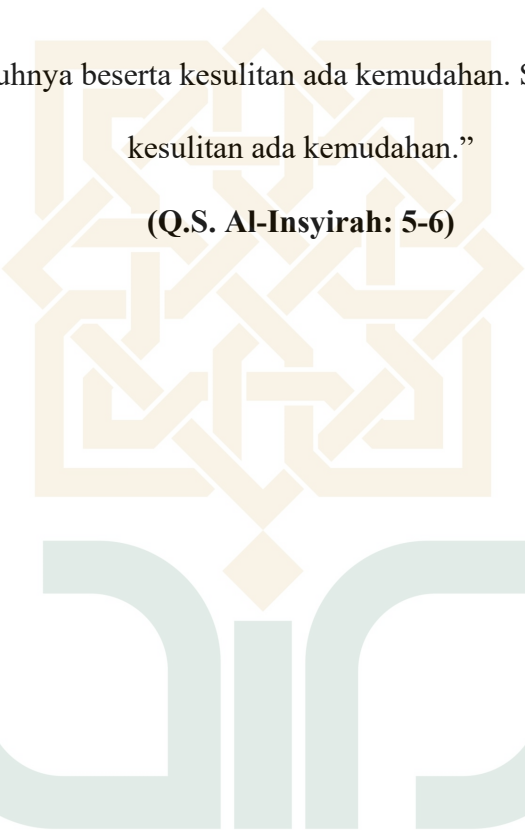
MOTTO

“Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

(Q.S. Al-Baqarah:155)

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S. Al-Insyirah: 5-6)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Pengalaman *Religious Coping* Lansia dalam Menjaga Kesejahteraan Psikologis di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan baik. Salawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, pembawa risalah yang telah menerangi jalan kehidupan manusia.

Penyusunan ini tidak terlepas dari dukungan, doa dan bantuan dari berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam proses penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Norhaidi, M.A., Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta atas dukungan fasilitas dan lingkungan akademik yang kondusif, sehingga proses pembelajaran dan penelitian dapat terlaksana dengan baik.
2. Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta atas komitmen dan dukungannya dalam mendorong inovasi dan transformasi akademik.
3. Muhammad Izzul Haq, S.Sos., M.Sc selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial atas dedikasi dan perhatiannya dalam mendukung kelancaran proses akademik.

4. Ro'fah, M.A., Ph.D selaku Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) atas ketulusan, bimbingan, saran dan telah berkenan meluangkan waktu di tengah kesibukannya dengan penuh kesabaran dan pengertian, dalam membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Bimbingan yang Ibu berikan menjadi bekal yang sangat berharga untuk pengembangan akademik penulis. Terima kasih banyak saya ucapkan, semoga jerih payah Ibu terbayarkan dan selalu dilimpahkan kesehatan, keberkahan dan semoga Allah SWT membalas atas kebaikan Ibu. Aamiin.
5. Idan Ramdani, M.A selaku Dosen Penasehat Akademik (DPA) atas peran dan arahnya yang mendukung kelancaran studi peneliti selama menempuh pendidikan.
6. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial atas dedikasi dan kontribusinya dalam memberikan ilmu dan pembelajaran yang bermakna sepanjang masa studi.
7. Pengurus, lansia, keluarga lansia dan seluruh peserta lansia *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta yang telah berkenan bekerja sama, meluangkan waktu, memberikan informasi dan pengalaman yang sangat berharga selama proses penelitian, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.
8. Teristimewa dan tercinta untuk kedua orang tua penulis, yaitu Bapak Maharani dan Ibu Yeni Wati. Terima kasih atas segala kasih sayang, dukungan, doa, pengorbanan dan motivasi yang tidak pernah berhenti. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis

yang selalu senantiasa memberikan semangat untuk tetap kuat dan tidak menyerah, bahkan ketika semuanya terasa begitu berat. Terima kasih karena selalu sabar mendengarkan setiap keluh kesah penulis, selalu memberikan ketenangan melalui setiap nasihat yang diberikan, dan telah mengajarkan untuk terus berikhtiar, bersabar dan menyerahkan segala hasilnya kepada Allah SWT. Adanya dukungan, doa dan kepercayaan Ayah dan Ibu menjadi kekuatan bagi penulis untuk terus melangkah sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga Allah SWT memberikan umur yang panjang dan selalu senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan dan kebahagiaan kepada Ayah dan Ibu.

9. Kepada adik-adik Abu, Aini dan Ibi, serta seluruh keluarga besar penulis.

Terima kasih atas doa, dukungan, semangat dan kasih sayang yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih karena selalu menantikan selesainya pendidikan penulis dengan penuh harapan, telah memberikan motivasi tanpa pernah menuntut dan senantiasa memahami setiap proses yang penulis jalani. Dukungan dan doa dari keluarga menjadi salah satu kekuatan bagi penulis untuk terus bertahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga Allah SWT melimpahkan kesehatan, keberkahan dan membalas segala kebaikan yang telah diberikan.

10. Kepada Putri dan Devina, terima kasih atas dukungan, persahabatan, semangat dan kebersamaan yang telah terjalin selama ini. Terima kasih kepada Putri yang tidak hanya menjadi saudara, namun juga menjadi sahabat yang selalu hadir sejak kecil hingga saat ini. Terima kasih juga

kepada Devina yang telah menjadi teman seperjuangan sejak di pondok hingga menempuh perkuliahan bersama.

11. Kepada Uswatun Hasanah, terima kasih segala dukungan, kebaikan, ketulusan, semangat dan kebersamaan yang telah diberikan sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Terima kasih karena selalu menjadi tempat berbagi cerita, saling menguatkan dalam setiap proses dan tidak pernah lelah mendengarkan setiap keluh kesah penulis. Kesediaanmu untuk selalu meluangkan waktu, membantu ketika penulis mengalami kesulitan dan menemani dalam berbagai perjalanan selama masa perkuliahan sehingga menjadi kenangan yang sangat berarti.
12. Kepada Nuha, Nabillah, Hafsah dan Wafiq, terima kasih kebersamaan, dukungan, bantuan dan semangat yang diberikan selama menjalani perkuliahan di Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial. Terima kasih telah menjadi teman berbagi cerita, berdiskusi, saling membantu dan menciptakan banyaknya kenangan selama masa perkuliahan.
13. Kepada teman-teman KKN Ulfa, Tia, Bela, Fifi dan teman-teman IKS Ariqah, Nia, Ummi dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih atas dukungan, pengalaman dan kebersamaan yang diberikan selama perkuliahan dan proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga setiap momen kebersamaan, canda tawa, diskusi dan kerja sama yang membuat perjalanan selama masa perkuliahan menjadi lebih bermakna.
14. Idola saya Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook BTS (Bangtan Sonyeondan).

Terima kasih atas karya, semangat dan pesan-pesan positif yang telah memberikan motivasi kepada penulis secara tidak langsung selama menjalani perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Melalui musik, lirik dan dan berbagai karya yang dihadirkan menjadi penyemangat sekaligus menjadi penghibur di saat lelahnya menjalani penulisan skripsi ini.



ABSTRAK

Meningkatnya populasi lansia di Indonesia, khususnya di Yogyakarta menjadi daerah dengan persentase lansia tertinggi sehingga kesejahteraan psikologis lansia menjadi isu penting dalam menghadapi tantangan psikososial, seperti kesepian, kehilangan orang terdekat, penurunan kondisi fisik dan khawatir akan kematian. Kuatnya kultur keagamaan di Yogyakarta menjadikan agama sebagai sumber daya psikologis bagi lansia, salah satunya melalui program keagamaan di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta. Namun, *religious coping* bersifat personal dan subjektif sehingga kegiatan keagamaan tersebut belum tentu dimaknai dan digunakan dengan cara yang sama oleh setiap lansia. Maka, penelitian ini bertujuan menjawab bagaimana bentuk *religious coping* yang digunakan lansia dalam menghadapi tantangan psikososial dan bagaimana *religious coping* berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis menurut pengalaman lansia di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, yang melibatkan dua belas subjek, yaitu empat lansia sebagai subjek utama yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, empat keluarga lansia dan empat pengelola *day care*, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dokumentasi dan studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *positive religious coping* menjadi bentuk dominan yang digunakan, yaitu bentuk *benevolent religious reappraisal*, *collaborative religious coping*, *seeking spiritual support* dan *seeking support from clergy or members* yang paling menonjol. Sedangkan *negative religious coping* hanya muncul sementara pada sebagian subjek tanpa menjadi strategi dominan. *Religious coping* berperan penting dalam memunculkan keenam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff pada semua subjek, yaitu penerimaan diri sebagai yang paling menonjol, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis; Lansia; *Religious Coping*; Tantangan Psikososial

ABSTRACT

The increasing elderly population in Indonesia, especially in Yogyakarta, has become an area with the highest percentage of elderly people, so the psychological well-being of the elderly is an important issue in facing psychosocial challenges, such as loneliness, loss of loved ones, declining physical condition and fear of death. The strong religious culture in Yogyakarta makes religion a psychological resource for the elderly, one of which is through religious programs at Aisyiyah Yogyakarta Elderly Day Care. However, religious coping is personal and subjective, so religious activities are not necessarily interpreted and used in the same way by every elderly. Therefore, this study aims to answer how the form of religious coping used by the elderly in facing psychosocial challenges and how the role of religious coping in maintaining the psychological welfare of the elderly in Day Care Elderly Aisyiyah Yogyakarta. The study used a descriptive qualitative method with a case study approach, which involved twelve subjects, namely four elderly as the main subjects selected through purposive sampling techniques, four elderly families and four day care managers, data collected through observation, interviews, documentation and literature studies. The results of the study show that positive religious coping is the dominant form used, namely the most prominent form of benevolent religious reappraisal, collaborative religious coping, seeking spiritual support and seeking support from clergy or members. Meanwhile, negative religious coping only appears temporarily in some subjects without becoming a dominant strategy. Religious coping plays an important role in bringing out the six dimensions of Ryff's psychological well-being in all subjects, namely self-acceptance as the most prominent, positive relationships with others, independence, mastery of the environment, life goals and personal growth.

Keywords: Psychological Well-being; Elderly; Religious Coping; Psychosocial Challenges

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN BERHIJAB	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis:	10
E. Kajian Pustaka	11
1. <i>Religious coping</i> pada Lansia	11
2. Kesejahteraan Psikologis pada Lansia	13
F. Kajian Teori	17
1. Teori <i>Religious Coping</i>	17
2. Kesejahteraan Psikologis Lansia	21
G. Metodologi Penelitian	24
1. Jenis Penelitian	25
2. Lokasi Penelitian	25

3. Sumber Data	26
4. Subjek dan Objek Penelitian	26
5. Teknik Pengumpulan Data	27
6. Teknik Validasi Data	30
7. Analisis Data	31
H. Sistematika Pembahasan	32

BAB II DAY CARE LANSIA AISYIYAH CONDONGCATUR, YOGYAKARTA

A. Sejarah <i>Day Care</i> Lansia Aisyiyah Yogyakarta	36
B. Letak Geografis	40
C. Visi dan Misi <i>Day Care</i> Lansia Aisyiyah Yogyakarta	42
D. Kepengurusan <i>Day Care</i> Lansia Aisyiyah Yogyakarta	43
E. Pengelolaan Keuangan <i>Day Care</i> Lansia Aisyiyah	44
1. Sumber Pendanaan	44
2. Penggunaan Dana Operasional	45
3. Evaluasi Keuangan	46
F. Karakteristik Lansia di <i>Day Care</i> Lansia Aisyiyah	47
G. Program-Program <i>Day Care</i> Lansia Aisyiyah	48
1. <i>Senior School</i> atau Madrasah Lansia	49
2. Pesantren Kilat Lansia	55
H. Layanan Fasilitas di <i>Day Care</i> Lansia Aisyiyah	56
I. Kegiatan Keagamaan di <i>Day Care</i> Lansia Aisyiyah	59
J. Profil Subjek Penelitian	62

BAB III RELIGIOUS COPING LANSIA DALAM MENJAGA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

A. Bentuk <i>Religious Coping</i> yang Digunakan Lansia dalam Menghadapi Tantangan Psikososial	68
1. <i>Positive Religious Coping</i>	69
2. <i>Negative Religious Coping</i>	97
B. <i>Religious Coping</i> Berperan dalam Menjaga Kesejahteraan Psikologis Menurut Pengalaman Lansia	104

1. <i>Religious Coping</i> Membantu Penerimaan Diri	104
2. <i>Religious Coping</i> Membangun Hubungan Positif dengan Orang Lain ...	109
3. <i>Religious Coping</i> Mendorong Kemandirian	111
4. <i>Religious Coping</i> Membantu Penguasaan Lingkungan	116
5. <i>Religious Coping</i> Memberikan Tujuan Hidup.....	119
6. <i>Religious Coping</i> Membantu Pertumbuhan Pribadi	122
 BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan	130
B. Saran	132
 DAFTAR PUSTAKA	136
 LAMPIRAN-LAMPIRAN	
1. Pedoman Observasi	
2. Pedoman Wawancara	
3. Pedoman Dokumentasi	
4. Surat Izin Penelitian	
5. Hasil Cek Plagiarisme	
6. Daftar Riwayat Hidup	

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jadwal <i>Senior School Day Care</i> Lansia Aisyiyah	51
Tabel 2.2 Profil Subjek Penelitian	62
Tabel 3.1 Tantangan Psikososial dan Bentuk <i>Positive Religious Coping</i> pada Subjek.....	96



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Outbound</i>	52
Gambar 2.2 Angklung.....	53
Gambar 3.3 Wisuda.....	55
Gambar 3.4 Mushola.....	58



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia pada tahun 2024 memasuki *ageing population* (populasi menua) ditandai dengan meningkatnya populasi lansia berjumlah 33 juta jiwa atau 12% dari 282-283 juta jiwa penduduk Indonesia.¹ Meningkatnya populasi lansia di tingkat nasional menjadi dasar untuk melihat seberapa tinggi jumlah lansia di tingkat daerah. Pada tahun 2024, Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi peringkat pertama yang tertinggi di wilayah Indonesia dengan persentase lansia mencapai sekitar 16,8% sehingga diperlukannya perhatian khusus pada kesejahteraan lansia.² Tingginya jumlah lansia di Yogyakarta dipengaruhi berbagai faktor yaitu Yogyakarta memiliki angka harapan hidup yang relatif tinggi dibandingkan dengan tempat lain sehingga menunjukkan kualitas hidup masyarakat yang baik. Yogyakarta dikenal sebagai tempat pensiun karena lingkungan yang nyaman, aman dan biaya hidup yang terjangkau, serta budaya masyarakat yang masih menghormati nilai-nilai kekeluargaan, gotong royong dan prinsip hidup. Selain itu, tersedianya layanan kesehatan dan sosial yang memadai dan ramah untuk lansia sehingga menjadi faktor dalam meningkatnya jumlah lansia di Yogyakarta.³

¹ Badan Pusat Statistik Indonesia, “Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024,” diakses 7 Desember 2025, <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>.

² “10 Provinsi dengan Persentase Lansia Tertinggi di Indonesia,” [geriatri.co.id](https://www.geriatri.co.id), diakses 7 Desember 2025, <https://www.geriatri.co.id/artikel/2048/10-provinsi-dengan-persentase-lansia-tertinggi-di-indonesia>.

³ “Lansia Jogja Cenderung Sehat dan Bahagia - Website Pemerintah Kabupaten Bantul,” diakses 15 April 2026, <https://bantulkab.go.id/berita/detail/5896/lansia-jogja-cenderung-sehat-dan-bahagia.html>.

Lanjut usia menurut *World Health Organization* (WHO) adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas yang mengalami kemunduran dalam penurunan fungsi fisik, fungsi kognitif dan peran sosial. Kondisi tersebut menjadi isu penting dalam menjaga kesehatan mental, khususnya pada kesejahteraan psikologis lansia dalam menghadapi tantangan psikososial seperti stres, kesepian, kehilangan pasangan, kecemasan dan penurunan kondisi fisik.⁴ Kesejahteraan psikologis pada lansia merupakan aspek penting yang mempengaruhi kualitas hidupnya karena berkaitan dengan kemampuan lansia dalam menerima kondisi diri, memiliki makna hidup, merasa tenang, dan mampu menghadapi perubahan serta tekanan yang ada.⁵

Kesejahteraan psikologis digunakan secara khusus untuk membedakan dari konsep lain yang memiliki keterkaitan, seperti kesejahteraan subjektif, kebahagiaan, dan kesehatan mental. Menurut Diener, kesejahteraan subjektif lebih berfokus pada evaluasi individu terhadap kehidupan secara kognitif dan afektif yang tercermin dalam kepuasan hidup dan keseimbangan antara perasaan positif dan negatif.⁶ Sedangkan, kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff lebih menekankan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan secara baik, berkembang dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan.⁷ Berbeda dengan kesehatan mental lebih dikaitkan dengan kondisi kesehatan psikologis

⁴ Muharrami Shalafina dkk., “*Gambaran Kesehatan Mental Pada Lanjut Usia*,” Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan 7, no. 4 (2023)

⁵ Bunga Rampai, *Lansia Dan Permasalahannya* (PT Media Pustaka Indo, 2024).

⁶ Ed Diener, “*Subjective Well-Being*,” Buletin Psikologi Vol. 95 (1984)

⁷ Carol D. Ryff, “Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Kembali: Kemajuan dalam Ilmu dan Praktik Eudaimonia,” *Psychotherapy and psychosomatics* Vol. 83 (2013).

secara umum, termasuk apakah ada atau tidaknya gangguan psikologis, sedangkan kesejahteraan psikologis lebih berfokus pada kemampuan dan fungsi positif individu.⁸

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff memiliki enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, adanya dimensi ini dapat memberikan gambaran mengenai kemampuan lansia dalam memaknai kehidupan dan menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan psikososial yang terjadi.⁹ Hal ini berbeda dengan kesejahteraan subjektif yang lebih menggambarkan perasaan dan persepsi individu tentang kehidupannya. Walaupun kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis merupakan konsep yang berbeda, namun kondisi kesehatan mental tetap penting karena masalah psikologis dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam menjalani kesejahteraan psikologis yang baik.¹⁰

Berdasarkan data WHO tahun 2023, sekitar 14% lansia mengalami masalah kesehatan mental di umur 60 tahun ke atas.¹¹ Menurut penelitian Elizabeth, dkk pada tahun 2022 menunjukkan bahwa sebanyak 35,8% lansia memiliki tingkat kecemasan sedang, 24,5% lansia memiliki tingkat stres berat dan

⁸ Tyler J. Vander Weele dkk., “*Mental Illness, Mental Health, and Mental Well-being*,” Mental Health Research, 2026.

⁹ Carol D. Ryff, “*Psychological Well-Being in Adult Life*,” Journals of the Association for Psychological Science, 1995.

¹⁰ Yoseph Pedhu, “*Kesejahteraan Psikologis dalam Hidup Membiara*,” Konseling dan Pendidikan Vol. 10, N (2022).

¹¹ Sheena, dkk, “*Tingkat Stres Fisik dan Psikologis Pada Lansia Desa Pucangan Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah*,” Jurnal Penelitian Kesehatan “Suara Forikes” (Journal of Health Research “Forikes Voice”) 16, no. 1 (2025)

24,5% sangat berat, dan 32,1% lansia berada pada tingkat depresi sedang.¹² Selain itu, menurut penelitian Ernawati dalam pemeriksaan *Geriatric Depression Scale* bahwa terdapat 74 lansia (73,27%) dengan status kemungkinan depresi, sedangkan sisanya 25 lansia (26,73%) yang mengalami depresi.¹³ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan pada lansia dalam menghadapi berbagai perubahan dan tekanan pada masa usia lanjut.

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia sangat beragam, salah satunya pada aspek religius.¹⁴ Menurut penelitian Zakiyah dan Darodjat, pada tahun 2020 apabila tingkat religiusitas tinggi dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis lansia yang memiliki stres rendah sehingga terbentuknya sikap positif, kepuasan atas kehidupan yang sedang dijalani, dan rendahnya tingkat kesepian.¹⁵ Berdasarkan penelitian Muhammad Chesta, dkk tahun 2024 bahwa individu yang rutin melaksanakan kegiatan religius, seperti doa dan meditasi menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan individu yang jarang beribadah.¹⁶ Selain itu,

¹² Elizabeth Ari Setyarini dkk., “Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan Dan Depresi Pada Usia Lanjut,” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 1 (2022).

¹³ Ernawati, “*Depresi Pada Lansia Di Sasana Tresna Werdha Dan Faktor Yang Berhubungan*,” *Jurnal Ners Lentera* 13, no. 2 (2025).

¹⁴ Aufi Nadra Izzati, dkk, “*Agama Pada Masa Usia Lanjut*,” *Jurnal Penelitian Tarbawi: Pendidikan Islam dan Isu-Isu Sosial* 10, 2025.

¹⁵ Zakiyah Z dan Darodjat Darodjat, “*Efektifitas Pembinaan Religiusitas Lansia terhadap Perilaku Keagamaan (Studi Pada Lansia Aisyiyah Daerah Banyumas)*,” *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, 25 April 2020.

¹⁶ Siti Noor Azizah dan Tegar Widodo, *Korelasi antar Ibadah dengan Kesehatan Mental*, 1, no. 3 (2024).

menurut penelitian Annisa Chamelia, dkk tahun 2023 bahwa terdapat pengaruh positif religius terhadap kesejahteraan psikologis lansia sebanyak 11,1%.¹⁷ Oleh sebab itu, lansia membutuhkan *religious coping* sebagai pendekatan keagamaan dalam menghadapi tekanan hidup, mendapatkan ketenangan dan menjaga kesejahteraan psikologisnya.¹⁸

Religious coping menurut Pargament adalah cara individu memanfaatkan keyakinan dan kegiatan keagamaan untuk memahami, menghadapi dan mengatasi tekanan hidup.¹⁹ Pargament membedakan *religious coping* bisa menjadi positif atau negatif sehingga tergantung seberapa kuat aspek religius seseorang menyatukan dalam kehidupannya.²⁰ Menurut penelitian Theofilus Acai, dkk tahun 2022 menunjukkan bahwa responden yang menggunakan *religious coping* positif yang tinggi cenderung tidak mengalami stres sedang dan stres berat, sedangkan yang menggunakan *religious coping* negatif yang tinggi cenderung untuk mengalami stres sedang dan stres berat.²¹ Selain itu, menurut penelitian Florin Dolcos, dkk tahun 2021 menunjukkan bahwa *religious coping* negatif adanya korelasi negatif dengan kecemasan dan depresi, sedangkan individu yang

¹⁷ Annisa Chamelia dkk., *Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well-Being Pada Lansia Di Panti Perlindungan & Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (pprslu) Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan*. (2023).

¹⁸ Yufi Adriani dan Cut Fauziah Itqoniah, *Religious Coping Pada Lansia; Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental*,

¹⁹ Kenneth I. Pargament, "Religion and Coping: The Current State of Knowledge," in *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (Oxford University Press, 2012).

²⁰ Muhana Sofiati Utami, "Religiusitas, Koping Religius, Dan Kesejahteraan Subjektif," *Jurnal Psikologi UGM* 39, no. 1 (2012)

²¹ Theofilus Acai Ndorang dkk., "Pengaruh Koping Religious Terhadap Stres Selama Pandemi Pada Masyarakat Di Daerah Terpencil," *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)* 6, no. 1 (2022)

menggunakan agama dalam mengatasi masalahnya menunjukkan lebih sedikit gejala kecemasan dan depresi.²² Hal tersebut menunjukkan bahwa *religious coping* dapat menjaga kesejahteraan psikologis pada lansia sehingga dapat memahami secara mendalam bagaimana *religious coping* berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis menurut sudut pandang lansia itu sendiri.

Penggunaan *religious coping* bergantung dari budaya dan lingkungan tempat tinggal individu. Yogyakarta sebagai salah satu daerah dengan persentase lansia tertinggi, memiliki kultur keagamaan yang kuat dan menjadi tempat yang memiliki sejarah dalam perkembangan Muhammadiyah sebagai salah satu organisasi Islam yang terbesar dan berpengaruh di Indonesia.²³ Penduduk yang beragama Islam di Yogyakarta tercatat bahwa pada Desember 2024 sebanyak 3,74 juta jiwa yang ada penambahan dengan tahun sebelumnya yaitu 3,45 juta jiwa.²⁴ Selain itu, menurut Kementerian Agama jumlah penduduk yang memeluk agama Islam di daerah Yogyakarta pada tahun 2025 mencapai sebanyak 3.500.452 jiwa dari jumlah penduduk sebanyak 3.762.541 jiwa.²⁵

Tingginya tingkat keberagamaan di Yogyakarta menunjukkan bahwa agama memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat, termasuk lansia. Menurut penelitian Eka Windi Astuti, dkk tahun 2025 bahwa spiritualitas dan

²² Florin Dolcos dkk., “*Religiosity and Resilience: Cognitive Reappraisal and Coping Self-Efficacy Mediate the Link between Religious Coping and Well-Being*,” *Journal of Religion and Health* 60, no. 4 (2021)

²³ “Tiga Kampung Bersejarah yang Menjadi Titik Lahir dan Perkembangan Muhammadiyah | Muhammadiyah,” n.d.

²⁴ Agus Dwi Darmawan, “93% Penduduk di DI Yogyakarta Beragama Islam,” Januari 2025.

²⁵ Satu Data - Kementerian Agama RI, “Jumlah Penduduk Menurut Agama,” 2025.

religiusitas lansia diwujudkan melalui berbagai kegiatan keagamaan yang didukung oleh komunitas keagamaan dan pengalaman hidup di usia lanjut.²⁶ Maka, religius merupakan bagian yang penting dalam kehidupan lansia di Yogyakarta dan berpotensi menjadikan agama sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan hidup pada lansia. Salah satu lembaga yang merespon kebutuhan tersebut adalah *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta. *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta merupakan salah satu lembaga yang menyediakan layanan pembinaan lansia berbasis kegiatan sosial, keagamaan, kesehatan, dan pendidikan.

Day Care Lansia Aisyiyah Yogyakarta dipilih karena memiliki program pembinaan keagamaan yang terstruktur dan menjadi bagian peran penting dalam kegiatan lansia. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal kepada pengelola bahwa lansia secara rutin mengikuti kegiatan keagamaan, seperti doa bersama, tadarus Al-Qur'an, tahsin, kajian hadis, fikih ibadah, zikir dan pembelajaran yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan masalah yang dihadapi lansia. Kegiatan tersebut tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, namun juga membantu lansia mendapatkan ketenangan, memperkuat hubungan dengan Allah dan mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai perubahan di usia lanjut. Menurut penelitian Rantia Alestika, dkk tahun 2025 bahwa kegiatan religius dapat menjadi mekanisme *coping* yang efektif

²⁶ Eka Windi Astuti, Rosalia Widhiastuti Sri Lestari, and Rusman R. Manik, "Spiritualitas Dan Religiusitas Lansia Di Dusun Guyangan Lor Kalurahan Mertelu Kapanewon Gedangsari Kabupaten Gunungkidul | Jurnal Dinamika Sosial Masyarakat," 2025.

dalam kesejahteraan psikologis lansia.²⁷ Selain itu, menurut penelitian Erisa Veriany, dkk tahun 2024 menunjukkan bahwa tempat yang religius dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.²⁸

Keberadaan kegiatan keagamaan di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta yang terstruktur belum tentu menunjukkan bahwa semua lansia menggunakan agama sebagai mekanisme *coping* dengan cara yang sama ketika mengatasi tekanan. *Religious coping* merupakan proses yang bersifat personal dan subjektif sehingga setiap lansia memiliki cara yang berbeda dalam memaknai ajaran agama dan menggunakannya untuk mengatasi tekanan hidup. Ada sebagian lansia mungkin memaknai peristiwa sulit sebagai ujian yang mendekatkan diri kepada Allah, dan ada juga sebagian lansia yang memaknai pada memiliki keraguan, konflik spiritual atau bentuk pemaknaan yang berbeda.

Keterlibatan lansia dalam kegiatan keagamaan juga tidak secara otomatis menjadikan lansia menghadapi berbagai tantangan psikososial secara positif. Setiap lansia dapat memaknai tantangan psikososial, seperti kesepian, kehilangan pasangan atau anak, penurunan kondisi fisik dan khawatir akan kematian secara berbeda karena pengalamannya bersifat individual. Maka penting untuk memahami bahwa bagaimana lansia secara personal memaknai dan menggunakan kegiatan dan nilai agama dalam menghadapi berbagai tantangan psikososial yang dialami, bukan hanya memahami keberadaan kegiatan keagamaan yang disediakan oleh *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta.

²⁷ Rantia Alestika dkk., “Agama Sebagai Sumber Dukungan Sosial Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental,” *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 4, no. 4 (2025).

²⁸ Erisa Veriany Nur Annisa dkk., “Peran Pesantren Lansia Darus Syifa’ Jombang Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Fisik Dan Mental Lansia,” *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman* 12, no. 2 (2024).

Berdasarkan hasil wawancara pada lansia di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta bahwa mereka memanfaatkan berbagai kegiatan keagamaan untuk membantu dalam menghadapi kesepian, penurunan kondisi fisik, kehilangan orang terdekat dan khawatir akan kematian. Namun, cara dan bentuk penggunaan agama dalam menghadapi tantangan psikososial tidak selalu sama pada setiap lansia. Setiap lansia memiliki perbedaan latar belakang kehidupan, pengalaman kehilangan, kondisi kesehatan dan pemahaman agama sehingga memungkinkan munculnya bentuk-bentuk *religious coping* yang beragam dan berdampak pada kesejahteraan psikologis masing-masing lansia.

Berdasarkan pemaparan di atas maka penelitian ini berfokus untuk memahami bagaimana bentuk *religious coping* yang digunakan lansia dalam menghadapi tantangan psikososial dan bagaimana *religious coping* berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia menurut pengalaman dan pemaknaan lansia di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk *religious coping* yang digunakan oleh lansia dalam menghadapi tantangan psikososial?
2. Bagaimana *religious coping* berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis menurut pengalaman lansia di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan bentuk *religious coping* yang digunakan oleh lansia dalam menghadapi tantangan psikososial.

2. Untuk mengetahui dan memahami bagaimana *religious coping* berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis menurut pengalaman dan pemaknaan lansia di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yaitu menambah pengetahuan tentang *religious coping*, kesejahteraan psikologis pada lansia, dan bagaimana *religious coping* berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis menurut pengalaman lansia itu sendiri. Memberikan landasan ide untuk penelitian lebih lanjut tentang *religious coping* dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta

Hasil penelitian dapat menjadi bahan evaluasi dan pengembangan program berbasis keagamaan yang lebih efektif. Informasi tentang bentuk *religious coping* yang efektif dapat dimanfaatkan untuk merancang kegiatan keagamaan yang lebih tepat, dapat mendukung kesejahteraan psikologis lansia dan meningkatkan kualitas layanan *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta.

b. Bagi Pengelola

Hasil penelitian berfungsi untuk memberikan pemahaman mengenai kebutuhan keagamaan lansia dan *religious coping* yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis lansia. Hal tersebut, pengelola dapat menyusun strategi pendampingan yang empati dan sesuai dengan kebutuhan emosional lansia.

c. Bagi Keluarga Lansia

Hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi keluarga dalam mendukung kesejahteraan psikologis lansia melalui pendekatan berbasis keagamaan di lingkungan rumah. Selain itu, pengetahuan tentang *religious coping* dapat membantu keluarga dalam mendukung kesejahteraan psikologis lansia dan menciptakan suasana yang lebih nyaman.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian berfungsi sebagai referensi dan sumber data awal untuk penelitian di masa mendatang dan memberikan inspirasi untuk mengembangkan metode penelitian yang lebih komprehensif dan relevan.

E. Kajian Pustaka

1. *Religious coping* pada Lansia

Sebelumnya, telah terdapat beberapa penelitian yang membahas tentang *religious coping* pada lansia, khususnya berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Penulis menemukan sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan keagamaan menjadi salah satu strategi *coping* yang banyak digunakan lansia dalam menghadapi perubahan dan tekanan hidup masa tua. Penelitian terdahulu berjudul “Kontribusi Koping Religius dalam Mengatasi Stres pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PTSW) Blitar”, oleh Yuli Darwati dan Ach. Shodiqil Hafil menunjukkan bahwa seluruh lansia menggunakan *religious coping* yang berbeda-beda. Selain itu, lansia juga menggunakan *problem focused coping*, pengalihan dan dukungan sosial sehingga sebanyak 10 dari 11 subjek merasakan manfaat *religious coping* yang ditandai

menurunnya tingkat stres dibandingkan saat awal masuk UPT PSTW.²⁹ Penelitian ini berfokus pada kontribusi *religious coping* dalam mengatasi stres, namun bukan berfokus pada *religious coping* lansia dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

Penelitian berjudul “Pengalaman Kesepian dan Strategi Koping pada Santri Lanjut Usia”, oleh Alif Muhammad Zakaria, menunjukkan bahwa aktivitas sehari-hari yang terstruktur belum sepenuhnya menghilangkan kesepian pada lansia. Kedua santri lansia mengalami *emotional isolation* karena faktor situasional yaitu keinginan memperdalam ilmu agama sekaligus tetap dekat dengan keluarga. Dalam menghadapi kesepian, mereka menggunakan *emotion focused coping*, *problem focused coping* dan *religious coping*.³⁰ Penelitian ini berfokus pada pengalaman kesepian dan strategi koping santri lansia, bukan pada bagaimana lansia menggunakan *religious coping* ketika menghadapi tantangan psikososial dan menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Penelitian lain berjudul “Koping Religius dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia”, oleh Faiz A. Rachmawati dan H. Fuad Nashori. Menunjukkan bahwa koping religius berpengaruh terhadap tinggi rendahnya kebahagiaan psikologis pada lanjut usia di panti jompo sebesar 43,2%, karena lansia tetap senang dan bahagia bersama sesama lansia dan aspek koping religius menjadi indikator utama

²⁹ Yuli Darwati dan Ach. Shodiqil Hafil, “Kontribusi Koping Religius Dalam Mengatasi Stres Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Blitar,” *Pemikiran dan Kebudayaan Islam* Vol 33, No (2024).

³⁰ Alif Muhammad Zakaria, “Pengalaman Kesepian dan Strategi Koping pada Santri Lanjut Usia,” *Psikologi* Vol 14, No (2022).

yang berpengaruh pada kebahagiaan psikologis pada lansia.³¹ Penelitian ini berfokus pada pengaruh koping religius terhadap kebahagiaan psikologis lansia dengan pendekatan kuantitatif. Namun belum mengkaji pengalaman secara personal lansia dalam menggunakan *religious coping* tersebut. Selain itu, penelitian yang berjudul “Kualitas Religius dan Kesehatan Psikologis pada Lansia yang Mengikuti Kajian Rohani”, oleh Fani Masruroh dan Hielmi Anjaini Rahma, menunjukkan bahwa kajian rohani memiliki peranan penting dalam meningkatkan pengembangan potensi diri dan meningkatkan kualitas kesehatan psikologis secara religius. Beberapa efek positif yang didapatkan untuk meningkatkan kualitas religius di antaranya yaitu, dukungan sosial, makna tujuan hidup, *coping* dan ketahanan, harapan dan optimisme.³² Penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya kegiatan keagamaan kolektif, namun belum secara khusus mengkaji bentuk *religious coping* yang digunakan lansia dalam menghadapi tantangan psikososial.

2. Kesejahteraan Psikologis pada Lansia

Kesejahteraan psikologis pada lansia menjadi isu penting seiring dengan meningkatnya jumlah populasi lansia. Lansia mengalami berbagai perubahan dalam kehidupan baik secara fisik, psikologis dan sosial, seperti penurunan kondisi kesehatan, perubahan peran sosial, aktivitas berkurang dan kehilangan

³¹ Faiz A. Rachmawati and H. Fuad Nashori, “*Koping Religius Dan Kebahagiaan Psikologis Pada Lanjut Usia*,” Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi 18, no. 2 (2013).

³² Fani Masruroh dan Hielmi Anjaini Rahma, “*Kualitas Religius Dan Kesehatan Psikologis Pada Lansia Yang Mengikuti Kajian Rohani*,” Assertive: Islamic Counseling Journal 2, no. 2 (2023).

orang-orang terdekat. Adanya perubahan membuat lansia rentan mengalami permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, kesepian dan depresi. Penelitian berjudul “Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia”, oleh Lucky Ade Sessiani. Menunjukkan bahwa kesepian muncul karena kehilangan kedekatan dengan pasangan hidup akibat kematian. Kondisi ini dapat diatasi dengan mempertahankan semangat hidup dan membangun kembali interaksi sosial sehingga lansia dapat mencapai kesejahteraan subjektif yang ditandai perasaan bahagia, bersyukur dan memiliki pandangan hidup yang positif.³³ Penelitian berfokus pada pengalaman kesepian dan kesejahteraan subjektif janda lansia, bukan pada lansia menggunakan *religious coping* dalam menghadapi tantangan psikososial dan menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Selain itu, penelitian berjudul “Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dan Kepuasan Hidup pada Lansia: Sebuah Studi Fenomenologis”, oleh Elizabeth Ari Setyarini, Lidwina Triastuti, Friska Sinaga dan Lisna Anisa Fitriana. Menunjukkan bahwa tiga tema utama, yaitu spiritualitas sebagai sumber kesejahteraan lansia, kehidupan teratur dan keseimbangan sosial di panti, dan penerimaan diri serta rasa syukur di usia lanjut. Spiritualitas membantu lansia menghadapi realitas kehidupan, berperan aktif dalam kegiatan, menemukan makna dan tujuan hidup dan mempersiapkan diri menghadapi

³³ Lucky Ade Sessiani, “Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia,” *Studi Gender* Vol. 13, N (2018).

kematian.³⁴ Penelitian ini berfokus pada peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup, bukan pada pengalaman lansia menggunakan bentuk-bentuk *religious coping* Pargament dan tidak dilakukan di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta yang berbasis keagamaan.

Penelitian lain berjudul “Peran *Day care* Lansia Aisyiyah Condongcatur, Sleman dalam Menjaga Kesehatan Mental Lansia”, oleh Diyas Fitrotul Hummah, menunjukkan bahwa *Day Care* Lansia Aisyiyah berperan penting dalam menjaga kesehatan mental lansia melalui berbagai program seperti *senior school*, pesantren lansia, pengajian, kesenian angklung dan senam yang dapat berdampak positif dalam meningkatkan kepercayaan diri, membangun rutinitas bermakna bagi lansia, memperkuat ketahanan spiritual, serta mengurangi rasa kesepian.³⁵ Penelitian ini menegaskan bahwa pentingnya peran lembaga pelayanan lansia dan kesehatan mental. Namun, dalam penelitian berfokus pada kesehatan mental, bukan spesifik mengkaji aspek kesejahteraan psikologis dan bagaimana lansia menggunakan *religious coping* secara personal dalam menghadapi tantangan psikososial.

Berdasarkan pemaparan dua poin di atas bahwa *religious coping* pada lansia memiliki peran penting dalam membantu lansia menghadapi tekanan psikologis, mengelola emosi negatif, dan menjaga kesejahteraan psikologis lansia.

³⁴ Elizabeth Ari Setyarini dkk., “Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dan Kepuasan Hidup Pada Lansia: Sebuah Studi Fenomenologis,” *Kesehatan Saelmakers Perdana* Vol. 8, No (2025).

³⁵ Diyas Fitrotul Hummah, “Peran *Day Care* Lansia ‘Aisyiyah Condongcatur, Sleman, Yogyakarta Dalam Menjaga Kesehatan Mental Lansia” (skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025).

Kesejahteraan psikologis pada lansia dipengaruhi oleh aspek spiritual, religius dan dukungan lingkungan termasuk lembaga pelayanan lansia. Beberapa penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengkaji pengalaman religiusitas, spiritualitas dan coping pada lansia. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada sebagian mengkaji bentuk-bentuk coping secara umum tanpa mengaitkannya secara khusus dengan kesejahteraan psikologis. Sebagian penelitian lainnya mengkaji kesejahteraan psikologis atau konsep yang berkaitan dengannya tanpa menggunakan *religious coping* Pargament secara spesifik. Selain itu, penelitian mengenai lembaga pelayanan lansia juga telah dilakukan, namun lebih berfokus pada kesehatan mental bukan pada pengalaman lansia secara langsung dalam menggunakan *religious coping* ketika menghadapi tantangan psikososial dan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penelitian terdahulu bahwa belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji keterkaitan antara bentuk *religious coping* Pargament dengan kesejahteraan psikologis berdasarkan dimensi Ryff dan di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta yang berbasis keagamaan. Selain itu, penelitian ini berupaya untuk memahami pengalaman dan pemaknaan lansia itu sendiri. Maka, penelitian ini penting dilakukan untuk melengkapi penelitian sebelumnya dengan menggali pengalaman lansia dalam mempraktikkan bentuk *religious coping* yang digunakan dalam menghadapi tantangan psikososial dan memahami *religious coping* lansia dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta.

F. Kajian Teori

1. Teori *Religious Coping*

a. Definisi *Religious Coping*

Coping merupakan suatu proses yang digunakan seseorang dalam mengatasi masalah tekanan hidup dan hambatan-hambatan yang dialami. Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* adalah proses individu dalam mengatur kesenjangan persepsi antara situasi yang menekan dengan kemampuannya dalam memenuhi tuntutan.³⁶ *Coping* adalah perilaku dan pikiran individu yang dipakai dalam mengelola tuntutan internal dan eksternal untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan, seperti stres.³⁷ Maka, *coping* merupakan suatu perilaku dan pikiran yang dimiliki oleh individu ketika menghadapi kesulitan dan tekanan hidup. Menurut Pargament, agama dapat dijadikan sebagai respon dalam mengatasi stres atau tekanan hidup.³⁸ Banyak orang yang mengandalkan kepercayaan dan kegiatan agama dalam menghadapi keadaan yang negatif karena mereka menyadari adanya keterbatasan pada dirinya. Agama dapat memberikan pemahaman mengenai tekanan emosional dan fisik serta penerimaan dalam mengatasi permasalahan, artinya *coping* yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan yang disebut dengan *religious coping*.

³⁶ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Company, Inc. 536 Broadway, 1984).

³⁷ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *Konseling Andi Matappa*, no. p-ISSN: 2549-1857; e-ISSN: 2549-4279 (Juli 2017).

³⁸ Kenneth I. Pargament, "*Religion and Coping: The Current State of Knowledge*," in *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (Oxford University Press, 2012).

Religious coping adalah strategi individu dalam menghadapi stres dan tekanan hidup dengan menggunakan pendekatan praktik keagamaan.³⁹ Menurut Koenig, *religious coping* merupakan strategi penanganan stres dengan memanfaatkan keyakinan dan kegiatan agama dalam mengatasi tekanan emosional dan ketidaknyamanan fisik.⁴⁰ Hal tersebut melibatkan cara bagaimana individu dapat menerapkan nilai-nilai religius dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan.⁴¹ Menurut Pargament, *religious coping* sebagai suatu upaya dalam penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan keagamaan yang memberikan dampak secara fisik dan psikis sehingga bisa berdamai dengan keadaan atau tekanan hidup.⁴² Maka, *religious coping* adalah strategi seseorang dengan menggunakan pendekatan keagamaan, seperti berserah diri, berdoa dan mengikuti kegiatan keagamaan sebagai mekanisme dalam mengatasi stres atau tekanan hidup yang memberikan dampak pada kesehatan dan kesejahteraan dalam hidup.

Religious coping dalam perspektif Islam berkaitan dengan cara seseorang menghadapi berbagai tantangan, ujian dan masalah hidup. Dalam kehidupan seseorang, ujian dan tantangan muncul sebagai untuk menguji seberapa kuat iman

³⁹ Muhammad Fadhlurrohmah, "Peran Strategi Religious Coping Dalam Membina Karakter Religius Melalui Kegiatan Mujahadah di Islamic Boarding School MTs Negeri 1 Tegal" (masters, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2025),

⁴⁰ Harold G. Koenig, Dana E. King, dan Verna Benner Carson, *Handbook of Religion and Health*, Second Ed (New York: Oxford University Press, 2012).

⁴¹ Astri Nur Habibah, *Koping Religius Sebagai Solusi Stres Akademik Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi Uinsa*, 6, no. 2 (2025).

⁴² Kenneth I. Pargament, "The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice," 1997.

dan ketakwaan seorang hamba kepada Allah SWT.⁴³ *Religious coping* dalam Islam yaitu sebagai upaya seseorang untuk senantiasa mendekatkan diri kepada-Nya melalui sikap mengingat Allah, berserah diri, dan meminta pertolongan-Nya dalam menghadapi tantangan hidup. Sikap tersebut dapat memberikan ketenangan batin dan kekuatan mental untuk menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan.⁴⁴

b. Aspek *Religious Coping*

Pargament membagi bahwa terdapat dua aspek dalam *Religious Coping* yaitu *positive religious coping* dan *negative religious coping*.

1. *Positive Religious Coping*

Positive religious coping adalah seseorang yang menggunakan pendekatan keagamaan dengan mendekatkan diri kepada sang pencipta dan menjaga hubungan sosial yang baik sehingga dapat menerima, memahami dan menjalani kehidupan yang lebih positif. Ada beberapa bentuk *positive religious coping* yaitu:

- a. *Benevolent religious reappraisal* yaitu menggambarkan kembali permasalahan yang tidak menyenangkan melalui agama secara baik dan menguntungkan.
- b. *Collaborative religious coping* yaitu mencari dukungan melalui hubungan kerja sama dengan Tuhan dalam memecahkan masalah yang dialami.

⁴³ Atikah Triwahyuni dan Anissa Lestari Kadiyono, "Islamic Religion-Focused Coping Method as a Strategy to Manage Work Stress/ Metode Islamic Religion-Focused Coping sebagai Strategi Mengatasi Stres Kerja," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 17, no. 2 (2020).

⁴⁴ Laela Masyitoh, *Peranan coping religius terhadap kecemasan calon TKI*, 27 Desember 2007.

- c. *Seeking spiritual support* yaitu mencari dukungan dan kenyamanan melalui cinta dan kasih sayang Tuhan.
- d. *Religious purification* yaitu mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius.
- e. *Spiritual connection* yaitu mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden.
- f. *Seeking support from clergy or members* yaitu mencari dukungan dan kenyamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama.
- g. *Religious helping* yaitu melakukan usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan pada sesama manusia.
- h. *Religious forgiving* yaitu mencari pertolongan agama dengan memaafkan dan membiarkan amarah, perasaan sakit dan ketakutan yang berkaitan dengan sakit hati.⁴⁵

2. Negative Religious Coping

Negative religious coping adalah seseorang yang kurang kedekatan hubungannya dengan sang pencipta dan sosial dalam mencari makna. Ada beberapa bentuk *negative religious coping* yaitu:

- a. *Punishing God reappraisal* yaitu seseorang menggambarkan bahwa permasalahan yang dihadapi adalah sebuah hukuman dari Tuhan atas dosa yang telah dilakukan.
- b. *Demonic reappraisal* yaitu seseorang menggambarkan bahwa permasalahan yang dihadapi sebagai sebuah tindakan yang dilakukan oleh perbuatan jahat.

⁴⁵ Kenneth I. Pargament dkk., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors," *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1998.

c. *Reappraisal of God's powers* yaitu seseorang memandang atau menilai ulang atau meragukan kekuatan Tuhan karena pengalaman hidup yang tidak menyenangkan.

d. *Self directing religious coping* yaitu mencari kontrol melalui inisiatif diri sendiri dibandingkan meminta bantuan kepada Tuhan.

e. *Spiritual discontent* yaitu ekspresi individu tentang ketidakpuasan dan kecemasan terhadap Tuhan.

f. *Interpersonal religious discontent* yaitu perasaan tidak puas dan cemas terhadap saudara seiman dan tokoh agama.⁴⁶

2. Kesejahteraan Psikologis Lansia

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang memiliki sikap positif akan dirinya dan dapat berfungsi optimal dalam kehidupannya. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis merupakan cara individu mampu berpikir positif tentang dirinya dan menyadari keterbatasan yang ada pada dirinya sehingga individu mampu menjalani, memaknai dan berkembang dalam kehidupannya.⁴⁷

Kesejahteraan psikologis bagi individu menjadi aspek yang sangat penting dalam kehidupannya, salah satunya pada lansia. Kesejahteraan psikologis pada lansia dapat menurun karena menghadapi berbagai tantangan dan perubahan pada masa penuaan. Lansia yang memiliki kesejahteraan psikologis baik mampu menerima kondisi dirinya, mampu menerima perubahan yang ada, menemukan tujuan dalam

⁴⁶ Ibid., 711.

⁴⁷ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 57, N (1989).

hidupnya, memiliki hubungan sosial yang bermakna dan tetap berkembang walaupun pada keterbatasan usianya.⁴⁸

Ryff membagi bahwa terdapat enam dimensi dalam kesejahteraan psikologis untuk memahami kondisi lansia yaitu:

a. Penerimaan Diri (*Self-acceptance*)

Penerimaan diri merupakan individu mampu menerima dirinya secara positif termasuk kelebihan dan kekurangan serta pengalaman masa lalu. Untuk lansia aspek ini berkaitan dengan bahwa mampu menerima perubahan fisik yang terjadi, menerima keputusan hidup yang telah dibuat, dan berdamai dengan pengalaman masa lalu.⁴⁹

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Other*)

Hubungan positif dengan orang lain merupakan individu mampu menjalin dan mempertahankan hubungan yang hangat, percaya dan bermakna dengan orang lain. Untuk lansia aspek ini penting karena relasi sosial yang baik dapat memberikan dukungan emosional, mengurangi kesepian dan memberikan kebersamaan yang bermakna.⁵⁰

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Kemandirian merupakan individu mampu berpikir dan mengambil keputusan secara mandiri dengan prinsip yang dipegang tanpa bergantung dengan

⁴⁸ Ezalina Ezalina dkk., “*Self Efficacy Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia*,” Jurnal Kesehatan Perintis 10, no. 1 (2023).

⁴⁹ Carol D. Ryff, “*Psychological Well-Being in Adult Life*,” Journal Current Directions in Psychological Science Vol. 4, nu (1995).

⁵⁰ Ibid., 101.

penilaian orang lain. Untuk lansia, kemandirian berarti bahwa mampu mengelola kehidupan dan keputusan sendiri.⁵¹

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan merupakan individu mampu mengatur kehidupan dan lingkungannya sesuai dengan kebutuhan dan memanfaatkan peluang yang ada di sekitarnya. Untuk lansia merupakan perubahan fisik, peran sosial dan lingkungan hidupnya.⁵²

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Tujuan hidup merupakan individu memiliki arah, tujuan dan makna dalam kehidupan sehingga merasa hidup lebih berarti. Untuk lansia yang berkaitan dengan kemampuan mereka untuk menemukan makna hidup di masa tua, termasuk menghadapi kematian sehingga agama sangat membantu menemukan dan mempertahankan tujuan dalam hidup.⁵³

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi merupakan individu mampu untuk terus berkembang, tetap terbuka dengan pengalaman baru dan melihat diri sendiri terus berkembang. Untuk lansia, pertumbuhan ini dapat dicapai melalui belajar, belajar agama, mengikuti pengajian atau perkumpulan, berpartisipasi aktif dalam

⁵¹ Ibid., 101.

⁵² Ibid., 101.

⁵³ Ibid., 101.

komunitas keagamaan sehingga memperluas wawasan dan meningkatkan ketenangan batin.⁵⁴

2.1 *Religious Coping* dalam Menjaga Kesejahteraan Psikologis Lansia

Religious coping memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia, terutama dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis karena penuaan. *Religious coping* berfungsi memberikan makna hidup, kenyamanan emosional dan ketahanan diri melalui doa, tawakal, dan kegiatan keagamaan. Melalui pendekatan ini, lansia dapat menafsirkan pengalaman hidup secara positif, menemukan harapan, dan memperkuat kemampuan untuk menerima perubahan serta keterbatasan yang muncul seiring bertambah usia.

Religious coping membantu lansia memandang cobaan hidup sebagai bagian ketentuan dari Tuhan sehingga membantu mereka lebih menerima diri dan memiliki tujuan hidup. Kegiatan keagamaan juga dapat memberikan ketenangan batin sehingga lansia mampu menghadapi lingkungan sekitarnya dengan baik. Sedangkan dukungan sosial keagamaan melalui komunitas, seperti *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta yang melibatkan lansia dalam kegiatan keagamaan dan membangun relasi sesama lansia membantu mereka tumbuh secara spiritual dan dapat membangun hubungan positif dengan sejawat.

G. Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian merupakan pengetahuan tentang cara kerja dalam pengumpulan data dan analisis logis sehingga hasil yang didapat bisa

⁵⁴ Ibid., 101.

dipertanggungjawabkan secara ilmiah.⁵⁵ Metode penelitian dilakukan melalui tahapan-tahapan yang sistematis.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah.⁵⁶ Penelitian dengan pendekatan studi kasus adalah gambaran yang mendalam dan detail tentang situasi atau objek yaitu berupa satu orang, keluarga, kelompok, dan peristiwa sehingga peneliti dapat memahami dan mendalami suatu objek tersebut. Maka, pendekatan ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman dan bentuk *religious coping* yang digunakan lansia dalam menghadapi tantangan psikososial dan perannya dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali nilai-nilai keagamaan, praktik keagamaan dan dinamika psikologis yang dialami lansia di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat membandingkan cara setiap lansia menggunakan *religious coping* dalam kehidupannya.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian yaitu di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta. Peneliti mengambil lokasi tersebut karena *day care* memiliki program pembinaan religius yang rutin sehingga relevan dengan penelitian mengenai bentuk dan makna *religious coping* lansia dalam menjaga kesejahteraan psikologisnya.

⁵⁵ Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021).

⁵⁶ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (CV. Syakir Media Press, 2021).

3. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer merupakan sumber informasi utama yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dalam proses penelitian. Data diperoleh dari sumber asli yaitu informan yang berupa hasil observasi dan wawancara. Observasi dan wawancara dilakukan terhadap individu yang terlibat dalam penelitian yang dilakukan di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data penelitian yang diperoleh secara tidak langsung melalui sumber yang telah ada sebelumnya seperti, dokumen dan literatur. Peneliti melakukan pencarian studi literatur seperti buku, jurnal, artikel dan sumber lainnya yang mendukung penelitian *religious coping* dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta.

4. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek dalam penelitian adalah lansia, pengelola di *Day Care* Aisyiyah Yogyakarta dan keluarga lansia. Subjek dalam penelitian berjumlah 12 orang, yang terdiri dari: 4 lansia sebagai informan utama, 4 keluarga lansia yaitu anak lansia dan suami lansia, dan 4 pengelola *day care* yaitu 3 pengelola sebagai data gambaran umum dan 1 pengelola untuk triangulasi sumber. Dalam subjek penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan dengan karakteristik atau kriteria tertentu, atau yang mengetahui suatu peristiwa dan sebagainya agar mendapatkan informasi relevan dan menjawab permasalahan penelitian. Kriteria pemilihan subjek atau

informan utama, yaitu: 1. Lansia yang berusia 60 tahun ke atas dan telah mengikuti kegiatan di *day care* minimal 3 bulan. 2. Lansia yang memiliki pengalaman menghadapi tantangan psikososial, seperti kehilangan orang terdekat, penurunan kondisi fisik, kesepian dan khawatir akan kematian. 3. Lansia yang bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian.

Objek penelitian ini adalah peran *religious coping* dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia. Penelitian ini mencakup bentuk *religious coping* yang digunakan dalam menghadapi tantangan psikososial dan perannya terhadap kesejahteraan psikologis lansia yang berada di *day care* tersebut.

5. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Teknik observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala atau fenomena yang diteliti. Peneliti menggunakan observasi partisipatif pasif, yang mana peneliti hadir di lokasi kegiatan tanpa terlibat langsung dalam aktivitas tersebut. Observasi dilakukan untuk mengamati kondisi lingkungan dan fasilitas *Day Care* Lansia Aisyiyah yang mendukung kenyamanan dan aktivitas untuk lansia. Fasilitas yang termasuk pada ruang pembelajaran, mushola, toilet ramah lansia, area terbuka, sarana pembelajaran dan sarana ibadah yang tersedia. Selain itu, observasi dilakukan pada pelaksanaan kegiatan keagamaan seperti tadarus Al-Qur'an, tahsin, kajian tafsir dan hadis, zikir, doa bersama dan materi keagamaan lainnya yang mengamati bagaimana kegiatan berlangsung, bagaimana lansia berinteraksi

dengan pengelola dan guru, dan bagaimana lansia selama pembelajaran berlangsung.

Observasi juga dilakukan pada respon dan keterlibatan lansia dalam kegiatan keagamaan, seperti berpartisipasi dalam membaca Al-Qur'an, keaktifan dalam diskusi dan pembelajaran, antusias dalam belajar dan cara lansia merespon materi kegiatan keagamaan yang disampaikan. Peneliti juga mengamati bentuk dukungan sosial dan keagamaan yang muncul selama kegiatan berlangsung, yang termasuk membantu satu sama lain ketika membaca Al-Qur'an dan hadis atau selama proses pembelajaran berlangsung, serta bagaimana lansia membangun hubungan positif dengan sesama anggota.

b. Wawancara

Wawancara adalah interaksi langsung antara peneliti dan informan untuk mengumpulkan informasi mendalam mengenai pandangan, pengalaman, dan persepsi. Penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur yang mana menggunakan panduan pertanyaan wawancara, namun masih bisa diubah dan lebih fleksibel yang mengikuti alur pembicaraan dan jawaban narasumber. Wawancara dilakukan kepada empat lansia sebagai informan utama, empat anggota keluarga lansia yaitu anak dan suami, dan empat pengelola *Day Care* Lansia Aisyiyah. Wawancara dengan lansia dan pengelola dilakukan secara langsung atau tatap muka di *Day Care* Lansia Aisyiyah. Sedangkan, wawancara dengan anggota keluarga lansia dilakukan secara tidak langsung yaitu melalui panggilan *WhatsApp* karena kesibukan anggota keluarga lansia dan keterbatasan lokasi.

Wawancara dengan subjek utama dilakukan dua hingga empat kali sesuai dengan kondisi yang berada di *Day Care* Lansia Aisyiyah. Sedangkan, wawancara dengan keluarga lansia dilakukan satu kali untuk setiap subjek. Rata-rata durasi wawancara berlangsung sekitar 30 sampai 60 menit. Wawancara dengan subjek utama difokuskan pada pengalaman dalam menggunakan bentuk *religious coping* dalam menghadapi tantangan psikososial dan apa yang dirasakan setelah melakukan kegiatan keagamaan. Wawancara dengan keluarga subjek dilakukan untuk mendapatkan data yang mendukung mengenai kondisi lansia ketika menghadapi tantangan psikososial, kegiatan keagamaan apa yang dilakukan dan perubahannya. Sedangkan pada pengelola bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai *day care* mulai dari programnya, kegiatan keagamaan dan sosial yang mendukung kesejahteraan psikologis dan spiritual lansia, serta untuk mengetahui perubahan lansia ketika mengikuti *day care*. Melalui wawancara peneliti memperoleh data mengenai pengalaman *religious coping* yang digunakan lansia dalam menghadapi tantangan psikososial dan perannya dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu melibatkan pengumpulan data dari dokumen yang ada, seperti catatan, arsip, foto, atau karya tulis lainnya. Dokumentasi berguna untuk mendapatkan informasi historis dan konteks yang lebih luas. Dalam penelitian ini menggunakan dokumentasi berupa data lapangan seperti foto kegiatan di *day care*, jadwal kegiatan keagamaan, laporan program pembinaan lansia dan

dokumen lainnya yang mendukung informasi mengenai kegiatan keagamaan dan kesejahteraan psikologis lansia.

6. Teknik Validasi Data

Validasi data adalah konsep kesahihan (*validitas*) dan keandalan (*reliabilitas*) dalam membuktikan suatu kebenaran hasil penelitian yang menekankan pada data atau informasi. Dalam menetapkan validasi data diperlukan teknik pemeriksaan dan pelaksanaan didasarkan derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*) dan kepastian (*confirmability*). Menurut Maleong, ada tiga teknik dalam pemeriksaan data yaitu perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan, dan triangulasi. Uji validasi data digunakan dalam penelitian adalah menggunakan cara triangulasi. Triangulasi merupakan pemeriksaan data untuk mengkaji dari berbagai sudut pandang berupa sumber, metode dan teori.⁵⁷ Peneliti menggunakan triangulasi sumber data untuk meningkatkan kredibilitas data.

Triangulasi sumber adalah peneliti dapat mengumpulkan data dari berbagai informan yang sesuai dengan kriteria sehingga memperoleh informasi tambahan. Triangulasi sumber dalam penelitian ini yaitu lansia sebagai informan utama, keluarga lansia yang mengetahui kegiatan dan perubahan lansia di luar lingkungan *day care* dan pengelola *day care* yang memahami lansia tersebut ketika berada di *day care*.

⁵⁷ M. Husnallail dkk., “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Riset Ilmiah,” Jurnal Genta Mulia 15, no. 2 (2024).

7. Analisis Data

Analisis data adalah proses menyusun, memilah, mengolah data ke dalam susunan yang sistematis dan bermakna. Menurut Miles dan Huberman analisis data adalah kegiatan yang mengarah pada reduksi data, menyajikan data, dan memverifikasi data untuk menarik kesimpulan. Maka, menurut Miles dan Huberman ada tiga komponen dalam analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.⁵⁸

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan atau seleksi, pemfokusan dan penyederhanaan dari semua jenis informasi yang mendukung data penelitian dan diperoleh serta dicatat selama proses penelitian di lapangan. Reduksi data dilakukan dengan memilih data mengenai bentuk *religious coping* yang digunakan lansia, kegiatan keagamaan yang dilakukan dan perannya dalam menjaga kesejahteraan psikologis sehingga data dikelompokkan berdasarkan dua aspek yaitu bentuk *religious coping* dan perannya terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Proses reduksi data merupakan tahap analisis data yang bertujuan untuk menggolongkan, mengarahkan dan memperjelas suatu fokus dengan menghilangkan hal-hal yang kurang penting sehingga peneliti mudah memahami dan menarik kesimpulan dari penjelasan penelitian.

b. Penyajian Data

Penyajian data adalah proses penyusunan informasi berupa dalam bentuk uraian singkat, bagan atau lainnya. Penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif

⁵⁸ Rony Zulfirman, "Implementasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Agama Islam Di MAN 1 Medan," Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran: JPPP 3, no. 2 (2022).

untuk menjelaskan bentuk-bentuk *religious coping* yang digunakan oleh masing-masing lansia dalam menghadapi tantangan psikososial. Kemudian, data disajikan dalam bentuk tabel untuk mengetahui bentuk *religious coping* mana yang digunakan oleh para subjek. Penyajian data digunakan untuk menjelaskan *religious coping* dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia.

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan adalah proses terakhir dari langkah-langkah yang telah dilakukan sehingga data yang telah dianalisis dan sudah dipilih mendapatkan jawaban atas pertanyaan penelitian. Hasil dari penarikan kesimpulan yaitu berupa kesimpulan atau rangkuman dari temuan utama penelitian.⁵⁹ Kesimpulan ditarik berdasarkan temuan mengenai bentuk *religious coping* yang digunakan lansia dalam menghadapi berbagai tantangan psikososial dan perannya dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan penelitian ini disusun dalam empat bab yang berkaitan. Bab I berisi pendahuluan yang terdiri latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kajian teori, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan. Bab ini memberikan gambaran awal mengenai alasan penelitian, fokus kajian yang akan diteliti sehingga menjadi dasar arah penelitian secara keseluruhan.

Bab II menyajikan gambaran umum mengenai lokasi penelitian yaitu tentang *Day Care* Lansia Aisyiyah yang meliputi sejarah, visi dan misi, struktur

⁵⁹ Hasby Ash-Shiddiqi dkk., "*Kajian Teoritis: Analisis Data Kualitatif*," Edukatif 3, no. 2 (2025).

pengelola, pengelolaan keuangan, karakteristik, dan program kegiatan yang disediakan untuk lansia, serta gambaran tentang kegiatan keagamaan yang dilaksanakan di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta. Bab ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum penelitian dan memahami lingkungan sosial dan aktivitas lansia yang berada di *day care*.

Bab III Pembahasan yaitu bagian inti dari penelitian yang berisi tentang hasil penelitian dan analisis data. Bab ini membahas mengenai bentuk *religious coping* digunakan oleh lansia dalam menghadapi tantangan psikososial dan *religious coping* berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta. Analisis dilakukan dengan mengaitkan temuan di lapangan dengan teori *religious coping* dari Pargament sehingga dapat memahami secara mendalam mengenai pengalaman lansia dalam menerapkan *religious coping* dalam menghadapi tantangan psikososial dan *religious coping* berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia menurut Ryff.

Bab IV Penutup yang berisi kesimpulan sebagai jawaban atas rumusan masalah penelitian, merangkum temuan utama penelitian dan saran yang ditujukan untuk penelitian selanjutnya, praktik pekerjaan sosial dan kebijakan sosial.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan di lapangan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, bahwa lansia di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta menggunakan berbagai bentuk *religious coping* dalam menghadapi tantangan psikososial yang dialami. Selain itu, *religious coping* berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis pada lansia. Hasil penelitian dibuat menjadi dua kesimpulan yang menjawab dua rumusan masalah penelitian.

Pertama, keempat subjek ketika menghadapi tantangan psikososial yaitu kesepian, kehilangan orang terdekat, penurunan kondisi fisik dan khawatir akan kematian lebih cenderung pada *positive religious coping*. Dalam menghadapi tantangan psikososial, keempat subjek menggunakan bentuk *benevolent religious reappraisal*, *collaborative religious coping*, *seeking spiritual support*, *religious purification*, *seeking support from clergy or members* dan *religious helping*. Sedangkan, bentuk *spiritual connection* dan *religious forgiving* tidak ditemukan dalam pengalaman para subjek. Di antara keenam bentuk tersebut, ada empat bentuk yang paling dominan karena ditemukan pada semua subjek, yaitu bentuk *benevolent religious reappraisal*, *collaborative religious coping*, *seeking spiritual support* dan *seeking support from clergy or members*. Keempat bentuk tersebut saling berkaitan dalam membantu para subjek memaknai peristiwa yang dialami sebagai ketentuan dari Allah, selalu berikhtiar sesuai dengan kemampuan, memperoleh ketenangan dan kekuatan melalui Allah dengan berbagai kegiatan keagamaan, dan memperoleh dukungan emosional dan spiritual dari lingkungan

keagamaan. Selain itu, pada *negative religious coping* hanya ditemukan pengalaman dua subjek yang mengarah pada bentuk sementara yaitu *punishing God reappraisal* dan *interpersonal religious discontent*. Namun, pengalaman tersebut tidak berkembang menjadi strategi *coping* yang dominan karena subjek kembali memaknai peristiwa yang dialami sebagai ketentuan dari Allah dan memperbanyak ibadah. Maka, *postive religious coping* menjadi bentuk *coping* yang dominan digunakan oleh para subjek dalam menghadapi tantangan psikososial. Sehingga menjadi salah satu sumber daya yang membantu para subjek untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan pada masa lansia dan membantu dalam menghadapi tantangan psikososial dengan lebih baik.

Kedua, *religious coping* berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis menurut Ryff. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keenam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, muncul pada semua subjek. Namun, dimensi-dimensi tersebut muncul pada tingkat yang berbeda karena tergantung pada pengalaman hidup subjek, kondisi kesehatan dan cara subjek memaknai berbagai peristiwa yang dialami melalui *religious coping*. Dimensi yang paling menonjol adalah penerimaan diri, *religious coping* membantu para subjek menerima diri secara lebih positif ketika menghadapi kehilangan orang terdekat dan perubahan kondisi fisik. Selain itu, keterlibatan dalam berbagai kegiatan keagamaan dapat memberikan dukungan sosial dan emosional serta membantu para subjek membangun hubungan yang lebih positif dengan orang lain.

Nilai-nilai agama yang dimiliki dan diyakini oleh para subjek juga membantu dalam menjalani kehidupan secara mandiri dan membuat keputusan tanpa bergantung pada orang lain, mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, memiliki tujuan hidup melalui upaya mendekatkan diri kepada Allah, memperbaiki diri dan mempersiapkan bekal untuk di akhirat. Keterlibatan para subjek di berbagai kegiatan keagamaan dan di *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta membuat mereka terdorong untuk terus belajar, mendapatkan pengalaman baru dan meningkatkan kualitas diri di usia lanjut. Maka, *religious coping* tidak hanya menjadi cara untuk menghadapi tantangan psikososial, namun juga menjadi kekuatan untuk membantu lansia menjaga kesejahteraan psikologisnya. Hal ini menunjukkan bahwa adanya keterhubungan antara teori *religious coping* Pargament dengan teori kesejahteraan psikologis Ryff dalam proses adaptasi lansia ketika mengalami berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran sebagai bentuk refleksi dan upaya perbaikan bagi pihak-pihak yaitu:

1. Untuk *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta

Day care dapat mempertahankan dan mengembangkan kegiatan keagamaan, sosial, kesehatan dan pendidikan yang telah berjalan sebelumnya sebagai upaya menjaga kesejahteraan psikologis lansia. Selain itu, hasil penelitian dan pengamatan di lapangan bahwa peneliti menemukan *day care* belum memiliki pendamping atau tenaga khusus yang berperan sebagai pekerja sosial. Maka hal

ini menunjukkan bahwa diperlukannya penguatan dalam pendampingan psikososial melalui keterlibatan pekerja sosial profesional atau kerja sama dengan lembaga yang memiliki tenaga pekerjaan sosial. Kehadiran pekerja sosial dapat membantu melakukan asesmen kebutuhan dan permasalahan lansia, memberikan pendampingan terhadap lansia yang menghadapi tantangan psikososial dan mengembangkan pemanfaatan *religious coping* yang sesuai dengan kondisi dan pengalaman masing-masing lansia. Hadirnya pekerja sosial untuk melengkapi dan memperkuat pelayanan *Day Care* Lansia Aisyiyah Yogyakarta agar memiliki pendampingan psikososial bagi lansia.

2. Untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat melibatkan lansia dengan karakteristik yang lebih beragam, yaitu lansia yang menghadapi tantangan psikososial yang lebih kompleks, seperti mengalami isolasi sosial, kehilangan pasangan atau orang terdekat dalam waktu dekat atau yang tinggal sendiri tanpa adanya dukungan keluarga, perasaan tidak berguna dan lansia memiliki kondisi kesehatan yang lebih berat. Hal ini untuk mengetahui dinamika *religious coping* yang muncul pada lansia secara lebih mendalam. Selain itu, disarankan untuk mengkaji secara lebih dalam mengenai aspek *negative religious coping*, karena dalam penelitian ini bentuk *negative religious coping* hanya ditemukan dalam beberapa subjek. Kondisi yang dialami oleh setiap lansia pasti mengalami pergulatan spiritual, seperti memaknai peristiwa yang dialami sebagai hukuman dari Tuhan atau konflik spiritual ketika menghadapi tekanan hidup. Maka penelitian selanjutnya bisa mengamati lebih panjang untuk mengungkap pengalaman *negative religious*

coping yang dapat ditemukan secara optimal dalam penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian selanjutnya juga bisa melakukan perbandingan antara lansia yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan atau di *day care*, dengan lansia yang tidak terlibat aktif dalam kegiatan keagamaan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *religious coping* tersebut.

3. Untuk Praktik Pekerjaan Sosial

Hasil penelitian memberikan pengaruh pada praktik pekerjaan sosial, terutama dalam pendampingan lansia di lembaga pelayanan sosial dan di lingkungan komunitas. *Religious coping* dapat menjadi salah satu sumber daya psikologis dan spiritual yang membantu lansia menghadapi berbagai tantangan psikososial. Maka aspek religiusitas dan bagaimana lansia memanfaatkan nilai-nilai agama dalam menghadapi permasalahan harus diperhatikan dalam praktik pekerjaan sosial. Praktik pekerjaan sosial dapat menggunakan asesmen tentang *religious coping* sebagai bagian dari proses penilaian kondisi lansia ketika bagaimana lansia memaknai peristiwa yang dialami, bentuk *coping* yang digunakan dan bagaimana hal tersebut berdampak pada kondisi psikologis lansia.

Praktik pekerjaan sosial dalam pendampingan dapat memberikan perhatian khusus pada lansia yang menyendiri, menarik diri dari kegiatan kelompok atau yang kelihatan menanggung beban emosional yang belum tersalurkan. Pendampingan dapat mengintegrasikan pendekatan keagamaan sebagai bentuk intervensi, seperti mendorong lansia untuk muhasabah, tadabur Al-Qur'an tentang topik tertentu atau sesi tausiyah yang membahas masalah yang relevan, seperti memaknai kehilangan, menjadi tenang di usia lanjut dan mempersiapkan diri

untuk menghadapi kematian secara spiritual. Selain itu, keterlibatan keluarga juga diperlukan dalam proses asesmen dan pendampingan, karena dukungan keluarga memiliki peran dalam penguatan yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis lansia.

4. Untuk Kebijakan Sosial

Penelitian menunjukkan bahwa layanan *day care* lansia yang mengintegrasikan kegiatan sosial dan keagamaan dapat membantu dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia. Melalui *day care* lansia dapat memperoleh dukungan sosial, kesempatan untuk berinteraksi dan memperkuat nilai-nilai spiritual ketika menghadapi tantangan psikososial. Aspek keagamaan dapat dimasukkan ke dalam program pelayanan lansia karena agama menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup yang dialami. Maka pemerintah dapat memperluas ketersediaan dan akses layanan *day care* lansia di berbagai wilayah yang disertai dengan dukungan kebijakan dan dana yang memadai. Kebijakan sosial untuk lansia perlu adanya kolaborasi antara pemerintah, organisasi keagamaan dan lembaga sosial dalam menyediakan layanan pendampingan yang menyeluruh, sehingga layanan yang diberikan dapat lebih baik yang mendukung kesejahteraan psikologis lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alestika, Rantia, Dede Ahmad Zaki, dan Sheilahariry. "Agama Sebagai Sumber Dukungan Sosial Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental." *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 4, no. 4 (2025): 1137–45.
- Annisa, Erisa Veriany Nur, Ita Rahmania Kusumawati, dan Muhammad Dzikirullah H. Noho. "Peran Pesantren Lansia Darus Syifa' Jombang Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Fisik Dan Mental Lansia." *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman* 12, no. 2 (2024): 264–76. <https://doi.org/10.52185/kariman.v12i2.575>.
- Ash-Shiddiqi, Hasby, Riza Wahyuni Sinaga, dan Nadya Cindy Audina. "Kajian Teoritis: Analisis Data Kualitatif." *Edukatif* 3, no. 2 (2025): 333–43.
- Astuti, Eka Windi, Rosalia Widhiastuti Sri Lestari, and Rusman R. Manik. "Spiritualitas Dan Religiusitas Lansia Di Dusun Guyangan Lor Kalurahan Mertelu Kapanewon Gedangsari Kabupaten Gunungkidul | *Jurnal Dinamika Sosial Masyarakat*," 2025. <http://jdsdm.prodips.ugk.ac.id/index.php/prodips/article/view/16>.
- Azizah, Siti Noor, dan Tegar Widodo. Korelasi antar Ibadah dengan Kesehatan Mental. 1, no. 3 (2024).
- Chamelia, Annisa, Aziza Fitriah, dan Ghea Amalia Arpandy. Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well- Being Pada Lansia Di Panti Perlindungan & Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (pprslu) Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. 6, no. 1 (t.t.).
- Darmawan, Agus Dwi. "93% Penduduk Di DI Yogyakarta Beragama Islam," January 2025. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/7e70ebe414fb74c/93-penduduk-di-di-yogyakarta-beragama-islam>.
- Darwati, Yuli, dan Ach. Shodiqil Hafil. "Kontribusi Koping Religius Dalam Mengatasi Stres Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Blitar." *Pemikiran dan Kebudayaan Islam* Vol 33, No (2024). <https://jurnalfuda.iainkediri.ac.id/index.php/empirisma/article/view/2112>.
- Diener, Ed. "Subjective Well-Being." *Buletin Psikologi* Vol. 95 (1984). https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2162125.
- Dolcos, Florin, Kelly Hohl, Yifan Hu, dan Sanda Dolcos. "Religiosity and Resilience: Cognitive Reappraisal and Coping Self-Efficacy Mediate the Link between Religious Coping and Well-Being." *Journal of Religion and Health* 60, no. 4 (2021): 2892–905. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01160-y>.

- Ernawati. "Depresi Pada Lansia Di Sasana Tresna Werdha Dan Faktor Yang Berhubungan." *Jurnal Ners Lentera* 13, no. 2 (2025): 96–109. <https://doi.org/10.33508/ners.v13i2.7681>.
- Ezalina, Ezalina, Alfianur Alfianur, dan Dendi Dendi. "Self Efficacy Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia." *Jurnal Kesehatan Perintis* 10, no. 1 (2023): 37–43. <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i1.991>.
- Fadhlurrohman, Muhammad. "Peran Strategi Religious Coping Dalam Membina Karakter Religius Melalui Kegiatan Mujahadah di Islamic Boarding School MTs Negeri 1 Tegal." Masters, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2025. <http://perpustakaan.uingusdur.ac.id/>.
- Fitrotul Hummah, Diyas. "Peran Day Care Lansia 'Aisyiyah Condongcatur, Sleman, Yogyakarta Dalam Menjaga Kesehatan Mental Lansia." Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/74011/>.
- Gamayanti, Witrin. "Religious Coping Dengan Subjektive Well Being Pada Orang Yang Mengalami Psikofisiologis." *ResearchGate*, advance online publication, Februari 2018. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.2210>.
- Geriatri.co.id. "10 Provinsi dengan Persentase Lansia Tertinggi di Indonesia." Diakses 7 Desember 2025. <https://www.geriatri.co.id/artikel/2048/10-provinsi-dengan-persentase-lansia-tertinggi-di-indonesia>.
- Habibah, Astri Nur. Koping Religius Sebagai Solusi Stres Akademik Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi Uinsa. 6, no. 2 (2025).
- Husnullail, M., Risnita, M. Syahrani Jailani, dan Asbui. "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Riset Ilmiah." *Jurnal Genta Mulia* 15, no. 2 (2024): 70–78.
- Indonesia, Badan Pusat Statistik. "Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024." Diakses 7 Desember 2025. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>.
- Koenig, Harold G., Dana E. King, and Verna Benner Carson. *Handbook of Religion and Health*. Second Edi. New York: Oxford University Press, 2012.
- Lansia Jogja Cenderung Sehat dan Bahagia - Website Pemerintah Kabupaten Bantul." Diakses 15 April 2026. <https://bantulkab.go.id/berita/detail/5896/lansia-jogja-cenderung-sehat-dan-bahagia.html>.
- Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New

York: Company, Inc. 536 Broadway, 1984.

M.A, Dr Drs H. Rifa'i Abubakar. Pengantar Metodologi Penelitian. *SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga*, 2021.

Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *Konseling Andi Matappa*, no. p-ISSN: 2549-1857; e-ISSN: 2549-4279 (July 2017).

Masruroh, Fani, dan Hielmi Anjaini Rahma. "Kualitas Religius Dan Kesehatan Psikologis Pada Lansia Yang Mengikuti Kajian Rohani." *Assertive: Islamic Counseling Journal* 2, no. 2 (2023): 1–18. <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v2i2.9977>.

Masyitoh, Laela. Peranan coping religius terhadap kecemasan calon TKI. 27 Desember 2007. https://www.academia.edu/112196684/Peranan_coping_religius_terhadap_kecemasan_calon_TKI.

M.Si, Dr H. Zuchri Abdussamad, S. I. K. Metode Penelitian Kualitatif. CV. *Syakir Media Press*, 2021.

Nadra Izzati, Aufo, Sri Aqila, Nurul, Ramadan, Aloken, Inggit, Halamsyah. "Agama Pada Masa Usia Lanjut." *Jurnal Penelitian Tarbawi: Pendidikan Islam dan Isu-Isu Sosial* 10, no. 1 (t.t.).

Ndorang, Theofilus Acai, Angelina Roida Eka, dan Paskaliana Hilpriska Danal. "Pengaruh Koping Religious Terhadap Stres Selama Pandemi Pada Masyarakat Di Daerah Terpencil." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)* 6, no. 1 (2022): 43–55. <https://doi.org/10.31000/jiki.v6i1.6814>.

Pargament, Kenneth I. "The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice." 1997. <https://id.scribd.com/document/745520106/Pargament-K-I-1997-The-psychology-of-religion-and-coping-Theory-research-practice-New-York-Guilford-Press-s-21-33-163-197-PARGAMENT>.

Pargament, Kenneth I. "Religion and Coping: The Current State of Knowledge." In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford University Press, 2012. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0014>.

Pargament, Kenneth I., Bruce W. Smith, Harold G. Koenig, and Lisa Perez. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors." *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1998.

Pedhu, Yoseph. "Kesejahteraan Psikologis dalam Hidup Membiara." *Konseling dan Pendidikan* Vol. 10, N (2022). doi: <https://doi.org/10.29210/162200>.

- Profil Desa – Website Kalurahan Condongcatur. t.t. Diakses 8 Juni 2026.
<https://condongcatursid.slemankab.go.id/home/2017/01/31/profil-des/>.
- Rachmawati, Faiz A., dan H. Fuad Nashori. “Koping Religius Dan Kebahagiaan Psikologis Pada Lanjut Usia.” *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 18, no. 2 (2013): 155–62.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol18.iss2.art5>.
- Rampai, Bunga. *Lansia Dan Permasalahannya*. PT Media Pustaka Indo, 2024.
- Ryff, Carol D. “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being.” *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 57, N (1989).
- Ryff, Carol D. “Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Kembali: Kemajuan dalam Ilmu dan Praktik Eudaimonia.” *Psychotherapy and psychosomatics* Vol. 83 (2013).
<https://karger.com/pps/article-abstract/83/1/10/282771/Psychological-Well-Being-Revisited-Advances-in-the>.
- Ryff, Carol D. “Psychological Well-Being in Adult Life.” *Journals of the Association for Psychological Science*, 1995.
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- Satu Data - Kementerian Agama RI. “Jumlah Penduduk Menurut Agama,” 2025.
<https://satudata.kemenag.go.id/dataset/detail/jumlah-penduduk-menurut-agama>.
- Setyarini, Elizabeth Ari, Susanti Niman, Tina Shinta Parulian, dan Sani Hendarsyah. “Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan Dan Depresi Pada Usia Lanjut.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 1 (2022): 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>.
- Setyarini, Elizabeth Ari, Lidwina Triastuti, Friska Sinaga, dan Lisna Anisa Fitriana. “Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dan Kepuasan Hidup Pada Lansia: Sebuah Studi Fenomenologis.” *Kesehatan Saelmakers Perdana* Vol. 8, No (2025).
<https://journal.ukmc.ac.id/index.php/joh/article/view/1709>.
- Sessiani, Lucky Ade. “Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia.” *Studi Gender* Vol. 13, N (2018).
<https://journal.walisongo.ac.id/index.php/sawwa/article/view/2836>.
- Shalafina, Muharrami, Ibrahim, dan Nurul Hadi. “Gambaran Kesehatan Mental Pada Lanjut Usia.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 7, no. 4 (2023). <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24319>.

- Sheena, Ramadhia Asmara, Eka, Mutia, Adinda. "Tingkat Stres Fisik dan Psikologis Pada Lansia Desa Pucangan Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah." *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")* 16, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.33846/sf16101>.
- Syifa. "PP 'Aisyiyah dan Bupati Sleman Resmikan Daycare Lansia PRA Condongcatur.'" *Muhammadiyah*, 8 Juni 2022. <https://muhammadiyah.or.id/2022/06/pp-aisyiyah-dan-bupati-sleman-resmikan-daycare-lansia-pra-condongcatur/>.
- Tiga Kampung Bersejarah Yang Menjadi Titik Lahir Dan Perkembangan Muhammadiyah | Muhammadiyah." Accessed June 25, 2026. <https://muhammadiyah.or.id/2025/08/tiga-kampung-bersejarah-yang-menjadi-titik-lahir-dan-perkembangan-muhammadiyah/>.
- Triwahyuni, Atikah, dan Anissa Lestari Kadiyono. "Islamic Religion-Focused Coping Method as a Strategy to Manage Work Stress/ Metode Islamic Religion-Focused Coping sebagai Strategi Mengatasi Stres Kerja." *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 17, no. 2 (2020): 62–74. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v17i2.10484>.
- Utami, Muhana Sofiati. "Religiusitas, Koping Religius, Dan Kesejahteraan Subjektif." *Jurnal Psikologi UGM* 39, no. 1 (2012): 46–66.
- Weele, Tyler J. Vander, Byron R. Johnson, Matt Bradshaw, David M. Goodman, Laura D. Kubzansky, Tim Lomas, Alexander Moreira-Almeida, Chukwuemeka N. Okafor, Suzanne T. Ouyang, dan Vikram Patel. "Mental illness, mental health, and mental well-being." *Mental Health Research*, 2026. <https://www.nature.com/articles/s44184-026-00193-7>.
- Wenny, S. Kep, M. Kep, Ns. Bunga Permata. *Kesejahteraan Psikologis Lansia*. Eureka Media Aksara, 2024.
- Zakaria, Alif Muhammad. "Pengalaman Kesepian dan Strategi Koping pada Santri Lanjut Usia." *Psikologi* Vol 14, No (2022). <https://jurnal.uns.ac.id/wacana/article/view/56459>.
- Zakiyah, Darodjat. "Efektifitas Pembinaan Religiusitas Lansia terhadap Perilaku Keagamaan (Studi Pada Lansia Aisyiyah Daerah Banyumas)." *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam*, 25 April 2020, 69. <https://doi.org/10.30595/islamadina.v0i0.6919>.
- Zulfirman, Rony. "Implementasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Agama Islam Di MAN 1 Medan." *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran: JPPP* 3, no. 2 (2022): 147–53. <https://doi.org/10.30596/jppp.v3i2.11758>.