

**SHALAT BERJAMA'AH DALAM MENGURANGI *EMPTY NEST*
SYNDROME PADA LANSIA DI YAYASAN AL-JENDERAMI SELANGOR
MALAYSIA**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1

Oleh:

MUNA INAS MABRUROH

NIM: 14220076

Pembimbing:

MUHSIN KALIDA, S.Ag., MA.

NIP. 19700403 200312 1 001

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

2018



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-138/Un.02/DD/PP.00.9/02/2018

Tugas Akhir dengan judul : SHALAT BERJAMA'AH DALAM MENGURANGI EMPTY NEST SYNDROME
PADA LANSIA DI YAYASAN AL-JENDERAMI SELANGOR MALAYSIA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUNA INAS MABRUROH
Nomor Induk Mahasiswa : 14220076
Telah diujikan pada : Jumat, 23 Februari 2018
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang/Penguji I

Muhsin, S.Ag., M.A.
NIP. 19700403 200312 1 001

Penguji II

Drs. H. Abdullah, M.Si.
NIP. 19640204 199203 1 004

Penguji III

Nailul Falah, S.Ag, M.Si
NIP. 19721001 199803 1 003

Yogyakarta, 23 Februari 2018

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

DEKAN



Dr. Nurjannah, M.Si.
NIP. 19660310 198703 2 001



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

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

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

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

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

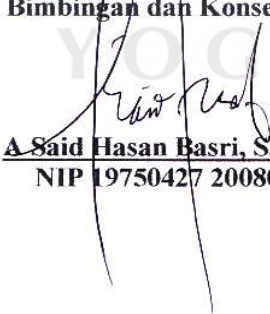
Nama : Muna Inas Mabruroh
NIM : 14220076
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Shalat Berjama'ah dalam Mengurangi *Empty Nest Syndrome* pada Lansia di Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia

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

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera di munaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 15 Februari 2018

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam


A Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

Pembimbing


Muhsin Kalida, S.Ag., MA
NIP. 19700403 200312 1 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muna Inas Mabruroh
NIM : 14220076
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul “Shalat Berjama’ah dalam Mengurangi *Empty Nest Syndrome* pada Lansia di Yayasan AL-Jenderami Selangor Malaysia” adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka siap untuk dipertanggungjawabkan sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Februari 2018

Yang Menyatakan,



Muna Inas Mabruroh
NIM: 14220076

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menghaturkan rasa syukur kepada Allah SWT.

skripsi ini penulis persembahkan

kepada kedua orangtua terkasih

Ayahanda Zainal Fanani & Ibunda Ummi Hani’.



MOTTO

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي يَوْمَ، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي

“Aku selalu menurutkan persangkaan hamba-Ku terhadap diri-Ku, dan Aku selalu menyertainya (membantu padanya) selama ia berdzikir (ingat dan menyebut) nama-Ku”

(HR. Muslim dan Al-Hakim dari Anas.)^{*}

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

^{*} Muhammad Tajuddin bin Almanawi Alhaddadi, 272 *Hadits Qudsi Firman-Firman Allah yang Tidak Tercantum dalam Al-Quran*, terj. Salim Bahreisy, (Tt: Bina Ilmu, 1987), hlm.44.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan atas kesempurnaan dan nikmat-Nya yang telah tercurah dan terlimpahkan kepada seluruh hamba-Nya dengan Maha Adil dan Bijaksana. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, nabi akhir zaman yang menjadi suri tauladan yang baik, beserta keluarga dan para sahabatnya. Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah penulisan skripsi yang berjudul “Shalat Berjama’ah dalam Mengurangi *Empty Nest Syndrome* pada Lansia di Yayasan AL-Jenderami Selangor Malaysia” dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak dapat terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, MA., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi beserta seluruh dosen dan para stafnya.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus Dosen Penasihat Akademik.
4. Bapak Muhsin Kalida, S.Ag., MA., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah begitu sabar dalam memberikan arahan, serta motivasi selama penulisan skripsi.

5. Seluruh dosen di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan segenap karyawan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bantuan dan pelayanan administrasi.
6. Tuan Guru Mohammad Hafidz bin Selamat selaku pengasuh Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia, terima kasih telah memberikan kesempatan pada penulis untuk melakukan penelitian di Kompleks Warga Emas Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia.
7. Haji Musthafa, ustadz Razib, nenek Zainah, dan nenek Zawiyah selaku anggota pengurus Yayasan Al-Jenderami yang telah memberikan banyak informasi dan pengetahuan untuk melengkapi data skripsi ini.
8. Seluruh nenek warga emas Yayasan Al-Jenderami, terutama nenek Jamaliah, nenek Maimunah, dan nenek Wan Fatimah yang turut membantu memberikan banyak informasi selama penelitian untuk skripsi ini.
9. Kedua kakak penulis mas Dhiya' dan mas Eki', terima kasih atas nasihat, dukungan serta do'anya.
10. Seluruh teman-teman Program Bimbingan dan Konseling Islam. Khususnya BKI angkatan 2014, terima kasih atas kebersamaan yang terjalin selama ini.
11. Teman-teman KKN-93 Lanteng II, Imogiri. Eva, Umay, Aisyah, Annisa, Roni, Hasan, Harun, dan Jamil yang sudah menjadi sahabat sekaligus keluarga baru, semangat dan sukses untuk kita semua.
12. Teman-teman PPL Internasional BKI UIN Sunan Kalijaga yang penulis banggakan. Vera dan Vonny, semoga pengalaman luar biasanya selalu memotivasi orang-orang di sekitarnya.

13. Sahabat dari zaman unyuk, 4 serangkai. Rimbani, Wulan, dan Afifah, terima kasih atas kebersamaannya selama ini, semoga sukses selalu menyertai kita semua.
14. Sahabat yang selalu gaje, KUNCUP. Nelly, Rifa, Asri, Asmi, Isma, Ulfa, Cella, Dzakiy, Iyut, Novi, dan Beta, terima kasih atas kebersamaan yang tidak bisa dijelaskan, semoga kita semua segera mekar. Aamiin.
15. Teman-teman seperjuangan, Atsna dan Tia. Terima kasih atas informasi, nasihat dan arahnya dalam proses penggarapan skripsi ini. Semoga ilmunya selalu bermanfaat.
16. Teman satu kamar, Erin, Choco, dan Vina. Terimakasih atas dukungan dan pengertiannya, semoga kalian selalu diberikan kesabaran sekamar denganku.
17. Teman-teman Asrama An-Nisa' Pondok Pesantren Wahid Hasyim. Terima kasih atas kekeluargaan yang tercipta, tetap semangat ngaji dan ngabdinya, semoga hasil maqsud, barakah dan manfaat nyantrinya dan segera rabi dengan sesama santriwan-santriwannya. Aamiin.
18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terimakasih atas semua dukungan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis semoga menjadi amal baik.

Terakhir, terimakasih bagi pembaca yang budiman, *Jazakumullah Khairan Katsiron*, semoga skripsi ini bisa bermanfaat. Amin.

Yogyakarta, 15 Februari 2018

Penulis,

Muna Inas Mabruroh

NIM. 14220076

ABSTRAK

MUNA INAS MABRUROH (14220076), Shalat Berjama'ah dalam Mengurangi *Empty Nest Syndrome* pada Lansia di Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018.

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah bahwasannya lansia yang sudah tidak lagi tinggal bersama dengan anak-anaknya sebab menikah dan atau bekerja, akan cenderung mengalami *empty nest syndrome* yang dapat mengakibatkan perasaan sunyi/kesepian dalam kesehariannya. Sehingga adanya suatu kegiatan rutin seperti kegiatan keagamaan shalat berjama'ah yang dilakukan oleh lansia dapat mengurangi rasa kesepian yang dialami tersebut. Apalagi kesadaran akan religiusitas pada lansia juga cenderung lebih meningkat.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis deskriptif kualitatif dengan subyek pengurus yayasan dan tiga lansia wanita yang tinggal di Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi waktu. Dan analisis yang digunakan yaitu reduksi data, display/penyajian data, verifikasi dan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengamalan shalat berjama'ah dapat mengurangi *empty nest syndrome* pada lansia di Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia meliputi empat komponen, yaitu membina hubungan positif dengan orang lain dan mendapat dukungan emosional dari orang-orang terdekat, mengisi waktu luang yang tersedia dengan melakukan pelbagai kegiatan bermakna, menjalin kebersamaan dengan kelompok/komunitas yang diikuti, menjalin kebersamaan dan keharmonisan dengan keluarga anak-anaknya.

Kata kunci: Shalat berjama'ah, *empty nest syndrome*, lansia.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	3
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Tinjauan Pustaka.....	9
G. Kerangka Teori	13
H. Metode Penelitian	51

BAB II GAMBARAN UMUM SHALAT BERJAMA'AH DI MASJID YAYASAN AL-JENDERAMI SELANGOR, MALAYSIA DAN PROFIL LANSIA	59
A. Profil Yayasan Al-Jenderami	59
B. Profil Lansia yang Mengalami <i>Empty Nest Syndrome</i>	86
C. Gambaran Umum Shalat Berjama'ah di Masjid Yayasan Al- Jenderami	93
BAB III PENGAMALAN SHALAT BERJAMA'AH DALAM MENGURANGI <i>EMPTY NEST SYNDROME</i> PADA LANSIA DI YAYASAN AL-JENDERAMI SELANGOR MALAYSIA.....	98
A. Membina Hubungan Positif dengan Orang Lain dan Mendapat Dukungan Emosional dari Orang-Orang Terdekat	100
B. Mengisi Waktu Luang yang Tersedia dengan Melakukan Pelbagai Kegiatan Bermakna	104
C. Menjalin Kebersamaan dengan Kelompok/Komunitas yang diikuti	117
D. Menjalin Kebersamaan dan Keharmonisan dengan Keluarga Anak-Anaknya.....	125
BAB IV PENUTUP	127
A. Kesimpulan	127
B. Saran	127
C. Kata Penutup.....	129

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dan mempermudah dalam pemahaman judul penelitian “Shalat Berjama’ah dalam Mengurangi *Empty Nest Syndrome* pada Lansia di Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia” maka istilah-istilah yang berkenaan dengan judul penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Shalat Berjama’ah

Shalat berjama’ah adalah shalat yang dilakukan lebih dari satu orang (batas minimalnya adalah dua orang) di mana seseorang berdiri di depan menjadi imam, sedangkan yang lain berdiri di belakang menjadi makmum.¹ Adapun shalat berjama’ah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengamalan ibadah shalat fardlu yang dilakukan secara bersama-sama baik pengamalan sebelum, saat dan sesudah ibadah shalat tersebut dilaksanakan.

2. Mengurangi *Empty Nest Syndrome*

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mengurangi adalah mengambil sebagian, menjadikan berkurang dan menurunkan.²

Sedangkan *empty nest syndrome* adalah istilah kesepian yang dialami

¹ Ahmad Nawawi Sadili, *Panduan Praktis dan Lengkap Shalat Fardhu & Sunnah*, (Jakarta: Amzah, 2011), hlm. 132.

² Penyusunan Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 17.

oleh orang tua akibat berjauhan dengan anak sebab bekerja atau menikah. Adapun mengurangi *empty nest syndrome* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah menurunkan sedikit rasa kesepian pada orang tua akibat hidup berjauhan dengan anak karena menikah/bekerja.

3. Lansia

Lansia merupakan singkatan dari lanjut usia, yaitu orang yang sudah tua/memasuki tahap dewasa akhir dan lanjut. Seseorang dapat dikatakan memasuki tahap dewasa lanjut manakala ia telah berumur 65 tahun ke atas.³ Adapun dalam penelitian ini, lansia yang dimaksud adalah orang yang memasuki tahap dewasa akhir yang berjenis kelamin wanita dengan kisaran umur antara 65-75 tahun yang mondok/tinggal di sebuah pesantren.

4. Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia

Yayasan ini merupakan sebuah lembaga pondok pesantren yang berdiri di daerah Hilir, Dengkil, Selangor, Malaysia. Adapun fokus tempat penelitian di lembaga ini yaitu di Komplek Warga Emas di bawah naungan Yayasan Al-Jenderami yang merupakan kompleks pemondokan khusus untuk para wanita lanjut usia.

Berdasarkan dari beberapa pengertian yang telah disebutkan di atas, maka dapat ditegaskan bahwa yang dimaksud dari judul “Shalat Berjama’ah dalam Mengurangi *Empty Nest Syndrome* pada Lansia di Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia” adalah sebuah penelitian

³ John W. Santrock, *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 170.

lapangan yang menganalisis pengamalan shalat fardlu yang dilaksanakan secara bersama-sama/berkelompok dari sebelum hingga sesudah pelaksanaan guna menurunkan sedikit rasa kesepian akibat berjauhan dengan anak yang sudah menikah/bekerja. Kesepian tersebut dialami oleh wanita dewasa akhir yang berumur antara 65-75 tahun yang mondok/tinggal di Komplek Warga Emas Pondok Pesantren Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia.

Dalam bahasa Malaysia, lansia disebut dengan warga tua/warga emas. Sedangkan dalam penelitian ini penyebutan untuk lansia menggunakan bahasa Indonesia, yakni kata lansia. Akan tetapi ada beberapa kalimat yang menggunakan warga emas karena untuk menyebutkan nama kompleks khusus lansia di yayasan tersebut.

B. Latar Belakang

Kita menyadari bahwasannya suatu kehidupan akan mengalami masa tua atau lanjut usia yang diawali dengan tahapan perkembangan mulai dari kandungan, lahir, kanak-kanak, remaja, dewasa, lanjut usia hingga akhirnya meninggal. Pada masa usia lanjut, seseorang akan mengalami banyak penurunan (regresif) baik dari segi fisik, kesehatan, psikis dan sosialnya.

Masa tua merupakan masa hidup yang terakhir pada fase perkembangan manusia. Umumnya, individu pada masa tersebut menghendaki hidup tenang, tenteram serta sejahtera, berumur lebih

panjang, tetap sehat dan tidak menderita sesuatu.⁴ Akan tetapi pada kenyataannya banyak sekali permasalahan yang muncul di masa tua akibat penurunan fisik maupun kesehatan yang kemudian mengganggu kondisi psikis maupun sosial para lansia ataupun sebaliknya. Beberapa contoh masalah yang sering dialami lansia misalnya kesehatan menurun, sering terjangkit penyakit, kecemasan, ketidakberdayaan, *post power syndrome*, kesepian dan *empty nest syndrome*.

Kesepian yang dialami lansia memiliki beberapa faktor seperti ditinggal oleh pasangan/teman-temannya karena meninggal atau ditinggal oleh anak-anaknya yang telah dewasa untuk hidup lebih mandiri seperti menikah atau bekerja yang biasa disebut dengan *empty nest syndrome*.

Empty nest syndrome cenderung dialami oleh orang tua yang anak-anaknya mulai tumbuh dewasa dan akan hidup mandiri. Akibat dari kondisi ini, orang tua (terutama lansia dengan kondisi regresi/penurunannya) akan mengalami kesepian dan membutuhkan orang lain untuk saling berinteraksi sosial dengannya. Sehingga dengan kondisi yang demikian, banyak lansia yang memilih untuk aktif dengan kegiatan-kegiatan di luar rumah (misalnya berkumpul dalam komunitas sebaya, majelis ta'lim, pengamalan ibadah secara berjama'ah) atau memilih untuk tinggal di sebuah lembaga pesantren khusus lansia guna mempelajari ilmu agama lebih dalam dan mempersiapkan bekal akhirat di masa tuanya.

⁴ Seno dan Sastromidjojo, *Masalah Masa Tua dan Ilmu Penyakit di Masa Tua*, (Jakarta: P.N. Balai Pustaka, 1971), hlm. 15.

Apalagi tingkat kepedulian akan spiritualitas pada fase lanjut usia ini juga cenderung tinggi.

Sahlawati dkk, dalam jurnal penelitiannya memaparkan bahwa berdasarkan hasil sensus penduduk dan perumahan Negara Malaysia tahun 2010 menunjukkan sekitar 23% dari 2.4 juta lansia di Negara Malaysia mengalami *empty nest syndrome* yang menyebabkan lansia menerima tekanan psikologi seperti kemurungan dan kesunyian karena kurang/tiadaanya hubungan sosial dengan keluarga atau komunitasnya. Oleh karena itu perlu disediakan sebuah institusi yang dapat membantu lansia dalam menghadapi kesunyian tersebut. Di antara institusi/lembaga yang ada khusus lansia di Malaysia, para lansia lebih memilih pondok pesantren untuk meneruskan kehidupan mereka. Bagi mereka para lansia, pondok pesantrenlah tempat terbaik untuk mengisi kerohanian sebagai bekal di akhirat kelak. Terdapat beberapa pondok pesantren khusus lansia salah satunya Komplek Warga Emas Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia. Dalam penelitian di atas juga menghasilkan data bahwa salah satu faktor lansia memilih tinggal di pesantren tersebut adalah karena mengalami kesepian saat tinggal di rumah.⁵ Komplek Warga Emas Yayasan Al-Jenderami didirikan dengan tujuan menjadi hunian yang nyaman dan kondusif bagi para lansia untuk mengisi hari tua mereka dengan kegiatan yang lebih bermakna seperti menambah bekal akhirat melalui pembelajaran keagamaan, melaksanakan serangkaian praktik

⁵ Sahlawati A. Bakar, dkk., “Faktor Pemilihan Pondok Oleh Warga Emas: Kajian di Pondok Yayasan Al-Jenderami Selangor dan Pondok Madrasah Ar-Rahmaniah Ad-Diniyah Lubuk Tapah Kelantan”, *Jurnal Pengajian Islam*, Vol. 9: 2 (2016), hlm. 2-14.

ibadah dan berkumpul dengan rekan sebaya. Dengan demikian, para lansia yang memilih tinggal di pesantren dapat mengatasi rasa kesepiannya dengan turut menjalankan berbagai macam kegiatan yang sangat bermanfaat untuk mengisi keseharian hari tuanya di pesantren tersebut.

Salah satu dari beberapa kegiatan keagamaan yang dilaksanakan secara bersama-sama di pesantren tersebut adalah shalat fardlu berjama'ah. Di mana dengan melaksanakan shalat fardlu berjama'ah, di samping mendapatkan keutamaan pahala 27 derajat dan keutamaan lainnya yang kaitannya *hablun minallaah*, para lansia juga akan memperoleh keutamaan dari segi sosialnya atau *hablun minan-naas*. Para lansia yang melaksanakan shalat berjama'ah akan bertemu dengan sesama jama'ah shalat lainnya sehingga memungkinkan terjadinya sebuah interaksi sosial antara jama'ah lansia satu dengan yang lain dan dari interaksi tersebut setidaknya akan mengurangi sedikit rasa kesepian akibat berjauhan dengan anak yang dialami oleh beberapa lansia yang tinggal di pesantren Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia. Hal ini juga berkaitan bahwa terdapat beberapa aspek psikologis dan sosial dari shalat berjama'ah yang dapat menjadi salah satu faktor terminimalisirnya *empty nest syndrome* pada lansia, misalnya merdunya lantunan ayat yang dibaca *jahr* oleh imam sehingga makmum merasakan kenikmatan dalam shalat, dzikir dan doa yang diamalkan usai shalat berjama'ah sehingga hati menjadi tenang serta bersalaman dengan sesama jama'ah yang tujuannya untuk saling memaafkan dan menjalin silaturahmi sehingga para lansia memiliki

kesempatan untuk berinteraksi sosial dengan jama'ah lain yang hadir bersamanya.

Dengan demikian, shalat berjama'ah dapat menjadi salah satu faktor guna mengurangi *empty nest syndrome* yang dialami oleh lansia sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai pengamalan shalat berjama'ah dalam mengurangi *empty nest syndrome* pada lansia yang tinggal di Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengamalan shalat berjama'ah untuk mengurangi *empty nest syndrome* yang dialami oleh lansia yang tinggal di Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi pokok masalah di atas, yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan pengamalan shalat berjama'ah untuk mengurangi *empty nest syndrome* yang dialami oleh lansia yang tinggal di Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia.

E. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memenuhi beberapa hal, sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan landasan rintisan bagi pengembangan khasanah ilmu pengetahuan umum dan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling islam yang ditekuni terutama kaitannya dalam mengurangi *empty nest syndrome* yang dialami oleh lansia di sebuah lembaga bimbingan khusus para lansia. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi pembanding atau referensi untuk penelitian yang relevan di masa yang akan datang.

2. Secara Praktis

a. Bagi Orang Tua Lanjut Usia

Sebagai bahan pengetahuan mengenai gejala-gejala yang ada pada lansia terutama gejala *empty nest syndrome* dan tawaran kegiatan keagamaan yang dilaksanakan dalam meminimalisir gejala yang dialami.

b. Bagi Lembaga Khusus Lansia

Sebagai sumbangan pemikiran mengenai aktivitas yang perlu dilaksanakan oleh sebuah lembaga khusus lansia, (dalam hal ini kaitannya yakni aktivitas keagamaan shalat berjama'ah) dalam memberikan layanan atau bimbingan terhadap lansia yang mengalami masalah, terutama masalah *empty nest syndrome*.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebagai bahan dasar rujukan ataupun pembanding bagi pengembangan penelitian-penelitian di masa yang akan datang

terutama kaitannya dalam mengurangi *empty nest syndrome* pada lansia.

F. Tinjauan Pustaka

Dalam kajian pustaka ini, perlu dilakukan tinjauan beberapa penelitian berupa literatur-literatur skripsi maupun jurnal yang relevan dengan judul penelitian yang sudah lakukan, yaitu:

1. Skripsi karya Sulis Setyowati, yang berjudul “Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kesepian pada Lansia Panti Kasepuhan Wahyun Asror”. Hasil penelitian saudari Sulis ini memaparkan bahwasannya layanan bimbingan konseling dalam mengatasi kesepian lansia Panti Kasepuhan Wahyun Asror meliputi layanan informasi, layanan perorangan dan layanan kelompok. Sedangkan usaha yang dilakukan dalam mengatasi kesepian meliputi menjalin kontak sosial, melakukan aktivitas dan dukungan sosial.⁶

Adapun perbedaan skripsi tersebut dengan penelitian yang sudah dikaji adalah terdapat pada jenis kesepiannya. Jika skripsi tersebut mencakup kesepian secara umum yang dialami baik oleh lansia lelaki maupun perempuan, maka kesepian yang dimaksud dalam penelitian ini fokus pada gejala *empty nest syndrome*, yakni kesepian akibat berpisah dengan anak yang dialami oleh wanita lanjut usia. Selain itu, lembaga tempat penelitian yang berbeda, di mana penelitian tersebut dilakukan di lembaga panti jompo sedangkan tempat yang sudah

⁶ Sulis Setyowati, *Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Kesepian pada Lansia Panti Kasepuhan Wahyun Asror*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2016).

diteliti di sebuah lembaga pesantren yang notabennya lebih fokus pada pembelajaran dan pengamalan keagamaan seperti shalat berjama'ah.

2. Skripsi hasil karya Mei Aryani Dharmawati yang berjudul “Upaya-Upaya Mencegah Sindrom Sarang Kosong Pada Lanjut Usia Perempuan di Banguntapan, Bantul”. Hasil penelitian menunjukkan lima lanjut usia perempuan di Banguntapan mempunyai karakteristik yang berbeda, sehingga menghasilkan upaya yang berbeda-beda dalam setiap aspek kehidupan. Lanjut usia yang berupaya tetap aktif mengisi kegiatan dalam bentuk kegiatan kesehariannya (misalnya: beribadah, arisan, senam lansia, melakukan hobi), mempersiapkan biaya kesehatan, mengatur jadwal kunjungan dan rekreasi bersama anak dan cucu, serta mendapat dukungan dan kasih sayang dari keluarga, tetangga dan kerabat sehingga mereka lebih mudah mencegah terjadinya sindrom sarang kosong.⁷

Penelitian tersebut hampir mirip dengan penelitian yang sudah dikaji, yakni sama-sama mengkaji mengenai upaya mengatasi *empty nest syndrome*/sindrom sarang kosong yang dialami oleh lansia wanita. Perbedaan terdapat pada fokus objek penelitiannya, jika penelitian tersebut meneliti upaya mencegah *empty nest syndrome* yang dilakukan lansia yang tinggal di rumah berdasarkan kegiatan sehari-harinya, adapun penelitian dalam skripsi ini fokus pada pengamalan shalat berjama'ah di pondok pesantren Al-Jenderami yang dilakukan

⁷ Mei A. Dharmawati, *Upaya-Upaya Mencegah Sindrom Sarang Kosong Pada Lanjut Usia Perempuan di Banguntapan Bantul*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, UNY, 29 Agustus 2016).

oleh para lansia wanita yang tinggal di pesantren tersebut untuk mengurangi *empty nest syndrome*/rasa kesepian karena berjauhan dengan anak.

3. Jurnal penelitian oleh Fitria Rahmi dkk, dengan judul “Religiusitas dan Kesepian pada Lansia PWRI Cabang Koperindag Sumatera Barat”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan kesepian pada lansia pensiunan Persatuan Wredatama Republik Indonesia, cabang Koperindag Sumatera Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dan kesepian pada lansia PWRI Cabang Koperindag Sumbar, dengan korelasi yang cukup kuat yaitu -0,709. Dengan demikian, semakin tinggi religiusitas maka akan semakin berkurang kesepian yang dirasakan oleh lansia, begitu juga sebaliknya. Jadi dapat dikatakan bahwa lansia yang memiliki religiusitas yang tinggi mampu mengatasi perasaan kesepian yang dirasakannya.⁸

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang sudah dikaji yaitu, penelitian tersebut meneliti suatu hubungan yang ada dalam mengatasi kesepian pada lansia hanya melalui tinggi rendahnya religiusitas secara umum yang dimiliki oleh lansia di lembaga yang telah disebutkan. Adapun penelitian yang sudah dikaji memfokuskan kembali pada kesepian akibat ditinggal anak-anaknya yang dialami oleh lansia wanita di sebuah pesantren khusus lansia dan upaya

⁸ Fitria Fahmi, dkk., “Religiusitas dan Kesepian pada Lansia PWRI Cabang Koperindag Sumatera Barat”, *Jurnal*, vol. 17: 2 (2015).

mengurangi kesepian tersebut dilihat dari aktivitas-aktivitas keagamaan melalui shalat berjama'ah di pesantren yang mereka huni.

4. Skripsi karya Andi Fatimah Tasbih yang berjudul “Makna Shalat Berjama'ah Pada Lansia”. Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa informan yang dipilih sudah membentuk rutinitas shalat berjama'ah sejak mereka kecil, karena pembiasaan yang dibentuk oleh lingkungan sekitarnya. Masing-masing informan memaknai ritual shalat berjama'ahnya secara berbeda-beda, yakni sebagai pahala, tabungan menjelang kematian serta sebagai wadah untuk silaturahmi. Shalat jama'ah juga berdampak pada fisik mereka yang kuat dan tidak pernah terserang penyakit parah, juga berdampak pada kepedulian sosialnya.⁹

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dikaji adalah, penelitian tersebut meneliti arti shalat berjama'ah bagi para lansia yang sering berjama'ah di masjid, baik lansia lelaki maupun wanita. Adapun fokus penelitian yang dikaji, berkaitan dengan pengamalan shalat jama'ah yang kaitannya guna mengurangi/meminimalisir *empty nest syndrome* yang dialami oleh lansia wanita yang mondok di lembaga pesantren Al-Jenderami.

⁹ Andi Fatimah Tasbih, *Makna Shalat Pada Lansia*, Skripsi, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora prodi Psikologi, UIN SUKA, 2012).

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang Shalat Berjama'ah

a. Pengertian Shalat Berjama'ah

Jama'ah secara bahasa adalah sekelompok manusia yang memiliki kesamaan sifat. Sehingga menurut bahasa shalat jama'ah adalah shalat yang dilakukan secara berkelompok.

Adapun shalat jama'ah menurut istilah *fuqaha'* adalah pertalian yang terjadi antara shalat imam dan shalat makmum dengan berbagai ketentuannya.

Keterkaitan antara shalat imam dan makmum disebut dengan *iqtida'* yang secara harfiah berarti menunjuk orang lain sebagai penuntun. Imam adalah orang yang memimpin shalat (*muqtada bih*), sedangkan makmum adalah orang yang mengaitkan shalatnya kepada imam (*muqtadi*).¹⁰

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa shalat jama'ah adalah shalat yang dilakukan secara berkelompok minimal oleh dua orang yang terdiri dari imam dan makmum dengan ketentuan perbuatan shalatnya makmum harus mengikuti perbuatan shalatnya imam.

b. Hal-Hal Terkait Shalat Berjama'ah

1) Syarat Sebelum Melaksanakan Shalat

a) Badannya suci dari hadats dan najis

¹⁰ Mujiyo Nurkholis, *Meraih Pahala 27 Derajat*, (Bandung: Al-Bayan, 1995) hlm.32.

- b) Menutup aurat dengan pakaian suci
- c) Berada di tempat yang suci
- d) Mengetahui masuknya waktu shalat
- e) Menghadap ke arah kiblat¹¹

2) Adzan dan Iqamat

Adzan menurut bahasa adalah mengabarkan, sedangkan menurut istilah adalah kalimat tertentu yang diucapkan secara khusus untuk memberitahukan masuknya waktu shalat fardlu. Sedangkan iqamat secara harfiah artinya mendirikan dan menurut istilah adalah kalimat tertentu yang diucapkan secara khusus untuk memberitahukan bahwa shalat akan segera dilaksanakan (secara berjama'ah).

Diharapkan jarak antara adzan dan iqamat tidak terlalu lama untuk menggambarkan kedisiplinan dan penghargaan waktu agar orang-orang tidak dapat berleha-leha/bersantai yang membuat mereka akan ketinggalan shalat berjama'ah. Jarak antara adzan dan iqamat misalnya hanya cukup untuk melaksanakan shalat sunnah rawatib atau tahiyyatul masjid.

3) Proses Pemilihan Imam

Shalat berjama'ah harus ada yang menjadi imam dan makmum meski itu hanya berdua. Dari sini akan ada suatu musyawarah untuk memilih imam dalam shalat yang dilakukan

¹¹ Musthafa Daib Al-Bigha, *Tadzhib Kompilasi Hukum Islam Ala Madzhab Syafi'i*, terj. Fadlil Sa'id An-Nadwi (Surabaya: Al-Hidayah, 2008), hlm. 105.

di masjid, surau atau mushalla. Adapun syarat menjadi imam yaitu: islam, berakal, *tamyiz*, fasih membaca al-qur'an, mereka yang mengerti hadits-hadits Nabi, yang lebih tua, diutamakan tuan rumah daripada tamu dan imam adalah salah seorang dari mereka yang disenangi dalam kelompok tersebut bukan yang dibenci/tidak disukai/ditolak.¹²

4) Rukun-Rukun Shalat

- a) Niat bersamaan dengan takbiratul ihram
- b) Berdiri jika mampu pada shalat fardlu
- c) Membaca surat Al-Fatihah dengan menjadikan basmalah sebagai bagian darinya
- d) Ruku' dengan thuma'ninah (tenang) dalam ruku'
- e) Bangun dari ruku' (i'tidal) dengan thuma'ninah dalam i'tidal
- f) Sujud dengan thuma'ninah dalam sujud
- g) Duduk di antara dua sujud dengan thuma'ninah dalam duduk di antara dua sujud
- h) Duduk tasyahud akhir
- i) Membaca shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. dalam tasyahud akhir
- j) Salam pertama sambil menoleh ke arah kanan

¹² Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka), hlm. 121-123.

- k) Mengerjakan rukun-rukun tersebut secara berurutan (tertib)¹³

5) Sunnah-Sunnah Shalat

a) Sunnah Ab'adh

Sunnah ab'adh adalah sunnah yang apabila ditinggalkan maka diberlakukan adanya sujud sahwi. Sunnah-sunnah tersebut, yaitu:

- i. Tasyahud awal
- ii. Shalawat kepada Nabi dalam tasyahud awal
- iii. Qunut dalam shalat shubuh dan shalat witir pada sebagian akhir bulan ramadhan

b) Sunnah Haiat

- i. Mengangkat kedua tangan saat takbiratul ihram, ruku', i'tidal, berdiri dari tasyahud awal.
- ii. Meletakkan tangan kanan di atas tangan kiri, di bawah dada dan di atas pusar.
- iii. Membaca do'a iftitah
- iv. Membaca *ta'awudz*
- v. Membaca *aamiin*
- vi. Membaca surat setelah surat al-Fatihah pada rakaat pertama dan kedua kecuali makmum yang mendengarkan bacaan imamnya.

¹³ Daib, *Tadzhib Kompilasi Hukum*, hlm. 113.

- vii. Membaca keras dan pelan pada tempatnya
 - viii. Membaca takbir ketika gerakan berdiri maupun turun
 - ix. Membaca *sami'allaahu liman hamidahu rabbanaa lakal hamdu* dalam i'tidal
 - x. Membaca tasbih dalam ruku' dan sujud sebanyak tiga kali
 - xi. Meletakkan kedua tangan di atas kedua paha dengan tangan kiri melebar dan tangan kanan menggenggam kecuali jari untu menunjuk
 - xii. Duduk *iftirasy* pada semua duduk
 - xiii. Duduk *tawarruk* pada duduk yang akhir
 - xiv. Salam kedua
 - xv. Niat keluar dari shalat¹⁴
- 6) Shalat Sunnah *Rawatib*
- a) Dua rakaat sebelum shubuh
 - b) Empat rakaat sebelum dzuhur
 - c) Dua rakaat setelah dzuhur
 - d) Empat rakaat sebelum ashar
 - e) Dua rakaat setelah maghrib
 - f) Tiga rakaat sesudah shalat isya yang salah satunya dilakukan secara ganjil (witr)¹⁵

¹⁴ Umar Abdul Jabbar, *المبادئ الفقهية*, (Tt: Salsabila, tt), hlm. 26-28.

¹⁵ Daib, *Tadzhib Kompilasi Hukum*, hlm. 92.

7) Kekhusyu'an

Khusyu' dalam shalat ialah melakukan shalat dengan sikap taat dan tunduk kepada perintah-Nya, takut shalatnya tidak diterima, mengharapkan ampunan-Nya dan selalu merasa diawasi oleh-Nya sehingga timbul semangat untuk shalat dengan sempurna sebagai upaya agar shalatnya diterima oleh Allah SWT. terdapat beberapa tuntunan menuju *khusyu'*, seperti:

- a) Mengerti dan memahami ilmu agama seputar shalat.
- b) Menyempurnakan amalan yang disyari'atkan sebelum shalat misalnya wudlu dan menutup aurat.
- c) Memahami makna apa yang dibaca (surat *Al-Fatihah*, surat pendek dan dzikir yang dibaca).
- d) *Thuma'ninah* (tenang), tidak banyak bergerak yang dapat mengganggu kekhusyu'an.
- e) Meyakini bahwa ia sedang shalat di hadapan Allah SWT. dan dengan shalat itu dia bermunajat.¹⁶

c. Pengamalan Shalat Berjama'ah

Pengamalan shalat berjama'ah ini dapat diklasifikasikan menjadi 3 bagian, yaitu pra pengamalan shalat berjama'ah, saat/sedang pengamalan shalat berjama'ah, dan pasca pengamalan shalat berjama'ah. Adapun penjelasannya sebagaimana berikut:

¹⁶ Sulhan Abu Fitra, *Tuntunan Shalat Khusyu' Sempurna dan Diterima*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2013), hlm. 308-311.

1) Pra Pengamalan Shalat Berjama'ah

a) Thaharah atau Bersuci

Seorang Muslim ketika keluar rumah menuju masjid, sebaiknya ia sudah dalam keadaan suci (berwudlu). Thaharah adalah membersihkan diri dari najis dan hadats dengan cara-cara yang ditetapkan oleh syari'at Islam. Najis adalah benda-benda yang wajib disucikan dari badan atau pakaian kita sebelum mengerjakan shalat. Untuk menyucikannya dilakukan dengan cara membasuh dengan air atau mengusap dengan tanah/batu. Adapun jenis thaharah adalah wudlu, mandi besar, dan tayamum.¹⁷

b) Datang Lebih Awal ke Masjid

Datang lebih awal merupakan keutamaan seseorang menunaikan shalat berjama'ah. Karena ada banyak hal yang bisa dilakukan, seperti melakukan shalat sunnah, juga dapat memperbanyak dzikir dan do'a sambil menunggu datangnya imam. Kemudian memperbanyak membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an serta memohon kepada Allah SWT. karena sesungguhnya antara adzan dan iqamat termasuk waktu *mustajabah* (waktu-waktu utama dikabulkannya do'a oleh Allah SWT.).¹⁸

¹⁷ Sulhan, *Tuntunan Shalat Khusus*, hlm. 17-18.

¹⁸ Abdullah Khair, *Keutamaan Shalat Berjamaah*, (Solo: Insan Media, 2009), hlm. 46.

c) Berdo'a Setelah Adzan

Tatkala muadzin selesai mengumandangkan adzan, maka disunnahkan seorang muslim mengucapkan doa berikut:

اَللّٰهُمَّ رَبَّ هَذِهِ الدَّعْوَةِ الثَّامَّةِ وَالصَّلَاةِ الْقَائِمَةِ آتِ مُحَمَّدًا
الْوَسِيْلَةَ وَ الْفَضِيْلَةَ وَابْعَثْهُ مَقَامًا مَّحْمُوْدًا الَّذِي وَعَدْتَهُ اِنَّكَ لَا تُخْلِفُ
الْمِيْعَادَ

Artinya:

*“Ya Allah Tuhan yang mempunyai seruan yang sempurna ini dan shalat yang sedang didirikan ini, berilah derajat yang tinggi dan pangkat yang mulia kepada Nabi Muhammad, dan tempatkanlah dia pada tempat (kedudukan) yang terpuji yang telah Engkau janjikan padanya. Sesungguhnya Engkau tidak akan mengingkari janji”*¹⁹

d) Shalat Tahiyatul Masjid dan Shalat Sunnah Rawatib

Di antara sunnah orang datang ke masjid adalah melaksanakan shalat tahiyatul masjid sebagai bentuk penghormatan seorang muslim terhadap rumah Allah. Shalat tahiyatul masjid dilaksanakan dua raka'at saat pertama kali tiba di masjid sebelum duduk berdzikir kepada Allah.²⁰ Selain itu, juga dianjurkan melaksanakan shalat rawatib *qabliyah* yakni shalat sunnah sebelum shalat shubuh, dzuhur, asar dan isya.

¹⁹ M. Ali Hasan, *Hikmah Shalat dan Tuntunannya*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), hlm. 74-75.

²⁰ Abdullah, *Keutamaan Shalat Berjamaah*, hlm. 46.

e) Mengatur *Shaf*

Sebaiknya dalam shalat berjama'ah, para jama'ah memenuhi terlebih dahulu shaf yang paling depan. Adapun tatacara pengaturan shaf dalam shalat, yaitu:

- i. Apabila makmum satu orang, maka posisinya berada di sebelah kanan imam dan agak mundur sedikit.
- ii. Apabila ada dua makmum, maka makmum kedua berada di sebelah kiri imam.
- iii. Apabila ada makmum tiga orang ke atas, maka posisi *shaf*nya berjajar di belakang imam dan makmum yang tengah berada persis di belakang imam.
- iv. Apabila jama'ah sudah penuh satu *shaf* lalu ada makmum yang datang maka ia berdiri tepat di tengah-tengah di belakang *shaf* yang pertama.
- v. Apabila shalat berjama'ah terdiri dari laki-laki dewasa, wanita dewasa dan anak-anak maka pengaturan *shaf*nya imam berada di depan dan di belakangnya adalah *shaf* jama'ah laki-laki dewasa kemudian di belakangnya *shaf* anak laki-laki. Kemudian di posisi belakang agak mundur (sebaiknya memakai *satir*/penghalang) adalah makmum wanita

dewasa dan di belakangnya lagi adalah makmum anak perempuan.²¹

2) Saat Pengamalan Shalat Berjama'ah

a) Adab Imam saat Shalat Berjama'ah

Dalam shalat berjama'ah, seyogyanya imam memperhatikan adab-adab dalam shalat berjama'ah karena ia diikuti oleh makmum yang juga turut mengikuti shalatnya imam. Adab-adab menjadi imam diantaranya:

- i. Imam mengeraskan bacaan takbirnya supaya makmum mengetahui dan dapat mengikuti bacaan dan gerakannya.
- ii. Imam mengerjakan shalat baik sunnah-sunnah maupun rukun-rukunnya sesuai dengan tatacara shalat Nabi SAW.
- iii. Imam memendekkan bacaannya sesuai dengan kondisi makmum.

b) Makmum Mengikuti Imam dalam Gerakan maupun Bacaannya

Dalam hal ini makmum mengikuti imam dari segi gerakan maupun bacaannya dengan cara tidak mendahului imam. Gerakan dan bacaan yang diikuti meliputi rukun-rukun dalam shalat yang telah disebutkan pada keterangan

²¹ Nawawi, *Panduan Praktis dan Lengkap*, hlm. 140-141.

sebelumnya. Adapun sedikit penjelasan makmum mengikuti gerakan dan bacaann imam, yakni sebagaimana berikut:

- i. Membaca takbiratul ihram setelah imam terdengar jelas membacanya.
- ii. Membaca *aamiin* apabila imam telah membaca *ghairil maghdhuubi 'alaih waladhdhaalliin* dengan tidak mendahului bacaan *aamiin*-nya imam.
- iii. Membaca takbir dan ruku' setelah imam membaca takbir dan ruku'
- iv. I'tidal dengan membaca *rabbanaa wa lakal hamdu* setelah imam telah benar-benar i'tidal dan membaca *sami 'allaahu liman hamidah*.
- v. Bertakbir dan sujud setelah imam benar-benar selesai membaca takbir dan meletakkan dahinya di tempat sujud.
- vi. Makmum mengingatkan imam apabila melakukan kesalahan dengan mengucapkan *subhaanallah* bila makmumnya lelaki dan menepuk tangan bila makmumnya perempuan.²²

²² Sulhan, *Tuntunan Shalat Khusyu'*, hlm. 155-162.

3) Pasca Pengamalan Shalat Berjama'ah

a) Duduk Sesaat setelah Selesai Shalat

Seorang *mushalli* jika telah menyelesaikan shalatnya dengan mengucapkan salam dianjurkan untuk berdiam sejenak di tempat shalatnya, karena di dalamnya terdapat pahala yang tidak akan terputus kecuali jika ia bangkit dari tempat duduknya atau batal wudhunya. Hal ini berdasarkan hadits yang diriwayatkan dari Abu Hurairah ra. bahwa ia berkata: Aku mendengar Rasulullah SAW. bersabda:

إِذَا صَلَّى أَحَدُكُمْ ثُمَّ جَلَسَ مَجْلِسَهُ الَّذِي صَلَّى فِيهِ لَمْ تَزَلِ الْمَلَائِكَةُ تُصَلِّي عَلَيْهِ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَهُ، اللَّهُمَّ ارْحَمْهُ، مَا لَمْ يُحْدِثْ

Artinya:

"Jika salah seorang dari kalian melakukan shalat, kemudian duduk di atas tempat shalatnya, maka malaikat akan terus menerrus berdoa untuknya: Ya Allah, Rahmatilah dia, selama dia tidak (belum) berhadats". (HR. Ibnu Khuzaimah dan al-Bukhari).²³

Bagi seorang *mushalli* dianjurkan untuk tidak meninggalkan tempat duduknya sebelum dia berdiam diri sejenak yang cukup baginya untuk mengucapkan: *"Astaghfirullah* (aku memohon ampun kepada Allah)" sebanyak tiga kali, dan *"Allaahumma Antas salaam, wa*

²³ Mahmud Abdul Lathif U, *Tuntunan Shalat Berdasarkan Qur'an dan Hadits*, (Bogor: Pustaka Thariqul Izzah, 2012), hlm. 415.

minkas salaam tabaarakta ya Dzal Jalaali wal Ikraam (Ya Allah Engkaulah sumber kesejahteraan, dari Engkaulah segala kesejahteraan, Maha Suci Engkau wahai Dzat pemilik keagungan dan kemuliaan)". Berdasarkan hadits yang diriwayatkan Tsauban ra, ia berkata:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا انْصَرَفَ مِنْ صَلَاتِهِ اسْتَغْفَرَ ثَلَاثًا وَقَالَ اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

Artinya:

"Rasulullah SAW. jika telah selesai dari shalatnya beliau beristighfar sebanyak tiga kali dan mengucapkan: 'Ya Allah, Engkaulah Sumber Kesejahteraan, dari Engkaulah segala kesejahteraan, Maha Suci Engkau wahai Dzat pemilik keagungan dan kemuliaan'". (HR. Muslim, Abu Dawud dan Ibnu Majah).²⁴

b) Dzikir dan Do'a

Setelah melaksanakan shalat fardlu disyari'atkan untuk berdzikir dan berdoa sebagai sarana mengingat dan mengagungkan Allah SWT. Dzikir merupakan sarana manusia untuk berkomunikasi dengan Allah SWT. dan dengan berdzikir hati menjadi tenang.

Dzikir yang disyari'atkan Islam ada dua macam yaitu: dzikir yang *sirri* (perlahan) dan yang *jahri* (dikeraskan). Para ulama' sepakat bahwa dzikir yang dikeraskan akan lebih utama jika tidak ada unsur *riya'* dan

²⁴ *Ibid.*, hlm. 418.

sum'ah, tidak mengganggu orang yang sedang shalat, orang yang sedang tidur, orang yang sedang membaca Al-Qur'an dan ketertiban umum. Apabila dalam keadaan berjama'ah, dzikir dan doa sangat dianjurkan untuk dikeraskan. Bahkan dalam kitab *Fathul Mu'in* dalam Badruddin Hasyim Subky dipaparkan salah satu keutamaan doa bagi seorang imam adalah harus terdengar bacaan doanya oleh makmum.²⁵ Beberapa bacaan dzikir yang biasa dibacakan seperti bacaan *istighfar*, *tasbih*, *tahmid*, *takbir*, *tahlil* dan *hauqalah*.

c) Shalat Sunnah

Dianjurkan bagi seorang *mushalli*, ketika dia menyelesaikan shalat wajib untuk melaksanakan beberapa shalat sunnah setelah dzuhur, maghrib dan isya, atau shalat *naflah* lainnya, dan dalam mengerjakannya dianjurkan untuk tidak melakukan shalat-shalat sunnah tersebut di tempat yang digunakannya melakukan shalat wajib. Sebaiknya dia bergeser ke depan atau ke belakang dari posisinya semula, atau menjauh ke arah kanan atau kiri.²⁶

d) Membaca Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an merupakan salah satu cara *taqarrub* yang paling agung di sisi Allah SWT. Setiap

²⁵ Badruddin Hasyim Subky, *Misteri Kedua Belah Tangan dalam Shalat, zikir dan Doa* (Jakarta: Penebar Swadaya Grup, 2012), hlm. 47.

²⁶ Mahmud, *Tuntunan Shalat berdasarkan*, hlm. 415-424.

muslim dianjurkan untuk dapat mengkhataamkan Al-Qur'an dalam satu bulan (idealnya), apalagi jika muslim tersebut memiliki kemampuan, kesehatan dan waktu luang, maka dia tidak boleh meninggalkan membaca Al-Qur'an melebihi dari 3 hari. Beberapa hal yang disunnahkan bagi seorang Muslim, jika ia telah shalat dan duduk berdzikir untuk membaca sebagai berikut:

- i. Ayat Kursi, yakni ayat 255 dari surat al-Baqarah
- ii. Surat al-Ikhlâs
- iii. Surat al-Falaq
- iv. Surat an-Nas²⁷

d. Faktor Pendorong dan Penghalang Melaksanakan Shalat Berjama'ah

1) Faktor Pendorong

Bagaimana menjadikan shalat berjama'ah menjadi terasa ringan, tidak berat dan tidak terasa malas-malasan? Itulah beberapa persoalan yang banyak dihindari kaum muslimin sekarang ini. Mereka merasa malas pergi ke masjid untuk melaksanakan shalat berjama'ah dan lebih senang shalat sendiri di rumah dengan anak dan istri.

²⁷ Mahmud, *Tuntunan Shalat Berdasarkan*, hlm. 452.

Berikut beberapa faktor pendorong yang dapat ditingkatkan supaya ringan untuk melaksanakan shalat berjama'ah, terutama shalat berjama'ah di masjid:

a) Niat

Niat menjadi kunci kebenaran amal seseorang. Jika niatnya benar maka amalnya akan benar, tapi jika niatnya salah maka amalnya juga salah. Kelurusan niat inilah akan meringankan seseorang dalam beramal karena hal tersebut sebagai bagian ibadah kepada Allah. Dengan demikian, kelurusan niat untuk mencari keridhaan Allah akan meringankan dalam beramal, termasuk dalam menunaikan shalat berjama'ah. Seseorang yang niatnya benar ia akan ringan berangkat ke masjid baik dalam keadaan lapang maupun sempit, dalam keadaan senang maupun susah. Karena di dalam masjid, hakikatnya dia akan bertemu dengan kekasihnya Allah yang Maha Agung.

b) Bersegera Menyambut Seruan Adzan

Bersegera untuk mendatangi masjid ketika adzan berkumandang adalah untuk menutup pintu-pintu syaitan. Karena manakala terdengar suara adzan, syaitan berlari sejauh-jauhnya, kemudian setelah selesai adzan syaitan kembali menggoda manusia untuk bermalas-malasan ke masjid.

Bersegera melangkahakan kaki ke masjid sebagai bagian untuk menutup pintu-pintu syaitan. Sementara bermalas-malasan dan menunda-nunda tidak bersegera ke masjid menjadikan semakin berat melangkahakan kakinya untuk shalat berjama'ah, karena syaitan semakin gigih menggodanya.

c) Bergaul Bersama Orang-Orang Shalih

Bergaul dengan orang-orang shalih akan menambahkan keimanan. Mengingat jika ia lalai dari perintah Allah. Sebaliknya bergaul dengan orang-orang *fajir*, tidak mendapatkan apa-apa kecuali semakin jauh dari hidayah dan petunjuk Allah. Seperti jika ia bergaul dengan penjual minyak wangi, sedikit-tidaknya ia akan ikut merasakan semerbak bau wewangian. Bergaul dengan orang-orang shalih akan mengingatkan tugas dan kewajiban kepada Allah, termasuk saat lalai dalam menunaikan shalat berjama'ah.²⁸

2) Faktor Penghalang

a) Perasaan Malas

Perasaan malas merupakan penghalang dari pribadi sendiri. Kadang bersemangat shalat berjamaah, kadang

²⁸ Abdullah, *Keutamaan Shalat Berjamaah*, hlm. 83-99.

bermalas-malasan. Hal tersebut tidak lepas dari keadaan keimanan seseorang yang kadang naik dan kadang turun.

Sebenarnya naiknya keimanan seseorang karena ketaatan kepada Allah. Artinya orang tersebut senantiasa menjaga amalan ibadahnya kepada Allah SWT. Di antara hal-hal yang menjadikan naiknya keimanan adalah menghadiri majelis-majelis ilmu, berkumpul dengan orang-orang Shalih, dan senantiasa mengingat akan kematian.

b) Anak dan Isteri

Anak dan isteri bisa melalaikan dari perintah-perintah Allah. Hal ini disebabkan karena kecintaannya kepada mereka melebihi cintanya kepada Allah. Jika hal ini terjadi, seseorang akan meremehkan perintah Allah, malas dalam beribadah dan bahkan anak beserta isterinya tidak mendorongnya untuk taat kepada Allah.

c) Lingkungan yang Kurang Baik

Di antara faktor yang menjadi penghalang seseorang dalam menunaikan shalat berjama'ah adalah faktor lingkungan, di mana seseorang tinggal di lingkungan yang kurang baik atau lingkungan yang tidak mendukung taat kepada Allah. Tatkala adzan berkumandang, mereka tidak berbondong-bondong ke masjid, justru mereka santai-santai

di rumah, menonton televisi, bermain-main bahkan cuek dan mengobrol yang tak jelas arahnya.

Jika faktor lingkungan ini tidak diperhatikan dengan baik, maka akan menjadi berat seseorang untuk melangkahkan ke masjid menunaikan shalat berjama'ah. Dan dari faktor lingkungan pula, penyakit-penyakit hati muncul seperti riya', dengki, iri, hasud dan ghibah.²⁹

e. Aspek Sosial dan Psikogis dalam Shalat Berjama'ah

1) Rasa Kebersamaan

Shalat berjama'ah merupakan ibadah yang di dalamnya terkandung unsur kebersamaan yang sangat kuat yaitu sebuah peluang besar untuk saling berkenalan, mengenal keadaan maupun sisi kehidupan mereka dan bersatu di antara muslimin lainnya. Hal tersebut terjadi saat mereka berjumpa untuk mengerjakan shalat lima waktu dan saat masuk maupun keluar dari masjid sehingga menguatkan hubungan dan menambah persatuan antara kaum muslimin.

Shalat yang dilakukan berjama'ah mempunyai efek terapi kelompok (*group therapy*). Sehingga perasaan cemas, terasing, takut menjadi *nothing* atau *nobody* akan hilang. Di dalam kelompok, seseorang dapat merasakan adanya universalitas, merasa adanya orang lain yang memiliki masalah yang sama

²⁹ *Ibid.*, hlm. 51-60.

dengan dirinya. Suasana demikian sangat penting bagi mereka yang bermasalah. Perasaan universalitas ini akan meningkatkan pembukaan diri dan memberikan motivasi untuk berubah yang lebih besar serta membantu proses penyembuhan.

2) Rasa Diperhatikan

Menjalankan shalat jama'ah sangat penting sekali untuk menghindari adanya perasaan tidak diperhatikan oleh keluarga, masyarakat ataupun lingkungan di sekitar. Sebab dengan menjalankan shalat berjama'ah, akan muncul kebersamaan, sering bertemu dan tak jarang saling menegur memberikan nasihat, misalnya imam memerintahkan kepada para jama'ah untuk merapatkan *shaf* dalam shalat. Rasa diperhatikan ini berkaitan dengan dukungan emosional yang memberi dampak pada kesehatan mental seseorang yang menerima dukungan tersebut. Dukungan emosional yang paling besar dirasakan ketika sedang bersalaman. Orang yang diajak bersalaman akan merasa diterima oleh lingkungannya, sehingga ia akan merasa didukung dan membuatnya merasa berhak untuk menyapa lingkungannya.

3) Melatih Kepedulian Sosial

Di antara rahasia shalat jama'ah adalah melatih diri untuk selalu peka terhadap segala persoalan riil yang ada di lingkungan sekitar kita. Sebab dengan rajin shalat jama'ah di

Masjid ataupun Mushalla, maka kita akan bisa mengenal dan mengetahui keadaan orang-orang yang ada di lingkungan kita, terutama antarsesama para jama'ah. Misalnya ada teman jama'ah yang absen karena sakit, maka akan timbul rasa kepedulian untuk menjenguknya, supaya bisa shalat berjama'ah bersama di masjid.

4) Melatih Disiplin dan Berpikir Positif

Di antara manfaat shalat berjama'ah adalah untuk belajar disiplin dan mengendalikan jiwa. Caranya adalah dengan selalu mengikuti imam dalam semua takbir atau gerakannya dalam shalat dan tidak mendahuluinya. Selain itu shalat berjama'ah juga bisa menumbuhkan berpikir positif, sebab orang yang sering berjama'ah akan merasa bahwa dia hidup di dunia ini tidak sendirian. Tapi masih ada orang lain yang bisa diajak untuk berbagi pengalaman dan diajak bertukar pikiran untuk

mengatasi setiap permasalahan yang datang yang menimbulkan kecemasan. Menjalankan shalat jama'ah itu terkandung prinsip-prinsip kebersamaan, persamaan dan kesejajaran yang tidak membedakan antara jama'ah satu dengan yang lainnya. Prinsip inilah yang mendukung tumbuhnya pandangan hidup yang positif.

5) Nilai Terapi dari Suara Imam yang Keras dan Merdu

Secara psikis, mendengarkan bacaan imam yang melafalkan surat *al-fatihah* dan surat-surat Al Qur'an yang lain dalam shalat berjama'ah akan membuat shalat tidak terasa jenuh. Orang yang berjama'ah akan merasakan nikmat dalam shalat berjama'ah apabila imam membaca surat *al-fatihah* dan surat-surat Al Qur'an tersebut dengan suara yang merdu dan fasih, sebab ketika itu kedua belahan otak sama-sama bekerja. Otak kiri yang pekerjaannya berkaitan dengan kata-kata dan bahasa akan menyimak kata-kata yang dilafalkan imam, sedangkan otak kanan yang fungsinya berkaitan dengan musik, gambar dan warna akan bisa menikmati lagu (suara merdu) dari bacaan imam tersebut. Keadaan inilah yang membuat jiwa raga menjadi rileks sehingga shalat benar-benar bisa dijalankan dengan khusyu'. Bahkan lebih jauh akan membawa pengaruh positif pada kesehatan fisik maupun psikis. Namun hal ini akan berbeda apabila bacaan sang imam – maaf – jelek, misal bacaannya salah, tidak memperhatikan panjang pendeknya dan lain sebagainya, maka hal ini akan mengganggu konsentrasi dan kekhusyu'an para makmum.

6) Nilai Terapi Shalat Berjama'ah di Masjid

Masjid dalam Islam mempunyai peranan yang cukup besar. Masjid bukan sebagai pusat aktivitas beragama dalam arti

sempit, namun juga sebagai pusat aktivitas kegiatan umat. Sehingga masjid akan mengandung unsur terapi lingkungan dan terapi peningkatan prestasi belajar yang mujarab sebagaimana hasil penelitian oleh Muallifah Sa'adah yang melakukan penelitian mengenai pengaruh lingkungan Masjid terhadap prestasi belajar siswa MI yang menunjukkan bahwa dari 107 siswa yang mendapatkan prestasi tinggi di sekolahnya adalah yang rumahnya dekat dengan masjid. Hal ini menjadi bukti bahwa lingkungan masjid mempunyai pengaruh yang baik bagi peningkatan prestasi belajar. Selain itu manfaat lingkungan masjid bisa menjadi tempat mujarab bagi kesehatan fisik dan psikis karena mengandung energi positif. Energi tersebut berasal dari orang-orang yang sering menggunakan masjid sebagai tempat berdoa, shalat maupun membaca Al Qur'an yang berakibat energi tersebut terus membekas di sekeliling ruangan masjid. Energi positif inilah yang tentunya sangat berperan positif bagi kesehatan orang-orang yang memasukinya.³⁰

2. Tinjauan Tentang *Empty Nest Syndrome*

a. Pengertian *Empty Nest Syndrome*

Sebuah peristiwa penting dalam keluarga adalah beranjaknya seorang anak ke dalam kehidupan dewasa, karir atau

³⁰ Imam Musbikin, *Misteri Shalat Berjama'ah*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 32-200.

keluarga yang terlepas dari keluarga dia berasal. Orang tua akan mengalami penyesuaian baru karena ketidakseimbangan akibat ketiadaan anak. Syndrome sarang kosong (*empty nest syndrome*) menyatakan bahwa kepuasan pernikahan akan menurun karena orang tua memperoleh banyak kepuasan dari anak-anaknya, dan oleh karena itu kepergian anak dari keluarga akan meninggalkan orang tua dengan perasaan kosong. Meskipun sindrom sarang kosong tersebut berlaku bagi beberapa orang tua yang hidup melalui anak-anaknya, sarang kosong tersebut biasanya tidak menurunkan kepuasan pernikahan. Melainkan sebaliknya yang terjadi justru kepuasan pernikahan meningkat pada tahun-tahun pasca membesarkan anak. Karena anak telah pergi, kepuasan pernikahan terjadi dengan pasangan yang akan mempunyai banyak waktu untuk mengejar minat karir dan lebih banyak waktu untuk mereka habiskan bersama.³¹

Empty nest syndrome merupakan tahap transisi orang tua yang mengiringi kepergian anak dari rumah orang tua. *Empty nest* tidak menandai masa akhir menjadi orang tua. Hal ini merupakan masa peralihan ke tahapan baru, yaitu hubungan antara orang tua dengan anak yang sudah dewasa.³²

³¹ John W Santrock, *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 162.

³² Diane E Papalia, dkk, *Human Development Perkembangan Manusia*, (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2009), hlm. 308-309.

Umumnya *empty nest syndrome* ini terjadi pada tahap perkembangan dewasa madya, yakni tahap di mana orang tua memiliki anak yang mulai beranjak dewasa dan mulai meninggalkan rumah untuk menjalankan kehidupan yang lebih mandiri misalnya untuk kuliah/menuntut ilmu, bekerja ataupun menikah. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan *empty nest syndrome* juga dapat dialami oleh orang tua dewasa akhir (lansia) yang mereka lebih banyak mengalami kemunduran baik dari segi fisik, psikis dan sosialnya sehingga kedekatan hubungannya dengan anak menjadi salah satu faktor terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan psikis pada lansia untuk meraih kepuasan di hari tuanya.

Empty nest syndrome dapat dialami oleh orang tua baik ayah maupun ibu. Akan tetapi sindrom ini lebih sering dialami oleh ibu karena peran ibu terhadap anaknya yang pada umumnya cenderung lebih lekat daripada peran ayah. Susan M. Kearney, dalam jurnal karya Ria Wardani menuliskan artikel *Exploring The Empty Nest Transition* yang mana dalam artikel tersebut dia mewawancarai ibu dan bapak *empty-nester* yang dapat ditarik kesimpulan bahwa para ibu mengakui merasa memiliki perasaan yang lebih buruk ketimbang bapak saat menghadapi kenyataan anak-anak meninggalkan rumah.³³

³³ Ria Wardani, "Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Emosional Pasangan pada Ibu *Empty-Nester* di Kota Bandung", *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, vol. 3: 1, (2012), hlm. 439.

Dari beberapa pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *empty nest syndrome* merupakan suatu peristiwa yang dialami oleh orang tua (terutama ibu) di saat anak mereka mulai meninggalkan rumah/hidup berjauhan dengan orang tua karena alasan sekolah/bekerja/menikah. Oleh karena peristiwa tersebut, membuat perasaan orang tua menjadi sunyi/kosong/kesepian karena kehilangan peran anak sekaligus peran sebagai orang tua untuk merawat anak.

b. Dampak dari *Empty Nest Syndrome*

Setiap individu yang mengalami *empty nest syndrome* akan mendapatkan dampak yang berbeda-beda tergantung pada kondisi dan bagaimana setiap individu menanggapi sindrom tersebut. Dampak bagi orang tua yang biasa aktif dengan kegiatan di luar rumah akan berbeda dengan dampak yang diperoleh oleh ibu rumah tangga yang banyak menghabiskan waktunya di rumah tanpa terikat pekerjaan di luar rumah. Beberapa dampak dari sindrom ini dapat diklasifikasikan menjadi:

1) Negatif

a) Kesepian

Kedekatan hubungan orang tua dengan anak memungkinkan orang tua yang mengalami sindrom sarang kosong merasakan kesepian karena rumah menjadi sepi ditinggalkan oleh anak. Kesepian yang dimaksud bukan

hanya sekedar sepi secara fisik, tetapi juga sepi akan perasaan dibutuhkan oleh anak-anak (berkurangnya peran sebagai orang tua) dalam mengasuh, merawat dan membesarkan anak-anaknya.³⁴

b) Depresi dan Stres

Depresi merupakan suatu gangguan suasana hati di mana individu merasa tidak bahagia, kehilangan semangat, merasa terhina dan bosan. Depresi rawan dialami oleh para lansia akibat faktor dari hidup sendiri, kehilangan pasangan hidup dan penurunan kesehatan.³⁵

Adapun stres merupakan respon individu apabila dihadapkan dengan kondisi yang mengancam atau memberikan tekanan baik secara fisik maupun psikis yang berasal dari lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan hasil penelitian Putri dan Wayan, tingkat stres pada ibu rumah tangga (tidak aktif kegiatan di luar rumah) yang mengalami *empty nest syndrome* itu lebih tinggi daripada ibu yang bekerja. Ini menunjukkan tingkat *empty nest syndrome* pada ibu rumah tangga cenderung lebih tinggi dari pada ibu yang bekerja.³⁶

³⁴ Singgih D. Gunarsa, *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan dari Anak Sampai Usia Lanjut*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004), hlm. 410.

³⁵ Santrock, *Life-Span Development*, hlm. 230.

³⁶ Putri L. Utami dan Ni Wayan S. Puspitasari, "Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau dari *Empty Nest Syndrome* dan Status Ibu", *Jurnal*, vol. 1: 1, (2012), hlm. 3 dan 5.

2) Positif

Pada fase *empty nest syndrome* bagi orang tua (terutama ibu) yang bekerja akan memberikan dampak positif misalnya melanjutkan karir dan pendidikannya dengan mengikuti kursus keterampilan atau melakukan hobi/pekerjaan apapun secara bebas yang dulu sempat ditinggalkan karena harus mengurus anak.³⁷

Selain itu menurut Santrock, *empty nest syndrome* kebanyakan justru meningkatkan kepuasan pernikahan bagi sebuah pasangan karena pasca kepergian anak, pasangan pernikahan mempunyai banyak waktu untuk mengejar minat karir dan menghabiskan waktu bersama.³⁸

c. Mengatasi *Empty Nest Syndrome*

Penelitian Wardani menghasilkan analisis terhadap kesejahteraan ibu *empty-nester* melalui jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tentang perasaan, pikiran dan perilaku di dalam sarang kosongnya yang menunjukkan bahwa keadaan *empty nest* merupakan pengalaman positif dan menyenangkan karena mendapat kesempatan untuk memperhatikan kepentingan-kepentingan pribadi yang selama ini cenderung tidak diperhatikan akibat kesibukan mengurus keluarga. Beberapa hal yang diperoleh

³⁷ Jamaludin Ghafur dan Farah S. Hidayah, "Manajemen Waktu di Usia Muda Untuk Meminimalisir Dampak dari *Empty Nest Syndrome*", *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, Vol. 3: 2, (Mei, 2014), hlm. 121.

³⁸ Santrock, *Life-Span Development*, hlm. 162.

dari penelitian tersebut dalam mengatasi *empty nest syndrome* adalah:

- 1) Membina hubungan positif dengan orang lain, hubungan positif ini meliputi keuletan, kesenangan dan kegembiraan yang didapatkan dari hubungan dengan orang lain melalui keakraban dan cinta.
- 2) Mengisi waktu luang yang tersedia dengan melakukan pelbagai kegiatan bermakna.
- 3) Menjalin kebersamaan dan keharmonisan dengan keluarga anak-anaknya. Membuat jadwal pertemuan yang teratur antara orang tua dan keluarga anak-anaknya merupakan kebersamaan harmoni yang terus-menerus dipertahankan dalam keluarga.
- 4) Menjalin kebersamaan dengan kelompok/komunitas yang diikutinya. Keterlibatan orang tua yang mengalami *empty nest syndrome* dalam komunitas dengan kesamaan minat dan hobi secara berkala dapat mengurangi kejenuhan dan kesepian yang dialami orang tua *empty-nester*.
- 5) Mendapatkan dukungan emosional yang meliputi ketersediaan empati, cinta, rasa percaya dan kepedulian dari orang-orang terdekat sekitar seperti pasangan dan kelompok sebaya dengan latar belakang keadaan yang sama.³⁹

³⁹ Wardani, "Kesejahteraan Psikologis", hlm. 440 dan 442.

3. Tinjauan Tentang Lanjut Usia

a. Pengertian Lanjut Usia

Semua makhluk hidup memiliki siklus kehidupan menuju tua yang diawali dengan proses kelahiran, kemudian tumbuh menjadi dewasa dan berkembang biak, selanjutnya menjadi tua dan akhirnya meninggal.

Proses menua (*aging*) merupakan proses perubahan biologis secara terus menerus yang dialami manusia pada semua tingkatan umur dan waktu. Sedangkan usia lanjut (*old age*) adalah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan tersebut.⁴⁰

Manusia di usia lanjutnya akan menghadapi sejumlah permasalahan di antaranya masalah penurunan kemampuan atau kekuatan fisik, aktivitas menurun, sering mengalami gangguan kesehatan yang menyebabkan mereka kehilangan semangat. Pengaruh dari kondisi ini menyebabkan mereka yang berada pada usia lanjut merasa dirinya sudah tidak berharga/kurang dihargai.⁴¹

Kusumoputro dalam Partini menyebutkan bahwa proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan fisik, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Artinya, penurunan fisik mempengaruhi psikis maupun sosial dan sebaliknya. Dengan penurunan kondisi psikis dan sosialnya

⁴⁰ Siti Partini Suardiman, *Psikologi Usia Lanjut*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011), hlm. 1.

⁴¹ Jalaluddin, "Psikologi Agama", (Jakarta: Rajawali Press, 2012), hlm. 110.

membawanya pada rasa kurang percaya diri, tidak berguna, kesepian, bahkan depresi.⁴²

Sebenarnya proses menua dengan adanya penurunan kondisi fisik/organ-organ tubuh tiap individu tidak sama cepatnya.⁴³ Pada masa sekarang ini banyak sekali stereotip terhadap lansia yang berkembang menjadi dua sisi, ada yang sifatnya positif dan ada yang negatif. Yang positif misalnya: usia lanjut kaya akan pengalaman, kearifan, bijaksana, menjadi orang yang dihormati dan dijunjung tinggi. Stereotip positif ini berdampak positif bagi usia lanjut, sehingga mereka merasa mampu, menurunkan stres dan meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya stereotip yang negatif, misalnya: orang tua tidak berguna, tidak bisa apa-apa lagi, istirahat saja, kolot, konservatif, sulit diberi tahu dan sebagainya. Hal ini akan berdampak negatif seperti merasa lemah, rendah diri, tak berdaya dan stress.⁴⁴

Stereotip negatif dapat juga disebut dengan *ageism*, yakni prasangka atau diskriminasi terhadap seseorang berdasarkan usia yang lebih banyak mengarah kepada para lanjut usia.

Sebagaimana menurut Undang-undang nomor 9 tahun 1960 tentang pokok-pokok kesehatan Pasal 8 Ayat 2 berbunyi: “*Dalam istilah sakit termasuk cacat, kelemahan dan lanjut usia*”.

⁴² Partini, *Psikologi Usia Lanjut*, hlm. 3.

⁴³ Wahjudi Nugroho, *Perawatan Lanjut Usia*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1992), hlm. 12.

⁴⁴ Partini, *Psikologi Usia Lanjut*, hlm. 101-102.

Berdasarkan pernyataan ini, Gerontologi menganggap hal tersebut tidak benar dengan alasan bahwa lanjut usia bukan suatu penyakit, melainkan suatu masa/tahap hidup manusia. Orang yang mati bukan karena lanjut usia, tetapi karena suatu penyakit atau suatu kecelakaan, atau menurut orang beragama dikatakan *nyawa seseorang dicabut oleh malaikat Izrail atas kehendak Allah SWT*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan lanjut usia adalah suatu tahapan akhir dari perkembangan manusia yang akan mengalami banyak penurunan dari segi fisik/psikis/sosialnya yang saling mempengaruhi satu sama lain. Akan tetapi penurunan tersebut pada tiap individu lansia memiliki kecepatan yang berbeda-beda.

b. Klasifikasi Batas Usia Lansia

Ada dua pendekatan yang sering digunakan untuk mengidentifikasi kapan seseorang dikatakan tua, yaitu pendekatan biologis dan kronologis. Usia biologis adalah usia yang didasarkan pada kapasitas fisik/biologis. Sedangkan usia kronologis adalah usia yang didasarkan pada hitungan umur seseorang. Sering terjadi kesenjangan antara umur biologis dan kronologis pada seseorang. Misalnya, seseorang yang secara kronologis masih tergolong muda namun secara fisik sudah nampak tua dan lemah, begitupun sebaliknya. Oleh karenanya cara yang paling mudah untuk

mengidentifikasi apakah umur seseorang sudah tua yaitu dengan usia kronologisnya yang didasarkan pada umur kalender.⁴⁵

1) Menurut Organisasi Kesehatan (WHO)

- a) Usia pertengahan (*Middle Age*): usia 45-59 tahun
- b) Usia lanjut (*Elderly*): usia 60-70 tahun
- c) Usia lanjut tua (*Old*): usia 75-90 tahun
- d) Usia sangat tua (*Very Old*): di atas 90 tahun⁴⁶

2) Menurut Santrock

- a) Masa dewasa awal (usia 28-40 tahun)
- b) Masa dewasa tengah (usia 45-60 tahun)
- c) Masa dewasa akhir/lanjut (usia 65 tahun ke atas)⁴⁷

3) Ilmuwan sosial yang memiliki spesialisasi dalam mempelajari proses penuaan, secara kronologis membagi tiga kelompok lansia:

- a) Lansia Muda, yakni usia 65-74 tahun yang masih aktif, sehat dan kuat
- b) Lansia Tua, berusia antara 75-84 tahun
- c) Lansia Tertua, berusia 85 tahun ke atas yang mana lebih mungkin untuk menjadi rapuh dan renta serta mengalami kesulitan untuk mengatur kehidupan sehari-hari.⁴⁸

⁴⁵ *Ibid.*, hlm. 2.

⁴⁶ Nugroho, *Perawatan Lanjut Usia*, hlm. 13.

⁴⁷ Santrock, *Life-Span Development*, hlm. 170.

⁴⁸ Papalia, *Human Development Perkembangan Manusia*, hlm. 336.

4) Menurut Dra. Ny. Jos Masdani (Psikolog dari UI)

- a) Fase Pertama (*Iuventus*): usia 25-40 tahun
- b) Fase Kedua (*Verilitas*): usia 40-50 tahun
- c) Fase Ketiga (*Praesenum*): usia 55-65 tahun
- d) Fase Keempat (*Senium*): usia 65 hingga tutup usia⁴⁹

c. Peristiwa Penting Masa Lansia

Setelah memasuki masa lanjut usia, beberapa peristiwa penting berikut mungkin harus dihadapi para lansia. Tidak semua orang mengalami peristiwa yang sama dan tidak semua peristiwa berikut pasti terjadi pada semua lansia. Beberapa peristiwa tersebut:

1) Menopause

Peristiwa ini sebenarnya dialami oleh pria maupun wanita, tetapi istilah menopause memang khusus dialami para wanita karena diartikan sebagai berhentinya menstruasi.

2) Perlambatan

Perlambatan terjadi pada semua gerakan atau reaksi fisik orang lansia dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya.

Hampir semua lansia akan mengalaminya, tetapi selalu ada perbedaan antara lansia satu dengan lainnya. Ada yang mengalami perlambatan secara cepat dan ada yang perlahan-lahan hingga tidak dapat dipastikan bagaimana terjadinya perlambatan.

⁴⁹ Nugroho, *Perawatan Lanjut Usia*, hlm. 13-14.

3) Mengalami penyakit kronis

Para lansia yang menderita suatu penyakit dalam waktu yang lama, akan menjadi kronis di masa lansianya.

4) Menjadi pikun

Tidak semua orang menjadi pikun di masa lansianya. Dengan tetap mengaktifkan kegiatan berpikirnya, maka lansia dapat terhindar dari kepikunan.

5) Kesepian

Hampir semua lansia mengalami kesepian yang bisa disebabkan karena meninggalnya pasangan hidup, perginya anak-anak dari rumah, atau berkurangnya jumlah teman karena kematian maupun pindah tempat tinggal.

6) Perasaan keterbatasan

Perasaan ini biasanya dialami oleh lansia karena kemunduran fisik yang dialaminya. Mereka tidak dapat lagi melakukan pekerjaan atau aktivitas karena kondisi fisik yang melemah.

7) Pensiun

Masa tua identik dengan masa pensiun. Orang yang bekerja akan mengalami pensiun di masa usia lanjutnya. Akan tetapi tidak berarti bahwa orang lanjut usia tidak bisa lagi produktif. Banyak lansia yang masih produktif dengan melakukan aktivitas yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya

sekarang. Kegiatan yang semula hanya sebagai hobi atau kegemaran, dapat dikembangkan sebagai kegiatan yang produktif.⁵⁰

d. Perubahan yang Terjadi pada Lansia

1) Fisik

Lanjut usia memasuki fase penurunan (regresif) yang secara fisik, fungsi dari sel-sel menurun karena telah lama bekerja sehingga proses kemunduran lebih dominan dibandingkan dengan terjadinya proses pemulihan. Proses ini berlangsung secara alamiah, terus menerus dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokemis pada jaringan tubuh yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan fisik secara keseluruhan.

Ada banyak sekali perubahan fisik yang kemungkinan akan terjadi terhadap lansia. Secara umum, Departemen Kesehatan RI (1998) menyatakan bahwa menjadi tua ditandai oleh kemunduran biologis yang sering terlihat dari gejala kemunduran fisik antara lain:

- a) Kulit mulai mengendur, wajah timbul keriput serta garis-garis yang menetap
- b) Rambut mulai beruban dan menjadi putih
- c) Gigi mulai tanggal

⁵⁰ Yeniar Indriana, *Gerontologi dan Progeria*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012), hlm: 15-17.

- d) Penglihatan dan pendengaran mulai berkurang
- e) Mudah lelah
- f) Gerakan menjadi lamban dan kurang lincah
- g) Kerampingan tubuh mulai menghilang, terjadi penimbunan lemak terutama di bagian perut dan pinggul⁵¹

2) Psikologis

Aspek psikologis merupakan faktor penting dalam kehidupan lanjut usia, bahkan lebih menonjol dari pada aspek lainnya. Masalah psikologis yang dihadapi lansia pada umumnya meliputi: kesepian, terasing dari lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, ketergantungan, keterlantaran (terutama bagi lansia yang miskin), *post power syndrome* dan *empty nest syndrome*.

Kebutuhan psikologis merupakan kebutuhan akan rasa aman, rasa memiliki dan dimiliki, rasa kasih sayang serta kebutuhan akan aktualisasi diri, sehingga dengan adanya suatu aktivitas dan berinteraksi dengan orang lain akan menimbulkan rasa senang dan tidak kesepian bagi lansia.⁵²

3) Sosial

Memasuki masa tua ditambah dengan kecenderungan meluasnya keluarga inti (*nucleus family*) menjadi keluarga luas (*extended family*) akan mengurangi kontak sosial bagi lansia.

⁵¹ Partini, *Psikologi Usia Lanjut*, hlm. 36-39.

⁵² *Ibid.*, hlm. 15.

Di samping itu perubahan nilai sosial masyarakat yang mengarah pada individualistik, berpengaruh bagi para lansia yang kurang mendapat perhatian sehingga sering tersisih dari kehidupan masyarakat dan terlantar. Kurangnya kontak sosial ini menimbulkan perasaan kesepian dan murung. Hal ini tentunya tidak sejalan dengan hakikat manusia sebagai makhluk sosial yang di dalam hidupnya selalu membutuhkan kehadiran orang lain.⁵³

4) Spiritual

Kehidupan keagamaan pada masa lansia menurut hasil penelitian psikologi agama ternyata mengalami peningkatan. Kecenderungan hilangnya identifikasi diri dengan tubuh dan juga cepatnya akan datang kematian merupakan salah satu faktor yang menentukan berbagai sikap keagamaan di usia lanjut.

Secara garis besar ciri-ciri keberagamaan di usia lanjut adalah: kehidupan keagamaan mencapai tingkat kemantapan, meningkatnya kecenderungan menerima pendapat keagamaan, pengakuan terhadap realitas kehidupan akhirat dengan sungguh-sungguh, sikap keagamaan cenderung pada

⁵³ *Ibid.*, hlm. 12.

kebutuhan saling cinta kasih antar sesama, rasa takut pada kematian dan kepercayaan akan alam akhirat yang meningkat.⁵⁴

H. Metode Penelitian

Guna memperoleh data yang berhubungan dengan permasalahan yang telah dirumuskan dan untuk mempermudah dalam pelaksanaan penelitian serta mencapai tujuan yang ditentukan, maka metode penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) yang pengumpulan datanya melalui cara terjun langsung ke lapangan dan penelitian kualitatif yaitu karakteristik penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah, bersifat deskriptif sehingga data-data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar dan penelitiannya lebih menekankan pada makna (data dibalik yang teramati).⁵⁵

Dalam penelitian ini, diperoleh data yang sesuai dengan keadaan, gambaran, serta realita yang ada mengenai “Shalat Berjama’ah dalam Mengurangi *Empty Nest Syndrome* pada Lansia di Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia”, sehingga data yang diperoleh dapat dideskripsikan dengan objektif dan rasional sesuai dengan kenyataan yang terjadi di lapangan.

⁵⁴ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, hlm. 113-114.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 13-14.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga lansia wanita, yakni nenek Jamaliah, nenek Maimunah dan nenek Wan Fatimah dengan kriteria: tinggal di Komplek Warga Emas Yayasan Al-Jenderami, berusia antara 65-75 tahun, mengalami *empty nest syndrome* dan aktif melaksanakan shalat fardlu berjama'ah. Guna memperoleh informasi data lansia dengan kriteria yang telah disebutkan dan informasi terkait profil Yayasan Al-Jenderami, maka diperlukan informan tambahan yaitu pengurus Komplek Warga Emas, dalam hal ini yakni ust. Haji Musthafa (ketua pegawai eksekutif), ust Razib (pengurus bagian *networking*) nenek Zainah (pengurus bagian keagamaan dan kegiatan di komplek warga emas), serta nenek Zawiyah (ketua dari fasa/blok 2).

b. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah pengamalan shalat berjama'ah yang dilakukan oleh para lansia wanita di Komplek Warga Emas Yayasan Al-Jenderami baik dari pelaksanaan kegiatan sebelum melaksanakan shalat, kegiatan saat shalat hingga kegiatan sesudah melaksanakan shalat fardlu berjama'ah yang dikerjakan oleh lansia *empty-nester* yang kaitannya guna mengurangi rasa kesepian yang dialami lansia tersebut akibat hidup berjauhan dengan anaknya yang sudah menikah/bekerja.

3. Metode Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan sebagai bahan pembahasan dan analisis dalam penelitian ini, maka metode yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Metode observasi yang digunakan adalah *observasi non partisipan*. Jadi dalam hal ini data yang diperoleh dengan cara mendatangi tempat kegiatan orang yang diamati, tanpa ikut terlibat dalam kegiatan tersebut.⁵⁶

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dari lapangan yakni dengan cara mengamati, mendengar dan mencatat dengan bantuan beberapa alat seperti buku catatan, kamera dan *recorder*. Adapun data yang diperoleh dari hasil observasi di Komplek Warga Emas Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia ini, yakni berupa aktivitas rutin sehari-hari, kegiatan keagamaan yang dijalankan yakni pengamalan shalat jama'ah para lansia yang dilaksanakan di pesantren tersebut yang meliputi: kedatangan ke masjid sebelum adzan, waktu melaksanakan shalat berjama'ah, cara pemilihan imam, cara memilih dan meluruskan *shaf*, bacaan imam, bacaan dzikir dan doa yang diamalkan, shalat sunnah *rawatib*, serta bertemu dengan kawan di masjid.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, hlm. 227.

b. Wawancara

Dalam penelitian ini jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur yaitu tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang perlu ditanyakan.⁵⁷

Wawancara ini ditujukan kepada pengurus Komplek Warga Emas Yayasan Al-Jenderami guna memperoleh informasi mengenai aktivitas/kegiatan yang terjadwal di kompleks tersebut. Selain itu wawancara juga ditujukan kepada santri lansia yang tinggal di sana terutama kepada lansia yang mengalami *empty nest syndrome* guna memperoleh gambaran umum mengenai sindrom yang dialami dan informasi terkait kekhusyuan dalam shalat serta dampak yang terjadi/dirasakan setelah mengikuti kegiatan shalat fardlu berjama'ah yang dilakukan secara rutin di Komplek Warga Emas Yayasan Al-Jenderami.

Adapun data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan 3 nenek lansia yakni berupa: profil lansia dan latar belakang tinggal di Yayasan Al-Jenderami, pengamalan pra shalat berjama'ah, pengamalan saat shalat berjama'ah, pengamalan pasca shalat berjama'ah, kehusyukan yang dirasakan, wirid yang dibaca, serta

⁵⁷ *Ibid.*, hlm. 233-234.

do'a yang dipanjatkan. Sedangkan data yang diperoleh dari pengurus yayasan yakni Haji Musthafa, nenek Zainah dan nenek Zawiyah meliputi: gambaran umum latar belakang nenek-nenek yang tinggal di Al-Jenderami, kegiatan rutin di yayasan, serta gambaran umum profil Yayasan Al-Jenderami.

c. Dokumentasi

Dalam penelitian ini, dokumen-dokumen yang dikumpulkan milik Yayasan Al-Jenderami guna mendapatkan gambaran yayasan tersebut secara utuh, yakni: arsip profil yayasan, denah yayasan, struktur organisasi, daftar pengurus/pegawai, daftar santri lansia, arsip sarana dan prasarana, serta arsip program kegiatan di Yayasan Al-Jenderami.

4. Analisis Data

Dalam hal analisis data kualitatif, Bogdan dalam Sugiyono menyatakan bahwa analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.⁵⁸ Adapun langkah-langkah analisis data model Miles dan Huberman sebagai berikut:

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, hlm. 244.

a. Reduksi Data

Data yang diperoleh dirangkum, dipilih hal-hal pokoknya, disesuaikan atau diklasifikasikan sesuai tema/jenis datanya melalui pemberian kode pada aspek-aspek tertentu untuk mempermudah melakukan pengumpulan data selanjutnya.

Dalam proses reduksi data, diperoleh data dari hasil wawancara tahap satu kepada pengurus yayasan dan lansia yang berupa gambaran umum yayasan Al-Jenderami dan lansia yang tinggal di yayasan tersebut. Selanjutnya dilakukan wawancara tahap dua yang ditujukan kepada tiga lansia wanita yang tinggal di pondok pesantren tersebut sehingga diperoleh dan dipilih data yang berkaitan dengan *empty nest syndrome* dan pengamalan shalat berjama'ah oleh subjek penelitian. Selanjutnya dilakukan observasi lapangan yakni di masjid Yayasan Al-Jenderami terkait pengamalan shalat berjama'ah yang rutin dilaksanakan dan pengamalan shalat berjama'ah yang dikerjakan oleh tiga lansia wanita/subjek penelitian. Kemudian tahap dokumentasi yakni mengumpulkan dokumen yang berkaitan dengan gambaran umum yayasan seperti arsip struktur organisasi Yayasan Al-Jenderami dan komplek warga emas serta dokumen terkait pengamalan shalat berjama'ah seperti buku do'a dan wirid.

b. Penyajian Data

Yakni menyusun struktur data yang telah diperoleh dan sudah diklasifikasikan tema/jenis datanya dalam bentuk uraian singkat atau berupa teks naratif.

Dalam tahap ini, data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dikolaborasikan dan diuraikan dalam bentuk teks narasi yang kaitannya dengan pengamalan shalat berjama'ah dalam mengurangi *empty nest syndrome* oleh lansia di yayasan Al-Jenderami tersebut.

c. Verifikasi dan Kesimpulan

Data yang sudah disajikan lalu ditarik kesimpulan, kemudian diperiksa dengan bukti-bukti yang sudah valid pada tahap pengumpulan data.⁵⁹

Pada tahap ini data mengenai pengamalan shalat berjama'ah yang dapat mengurangi *empty nest syndrome* pada lansia yang sudah dideskripsikan, di cek kembali dengan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian diambil kesimpulannya.

5. Keabsahan Data

Untuk mendapatkan keabsahan data maka penelitian ini menggunakan triangulasi data, yaitu pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Adapun metode

⁵⁹ *Ibid.*, hlm. 249-252.

yang digunakan adalah dengan triangulasi waktu yaitu menguji kredibilitas data dengan cara melakukan pengecekan melalui wawancara, observasi, atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sampai ditemukan kepastian datanya.⁶⁰

Dalam hal ini sebagaimana contoh dilakukannya wawancara kepada tiga lansia di pagi hari mengenai shalat sunnah *qabliyyah* dan *ba'diyyah* selepas shalat berjama'ah, kemudian dicek melalui observasi di masjid pada waktu masuknya shalat 5 waktu dan dilakukan wawancara lanjutan pada sore hari di hari yang berbeda.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, hlm. 273-274.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan analisis yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengamalan shalat berjama'ah guna mengurangi rasa kesepian pada lansia akibat mengalami *empty nest syndrome* meliputi empat komponen, yaitu:

1. Membina hubungan positif dengan orang lain dan mendapat dukungan emosional dari orang-orang terdekat
2. Mengisi waktu luang yang tersedia dengan melakukan pelbagai kegiatan bermakna
3. Menjalin kebersamaan dengan kelompok/komunitas yang diikuti
4. Menjalin kebersamaan dan keharmonisan dengan keluarga anak-anaknya

B. Saran

1. Bagi Imam Shalat
 - a. Diharapkan bagi imam shalat yang lain tidak terlalu lama dalam membaca surat saat shalat, karena banyak nenek-nenek yang tidak mampu berdiri terlalu lama.
 - b. Diharapkan imam saat membaca do'a juga tidak terlalu lama karena banyak nenek justru menjadi tidak khidmat dalam berdo'a sehingga banyak di antara mereka yang mengantuk. Dan sesekali, do'a yang dipanjatkan dapat menggunakan bahasa melayu supaya nenek-nenek

yang belum begitu faham dengan bahasa Arab dapat mengetahui maknanya sehingga dapat lebih menghayatinya.

2. Bagi Lansia

- a. Diharapkan lansia/nenek-nenek lansia Yayasan Al-Jenderami dapat terus semangat dalam menambah amalan ibadah dan dalam menjaga keistiqamahan shalat berjama'ah baik saat berada di pondok maupun di luar pondok.
- b. Tetap menjaga hubungan/interaksi sosial dengan sesama santri lansia lainnya sehingga adanya kawan menjadi salah satu penghilang rasa kesepian walau anak belum datang menjenguk.

3. Bagi Anak/Cucu Lansia

Diharapkan kepada keluarga paling dekat, yakni anak maupun cucu untuk selalu menyempatkan diri menjenguk orangtuanya. Karena bagaimanapun orangtua akan selalu rindu dan membutuhkan perhatian dari anak-anaknya.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan setelah melakukan penelitian ini, penulis dapat menambah wawasan baru terkait shalat berjama'ah dan cara mengurangi kesepian akibat *empty nest syndrome* yang dialami oleh lansia. Selain itu penulis juga dapat mengamalkan ilmu yang didapat sehingga mampu merubah diri dari yang belum baik menjadi lebih baik.

C. Kata Penutup

Alhamdulillahirabbil'alamiin, puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah senantiasa memberikan limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selain itu berkat do'a dari orangtua, keluarga, dan teman terdekat yang senantiasa memberikan motivasi dan nasehat-nasehat baik serta pengarahan dari dosen pembimbing skripsi yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Setelah melaksanakan berbagai kegiatan di lapangan maka tersusunlah sebuah skripsi yang penulis sangat menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Hal ini disebabkan keterbatasan pengetahuan penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca demi perbaikan skripsi ini. Dalam hal ini penulis tidak lupa menghaturkan terimakasih terhadap pimpinan Yayasan Al-Jenderami Selangor Malaysia, lansia Yayasan Al-Jenderami, serta pihak terkait yang telah membimbing selama penulis melakukan penelitian.

Selain itu, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, bagi perkembangan ilmu (khususnya bidang Bimbingan dan Konseling Islam), bagi masyarakat umum, dan juga para pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan semoga segala rahmat-Nya tetap tercurahkan kepada seluruh makhluk-Nya. Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bigha, Musthafa Daib, *Tadzhib Kompilasi Hukum Islam Ala Madzhab Syafi'i*, terj. Fadlil Sa'id An-Nadwi, Surabaya: Al-Hidayah, 2008.
- Dharmawati, M. Aryani, *Upaya-Upaya Mencegah Sindrom Sarang Kosong Pada Lanjut Usia Perempuan di Banguntapan Bantul*, Skripsi, Yogyakarta: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, UNY, 2016.
- Fahmi, Fitria, dkk., "Religiusitas dan Kesepian pada Lansia PWRI Cabang Koperindag Sumatera Barat", *Jurnal*, vol. 17: 2, 2015.
- Fitra, Abu Sulhan, *Tuntunan Shalat Khusyu' Sempurna & Diterima*, Jakarta: Republika, 2013.
- Ghafur, Jamaludin dan Farah S. Hidayah, "Manajemen Waktu di Usia Muda Untuk Meminimalisir Dampak dari *Empty Nest Syndrome*", *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, Vol. 3: 2, 2014.
- Gunarsa, Singgih D, *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan dari Anak Sampai Usia Lanjut*, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004.
- Haryanto, Sentot, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007.
- Hasan M. Ali, *Hikmah Shalat dan Tuntunannya*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000.
- http://www.aljenderami.com.my/v31/index.php?option=com_content&view=article&id=53:warga-emas&catid=56&Itemid=53, diakses pada tanggal 23 September 2017.
- Indriana, Yeniar, *Gerontologi dan Progeria*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2012.
- Jabbar, Umar Abdul, *المبادئ الفقهية*, Tt: Salsabila, tt.

- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2012.
- Khoir, Abdullah, *Keutamaan Shalat Berjamaah*, Solo: Insan Media, 2009.
- Musbikin, Imam, *Misteri Shalat Berjama'ah bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007.
- Nurkholis, Mujiyo, *Meraih Pahala 27 Derajat Tertib Shalat Jama'ah*, Bandung: Al-Bayan, 1995.
- Papalia, Diane E, dkk., *Human Development Perkembangan Manusia*, Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2009.
- Penyusunan Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1989.
- Sadili, Ahmad Nawawi, *Panduan Praktis dan Lengkap Shalat Fardhu & Sunnah*, Jakarta: Amzah, 2011.
- Santrock, John W, *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*, Jakarta: Erlangga, 2002.
- Setyowati, Sulis, *Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Kesenian pada Lansia Panti Kasepuhan Wahyun Asror*, Skripsi, Yogyakarta: Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga, 2016.
- Suardiman, S. Partini, *Psikologi Usia Lanjut*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011.
- Subky, Badruddin Hasyim, *Misteri Kedua Belah Tangan dalam Shalat, Zikir, dan Doa*, Jakarta: Penebar Swadaya Grup, 2012.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2014.

Tajuddin, Muhammad, *272 Hadits Qudsi*, Tt: Bina Ilmu, 1987.

Tasbih, A. Fatimah, *Makna Shalat Berjama'ah pada Lansia*, Skripsi, Yogyakarta:
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga,
2012.

Utami, Lila P. dan Ni Wayan S. Puspitasari, “Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau
dari *Empty Nest Syndrome* dan Status Ibu”, *Jurnal*, vol. 1: 1, 2012.

Uwaidhah, M. Abdul Lathif, *Tuntunan Shalat berdasarkan Qur'an dan Hadits*,
Bogor: Pustaka Thariqul Izzah, 2012.

Wahjudi Nugroho, *Perawatan Lanjut Usia*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran
EGC, 1992.

Wardani, Ria, “Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Emosional Pasangan
pada Ibu *Empty-Nester* di Kota Bandung”, *Prosiding Seminar Nasional
Penelitian dan PKM: Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, vol. 3: 1, 2012.

Dokumen *Himpunan Amalan Harian* dari Penerbit Muslimat Al Jenderami, 2017.

Dokumen *Amalan Qasidah dan Doa* dari Penerbit Menara Kudus.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Muna Inas Mabruroh
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : Jember, 11 November 1995
Alamat : Jl. M. Yamin 25 Tegal Besar, Kaliwates, Jember
Nama Ayah : Zainal Fanani
Nama Ibu : Ummi Hani'
Nomor HP : 082324602724
Email : moenaszz11@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Darus Sholah Jember : 2001-2002
2. SD Darus Sholah Jember : 2002-2008
3. SMP Plus Darus Sholah Jember : 2008-2011
4. MA Al-I'dadiyyah Bahrul Ulum : 2011-2014
Tambakberas Jombang
5. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta : 2014-sekarang

Yogyakarta, 15 Februari 2018

Muna Inas Mabruroh

Lampiran Kegiatan Shalat Berjama'ah

