

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sejak tahun 2021, Indonesia telah masuk ke kelompok negara dengan banyak penduduk lansia, di mana sekitar 1 dari 10 orang termasuk lanjut usia. Ini berarti Indonesia mengalami fenomena penuaan populasi. Jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai 19% dari seluruh penduduk pada tahun 2024. Dari jumlah tersebut, sebagian besar lansia muda (usia 60-69 tahun) sebesar 63,59% lalu 27,76% merupakan lansia madya (70-79 tahun), dan sisanya 8,65% adalah lansia tua yang berusia 80 tahun keatas<sup>1</sup>.

Namun, penuaan merupakan proses alami yang terjadi secara terus-menerus, tidak bisa dihentikan, dan berlangsung secara berkelanjutan. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi tubuh<sup>2</sup>. Usia paruh baya biasanya berada di rentang 40 sampai 60 tahun. Pada tahap ini, individu mulai menghadapi berbagai perubahan, baik dari segi fisik maupun psikologis. Saat

---

<sup>1</sup>Badan Pusat Statistik., Statistik Penduduk Lanjut Usia, ed. Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat (Badan Pusat Statistik, 2023).

<sup>2</sup> EKA Kuswandini, "Bab 1 Pendahuluan," *Pelayanan Kesehatan* 2016, no. 2014 (2018): 1–6, [http://library.oum.edu.my/repository/725/2/Chapter\\_1.pdf](http://library.oum.edu.my/repository/725/2/Chapter_1.pdf).

memasuki usia 60 tahun, umumnya kekuatan fisik mulai menurun, dan sering kali disertai dengan penurunan daya ingat<sup>3</sup>.

Menurut Hurlock, salah satu karakteristik individu paruh baya adalah mereka mengalami masa kejenuhan. Tak sedikit pria maupun Wanita mulai merasa jenuh saat memasuki akhir usia 30 hingga 40-an. Pria, misalnya kerap merasa bosan dengan rutinitas sehari-hari dan kehidupan keluarga yang dirasa kurang memberi kesenangan atau hiburan. Adapun wanita yang sering kali menghabiskan waktu mereka mengurus rumah tangga dan membesarkan anak, mulai berpikir dan mempertanyakan apa yang akan mereka lakukan dalam 20 hingga 30 tahun kedepan.

Rasa jenuh ini tidak membawa kebahagiaan atau rasa puas, tak peduli di usia berapa pun. Karena itu, masa paruh baya sering dianggap sebagai fase yang kurang menyenangkan dalam hidup. Untuk mengatasinya, banyak orang mulai mencari sumber kebahagiaan baru, salah satunya dengan mendekati diri pada agama.

Berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan individu paruh baya menimbulkan banyak tantangan, termasuk penurunan kesehatan fisik, perubahan dukungan sosial, dan peningkatan risiko gangguan emosional seperti stres serta rentan mengalami depresi yang berdampak pada kondisi kesejahteraan psikologisnya.

---

<sup>3</sup> Ridwan Hurlock, Elizabeth B; Soedjarwo; Istiwidayanti; Sijabat, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan / Elizabeth B. Hurlock ; Alih Bahasa, Istiwidayanti, Soedjarwon*, ed. Ridwan Max Sijabat, 2nd ed. (Jakarta: Erlangga, 1991).

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi di mana seseorang mampu melihat diri sendiri dan orang lain secara positif, serta dapat membuat keputusan tanpa bergantung pada orang lain, menyesuaikan diri dengan lingkungan berdasarkan kebutuhannya, serta senantiasa mengalami pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Singkatnya, kesejahteraan psikologis merupakan hasil dari penilaian pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang selama menjalani hidup. Karena itu, penting bagi individu paruh baya untuk menjaga keseimbangan dalam kualitas hidupnya dengan mencapai kesejahteraan psikologis<sup>4</sup>. Salah satu intervensi yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis individu paruh baya adalah kegiatan berbasis agama.

Kegiatan berbasis agama itu sejalan dengan situasi seseorang yang telah berada dalam fase kehidupan paruh baya, yang mana mereka menjadi lebih tertarik pada kegiatan keagamaan dibandingkan saat mereka masih muda. Meskipun ketertarikan ini tidak selalu didorong oleh alasan keagamaan semata, banyak individu paruh baya, terutama Perempuan yang mulai memiliki lebih banyak waktu luang dan melihat kegiatan keagamaan atau sosial sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan mereka. Namun, ketertarikan untuk terlibat dalam aktivitas keagamaan biasanya juga meningkat setelah mengalami kehilangan, seperti meninggalnya anggota keluarga atau teman dekat<sup>5</sup>.

---

<sup>4</sup> Ezalina Ezalina, Alfianur Alfianur, and Dendi Dendi, "Self Efficacy Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia," *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)* 10, no. 1 (2023): 37–43, <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i1.991>.

<sup>5</sup> Hurlock, Elizabeth B; Soedjarwo; Istiwidayanti; Sijabat, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan / Elizabeth B. Hurlock ; Alih Bahasa, Istiwidayanti, Soedjarwon.*

Dalam dimensi spiritual, kesejahteraan psikologis bisa dicapai salah satunya dengan sering mengingat Allah SWT<sup>6</sup>. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ar-Ra’ad/13:28, bahwa hati akan menjadi tenang ketika seseorang senantiasa berdzikir atau mengingat Allah. Dalam firman-Nya :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Ayat diatas mengandung istilah kesejahteraan psikologis yang berarti ketenteraman hati. Ketika seseorang mengingat Allah, ia akan merasakan ketenteraman hati. Dengan demikian, bisa ditarik kesimpulan bahwa menghadapi segala urusan dengan menyebut nama Allah akan membawa kemudahan dan mengurangi beban, dan membaca Al-Qur’an merupakan salah satu upaya untuk selalu mengingat Allah SWT<sup>7</sup>.

Metode untuk belajar membaca Al-Qur’an ada beraneka ragam, dan tilawati adalah salah satunya. Metode ini bisa menjadi salah satu kegiatan keagamaan yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis. Metode Tilawati ini dirancang dan diimplementasikan oleh Yayasan Nurul Falah Surabaya sebagai cara untuk mempelajari Al-Qur’an dengan menggunakan stategi pembelajaran tertentu. Strategi tersebut meliputi pendekatan “pembiasaan” dengan metode klasikal dengan fokus pada “kebenaran membaca” individu melalui teknik “baca simak”. Prinsip utama metode ini antara lain penyampaian yang praktis, penggunaan lagu

---

<sup>6</sup> Nurbaiti Nurbaiti et al., “Kesejahteraan Psikologis Berbasis Al-Qur’an Sebagai Imunitas Psikis-Spiritual,” *Al Burhan: Jurnal Kajian Ilmu Dan Pengembangan Budaya Al-Qur’an* 21, no. 02 (2022): 199–217, <https://doi.org/10.53828/alburhan.v21i02.394>.

<sup>7</sup> Warni, “Dzikir Dan Kesehatan Mental,” *Repository Raden Intan Lampung* (2017).

rost, serta keseimbangan antara pembelajaran klasikal dan individu. Praktis berarti metode ini menerapkan tahapan yang sistematis dalam pembelajaran di kelas, dimulai dari proses baca materi yang dipajang di dinding hingga praktik baca simak.

Metode tilawati terdiri dari beberapa jenjang, yaitu tilawati Paud, tilawati remaja, dan tilawati Al-qur'an . Tilawati PAUD ditujukan untuk anak-anak usia dini sebagai persiapan mereka mengikuti tahap tilawati (jilid 1 sampai 6) yang berfokus pada materi tajwid. Tilawati remaja merupakan versi ringkas dari jilid 1 sampai 6, yang di rancang untuk santri tingkat universitas yang berada di bawah naungan Yayasan Nurul Falah Surabaya. Sementara itu, pada jenjang tilawati Al-Qur'an digunakan mushaf khusus yang dilengkapi dengan tanda-tanda waqaf dan ibtida'. Metode Tilawati dapat diterapkan di lembaga pendidikan formal, mulai PAUD hingga perguruan tinggi, serta Lembaga non-formal seperti TPA dan TPQ. Meskipun awalnya dirancang untuk siswa SD dan setara, prinsip "mudah dan menyenangkan" membuat metode ini juga sesuai digunakan oleh anak TK, pelajar SMP, SMA, mahasiswa, bahkan orang dewasa.<sup>8</sup>

Berdasarkan pengamatan awal peneliti di TPA Hidayatul Ilmi Paliat Kecamatan Kelua, diketahui bahwa cukup banyak individu paruh baya yang mengikuti kegiatan Tilawati Dewasa secara aktif dan rutin. Dalam interaksi informal dengan pengajar, terungkap bahwa peserta dewasa merasa lebih tenang dan termotivasi setelah mengikuti kegiatan ini. Hal ini memberikan indikasi bahwa

---

<sup>8</sup> Suud Budi Ardiansah, "Yayasan Nurul Falah Surabaya Tahun 1993-2017 ( Kajian Sejarah Pendidikan Al- Qur ' an )," *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah Heri* 6, no. 1 (2018): 174–83.

kegiatan tersebut berpotensi berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu paruh baya.

Di TPA Hidayatul Ilmi Paliat Kecamatan Kelua, metode Tilawati diterapkan tidak hanya untuk santri anak-anak, tetapi juga untuk peserta dewasa berusia antara 20 hingga 60 tahun ke atas, termasuk individu paruh baya (*Middle Adulthood*). Berdasarkan wawancara awal dengan salah satu guru Tilawati Dewasa, Ustadzah Misna, disampaikan bahwa: “*Sebagian besar santri paruh baya di sini merasa lebih tenang dan termotivasi sejak mengikuti Tilawati Dewasa. Mereka juga lebih semangat hadir karena merasa kegiatan ini membantu mereka lebih dekat dengan Al-Qur’an.*”. Sebagai salah satu metode yang dirancang secara khusus untuk memahami Al-Qur’an, metode Tilawati dikembangkan untuk memudahkan proses pembelajaran secara bertahap dan menyenangkan. Metode ini mengintegrasikan teknik-teknik yang membantu santri lebih fokus dan menghayati isi bacaan Al-Qur’an secara maksimal, yang pada akhirnya dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Terdapat beragam pendekatan pada proses pembelajaran Al-Qur’an, seperti Qiraati, Tilawati, Iqra, Aba Ta Tsa, Ummi, Al-Tibyan, dan lainnya umumnya telah dilengkapi dengan kurikulum yang disesuaikan dengan pendekatan masing-masing oleh setiap lembaga pembelajaran. Setiap metode tentu memiliki tahapan pembelajaran yang berbeda-beda, oleh karena itu tentu ada kekurangan dan kelebihan dari masing-masing metode<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Muhamad Hamdani, “Penerapan Metode Membaca Al-Qur’an Pada TPA Di Kecamatan Amuntai Utara (Studi Pada Metode Iqra Dan Metode Tilawati),” *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 11, no. 24 (2018): 89–106, <https://doi.org/10.35931/aq.v0i0.12>.

Namun, setelah membaca beberapa jurnal penelitian terdahulu, khususnya tentang perbandingan antara tilawati dan iqra, seperti pada penelitian yang dilakuakn oleh Suwondo Nurul Hadi, dan kawan-kawan dengan jurnal berjudul “Perbandingan Metode Tilawati Dengan Metode Iqra Dalam Belajar Al-Qur’an Di Desa Sebulu Ulu, Kutai Kartanegara” yang menyatakan bahwa murid cenderung berminat kepada tilawati dibanding iqra. Metode tilawati dianggap lebih efektif dalam proses pembelajaran karena memadukan antara metode pembelajaran klasikal dengan Teknik baca simak, di mana siswa membaca secara bergiliran sementara yang lain menyimak. Hal ini memungkinkan pembelajaran berlangsung lebih cepat dan efisien. Berbeda dengan metode iqra yang lebih menekankan pada pembelajaran individu, dimana setiap siswa membaca satu per satu di hadapan guru, sehingga cenderung memerlukan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan materi<sup>10</sup>.

Rholik Endarwati dalam penelitian skripsinya yang berjudul “Perbandingan Kemampuan Membaca Al-Qur’an Antara Metode Tilawati Dan Metode Iqra’ (Studi terhadap siswa pondok pesantren Darul Amin dan Mts Raudhatul Jannah Palangka Raya” Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa sebagian besar siswa mempelajari yang Al-Qur’an melalui metode tilawati menunjukkan keterampilan dalam membaca yang baik, sedangkan pada metode iqro’, masih ditemukan siswa yang belum lancar dalam membaca. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh adanya ketentuan khusus terhadap setiap pengajar metode

---

<sup>10</sup> Zahro D.Fatoni M.Sayyid U. A and Rahmatullah, “Jurnal Studi Ilmu Qur’an Dan Hadis (SIQAH) Vol. II No. 02 Thn. 2023” II, no. 02 (2023): 181–89.

tilawati untuk memiliki sertifikat mengajar atau *syahadah* sementara bagi para pengajar metode iqro' tidak menyaratkan hal tersebut <sup>11</sup>. Maka oleh karena itu peneliti memilih metode tilawati untuk menjadi kegiatan yang diteliti.

Meskipun metode Tilawati telah umum digunakan dalam Pendidikan Al-Qur'an anak-anak dan remaja. Namun, pembahasan secara ilmiah mengenai implementasinya pada kelompok individu paruh baya masih terbatas. Padahal, pada usia paruh baya, individu menghadapi berbagai tantangan psikologis, seperti perubahan peran, stres emosional, dan pencarian makna hidup. Kesejahteraan psikologis dalam fase ini menjadi dimensi penting karena berpengaruh terhadap kualitas hidup secara menyeluruh.

Oleh karena itu, hal ini menjadi penting untuk ditelusuri lebih lanjut bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis individu paruh baya yang mengikuti Tilawati dewasa di TPA Hidayatul Ilmi Paliat Kecamatan Kelua. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran akan tingkatan kesejahteraan psikologis individu paruh baya yang mengikuti kegiatan keagamaan seperti Tilawati dewasa, serta menunjukkan sejauh mana kesejahteraan psikologis tersebut tampak pada setiap dimensinya.

## **B. Rumusan Masalah**

Sejalan dengan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

---

<sup>11</sup> R Enderwati, "Perbandingan Kemampuan Membaca Al-Qur'an Antara Metode Tilawati Dan Metode Iqro'(Studi Terhadap Siswa Pondok Pesantren Darul Amin Dan MTS ...)" (2019), <http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/id/eprint/2193>.

1. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis individu paruh baya yang mengikuti metode tilawati dewasa di TPA Hidayatul Ilmi Paliat Kecamatan Kelua secara umum?
2. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis individu paruh baya yang mengikuti metode tilawati dewasa di TPA Hidayatul Ilmi Paliat Kecamatan Kelua berdasarkan masing-masing dimensi?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dijelaskan, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkatan kesejahteraan psikologis individu paruh baya yang mengikuti metode tilawati dewasa di TPA Hidayatul Ilmi Paliat Kecamatan Kelua secara umum.
2. Untuk mengetahui tingkatan kesejahteraan psikologis individu paruh baya yang mengikuti metode tilawati dewasa di TPA Hidayatul Ilmi Paliat Kecamatan Kelua berdasarkan masing-masing dimensi.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki dua bentuk signifikansi atau manfaat, yaitu:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam memperluas pengetahuan ilmiah dan pemahaman teoritis terkait kesejahteraan psikologis pada individu paruh baya. Secara khusus, penelitian ini memperkaya kajian tentang penerapan teori kesejahteraan psikologis dari Carol Ryff dalam konteks kegiatan keagamaan. Selain itu, hasil penelitian ini turut memperluas

literatur di bidang psikologi perkembangan dan psikologi religiusitas, khususnya pada populasi usia paruh baya yang mengikuti kegiatan berbasis agama seperti Tilawati Dewasa.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang bermanfaat bagi pengelola TPA dan pengajar Tilawati dewasa mengenai kondisi Tingkat kesejahteraan psikologis santri paruh baya. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mempertimbangkan keberlanjutan kegiatan pembelajaran, menyesuaikan pendekatan pengajaran, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif. Selain itu, hasil penelitian juga dapat dijadikan acuan oleh lembaga pendidikan atau komunitas keagamaan lain yang ingin mengembangkan kegiatan pembelajaran serupa untuk mendukung kesejahteraan psikologis individu paruh baya di wilayah masing-masing.

## E. Definisi Operasional

### 1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini merujuk pada kondisi individu yang mampu menjalani hidup dengan positif, mengenali dan menerima dirinya, memiliki hubungan sosial yang baik, mandiri dalam mengambil keputusan, mampu mengelola lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus berkembang secara pribadi. Pengukuran dalam penelitian ini didasarkan pada teori Carol Ryff<sup>12</sup>, yang terdiri dari enam dimensi utama

---

<sup>12</sup> Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719–27, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

yaitu, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis individu paruh baya berdasarkan data kuantitatif secara umum serta pada masing-masing dimensi yang dikembangkan oleh Carol Ryff. Melalui pendekatan deskriptif kuantitatif, penelitian ini menggambarkan kondisi psikologis individu paruh baya yang aktif mengikuti program Tilawati Dewasa di TPA Hidayatul Ilmi Paliat Kecamatan Kelua, tanpa menguji hubungan sebab akibat. Instrumen yang digunakan mengacu pada enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran menyeluruh mengenai bagaimana kegiatan keagamaan seperti pembelajaran Al-Qur'an dengan metode Tilawati Dewasa dapat menjadi konteks yang mendukung terciptanya kondisi psikologis yang sehat pada individu paruh baya.

## 2. Paruh Baya

Menurut Hurlock<sup>13</sup>, individu paruh baya adalah orang dewasa yang berada pada rentang usia 40 hingga 60 tahun, yang merupakan fase transisi antara masa dewasa awal dan masa lanjut usia. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan fisik, sosial, dan psikologis, serta mulai mengevaluasi pencapaian hidupnya dan mencari makna serta ketenangan batin.

---

<sup>13</sup> Hurlock, Elizabeth B; Soedjarwo; Istiwidayanti; Sijabat, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan / Elizabeth B. Hurlock ; Alih Bahasa, Istiwidayanti, Soedjarwon.*

Dalam konteks penelitian ini, individu paruh baya yang dimaksud adalah santri yang berusia antara 40 hingga 60 tahun yang mengikuti pembelajaran Al-Qur'an metode Tilawati dewasa di TPA Hidayatul Ilmi Paliat Kecamatan Kelua.

### 3. Metode Tilawati

Metode tilawati merupakan salah satu cara pembelajaran membaca Al-Qur'an yang memiliki keunikan dalam penerapannya, yaitu melalui penggunaan irama atau lagu tertentu, yakni lagu rost sebagai pilihan utama. Metode ini menggabungkan dua pendekatan secara seimbang, yaitu pembelajaran klasikal sebagai sarana pembiasaan, serta pembelajaran individual melalui Teknik baca Simak untuk memastikan ketepatan dalam membaca. Metode ini bertujuan membantu santri dalam menguasai bacaan Al-Qur'an dengan kelancaran dan ketepatan<sup>14</sup>.

Penelitian ini difokuskan untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan psikologis individu paruh baya yang mengikuti pembelajaran metode tilawati dewasa. Kegiatan pembelajaran ini dipandang sebagai salah satu kegiatan keagamaan yang memungkinkan individu memperoleh ketenangan batin, relasi sosial yang sehat, serta makna hidup yang lebih baik, yang menjadi indikator kesejahteraan psikologis.

---

<sup>14</sup> Mubarak, "Pembelajaran Alquran Metode Tilawati" (Tenggarong: Pesantren Alquran Nurul Falah, 2017).

## F. Penelitian Terdahulu

Menurut temuan dari sumber-sumber online dan perpustakaan, ada beberapa penelitian terdahulu mengenai kegiatan atau intervensi berbasis agama terhadap kesejahteraan psikologis, di antaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Heny Nurmayunita, Amin Zakaria dan Hengky Irawan dalam Jurnal Ilmu Kesehatan pada tahun 2022 dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Pondok Lansia”. Hasil menunjukkan bahwa setelah menjalani terapi dzikir, sebagian besar lansia memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori sedang, yaitu ada 17 orang atau sekitar 53,1%, sedangkan hanya sedikit yang mencapai tingkat kesejahteraan psikologis tinggi, yaitu sebesar 6,3%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin besar tingkat religiusitas pada lansia muslim, maka semakin baik pula kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan<sup>15</sup>. Penelitian ini fokus pada terapi dzikir sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia di lingkungan pondok lansia. Sedangkan penelitian saya berfokus pada tingkat kesejahteraan psikologis individu paruh baya yang mengikuti metode Tilawati Dewasa di TPA.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Yunita Indah Wardani dalam tugas akhir atau skripsinya pada tahun 2022 dengan judul “Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan Psychological Well-Being pada Lansia di Wisma Lansia

---

<sup>15</sup> Hengky Irawan Heny Nurmayunita1, Amin Zakaria, “Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Pondok Lansia,” *Jurnal Ilmu Kesehatan* 11, no. 1 (2022).

Husnul Khatimah Aisyiyah Gunungpati Semarang”. Dari hasil analisis tabel mengenai peningkatan kesejahteraan psikologis terhadap lansia, diperoleh informasi bahwa seluruh partisipan dalam penelitian ini mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis setelah mengikuti bimbingan Rohani Islam. Meskipun masih terdapat beberapa dimensi yang belum sepenuhnya tercapai, hasil yang ditunjukkan secara keseluruhan menunjukkan perbaikan yang signifikan dibandingkan dengan kondisi sebelumnya. Peningkatan tersebut tampak dari perubahan sikap lansia yang semula sulit menerima dirinya, menjadi lebih mampu menerima kondisi dengan lapang dada, berupaya untuk memperbaiki dan mengembangkan diri, lebih berserah diri kepada Allah, menjaga hubungan sosial seperti silaturahmi, dan memiliki kemampuan dalam menentukan lingkungan yang sejalan dengan kepentingan dan keutuhannya sendiri<sup>16</sup>. Penelitian ini fokus pada bimbingan rohani Islam sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, sedangkan penelitian saya tidak menggunakan intervensi melainkan mendeskripsikan tingkat kesejahteraan psikologis individu paruh baya yang mengikuti metode Tilawati Dewasa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ismawati dkk<sup>17</sup> pada jurnal psikologi insight tahun 2022 dengan judul “Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologi”, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara

---

<sup>16</sup> Yunita Indah Wardani, “Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Lansia Di Wisma Lansia Husnul Khatimah Aisyiyah Gunungpati Semarang” (UIN Walisongo Semarang, 2022).

<sup>17</sup> Ismawati Kosasih, Engkos Kosasih, and Farhan Zakariyya, “Religiusitas Dan Kesejahteraan Psikologis,” *Jurnal Psikologi Insight* 6, no. 2 (2022): 127–34, <https://doi.org/10.17509/insight.v6i2.64746>.

religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen skala religiusitas Fetzer dan skala kesejahteraan psikologis Ryff yang telah disesuaikan dengan konteks lokal Indonesia. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, termasuk dalam dimensi relasi sosial, makna hidup, dan pengendalian diri. Temuan ini relevan dengan penelitian yang dilakukan penulis, di mana partisipasi individu paruh baya dalam kegiatan pembelajara Al-qur'an metode Tilawati Dewasa sebagai bentuk aktivitas religius turut mendukung pencapaian kesejahteraan psikologis pada masing-masing dimensi, meskipun berada dalam kategori sedang.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Fani Masruroh dan Hielmi Anjaini Rahma pada *Assertive: Islamic Counseling Journal* pada tahun 2023 dengan judul "Kualitas Religius dan Kesehatan Psikologis pada Lansia yang Mengikuti Kajian Rohani". Berdasarkan kajian yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa peningkatan religiusitas sebagai Upaya untuk memperbaiki kesejahteraan psikologis bisa dicapai dengan beberapa metode. Misalnya dengan memperkuat dukungan sosial, melibatkan lansia dalam aktivitas keagamaan, memberikan konseling spiritual, mendorong aktivitas fisik dan perawatan Kesehatan yang sesuai, serta memberikan edukasi dan informasi yang relevan. Selain itu, peran keluarga dan layanan Kesehatan juga menjadi faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis lansia. Lansia yang secara rutin mengikuti kegiatan keagamaan seperti kajian

Rohani di Balai Muslimat Kalisalak atau tempat serupa, cenderung merasakan dampak positif terhadap kondisi mental dan psikologis mereka<sup>18</sup>. Penelitian ini fokus pada kajian rohani sebagai kegiatan spiritual yang dapat meningkatkan sekaligus mendukung Kesehatan psikologis pada lansia, sedangkan penelitian saya berfokus pada metode Tilawati Dewasa untuk individu paruh baya.

5. Penelitian longitudinal pada tahun 2025 yang dilakukan di Thailand oleh Jiranut dkk<sup>19</sup>, terhadap 2.863 orang paruh baya menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan berperan dalam menurunkan gejala stres serta depresi. Studi ini menyoroti pentingnya partisipasi dalam komunitas religius sebagai bentuk dukungan emosional dan spiritual yang berkelanjutan. Hasil ini sejalan dengan penelitian penulis, di mana individu paruh baya yang mengikuti kegiatan pembelajaran metode Tilawati Dewasa tidak hanya terlibat dalam pembelajaran Al-Qur'an, tetapi juga mendapatkan dukungan sosial dan lingkungan religius yang memungkinkan mereka untuk membangun relasi yang sehat, merasakan ketenangan batin, dan menemukan makna hidup. Meski demikian, pencapaian kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini masih berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa perlu ada penguatan lebih lanjut dalam dimensi-dimensi tertentu.

---

<sup>18</sup> Hielmi Anjaini Rahma Fani Masruroh, "Kualitas Religius Dan Kesehatan Psikologis Pada Lansia Yang Mengikuti Kajian Rohani" 02, no. 2 (2023): 1–18.

<sup>19</sup> Supa Pengpid and Karl Peltzer, "Religiosity and Mental and Behavioural Health Among Community-Dwelling Middle-Aged and Older Adults in Thailand: Results of a Longitudinal National Survey in 2015–2020," *Journal of Religion and Health* 64, no. 3 (2025): 2053–68, <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02280-z>.

## **G. Sistematika Penulisan**

Agar penyusunan skripsi ini lebih terarah, penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab, dengan rincian sebagai berikut:

Bab I memuat pendahuluan yang berupa uraian mengenai latar belakang dalam penelitian ini yang berjudul “Tingkat Kesejahteraan Psikologis Individu paruh baya yang Mengikuti Tilawati Dewasa di TPA Hidayatul Ilmi Paliat Kecamatan Kelua”, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, serta sistematika penulisan.

Bab II berisi landasan teori yang menguraikan berbagai dimensi terkait kesejahteraan psikologis individu paruh baya yang mengikuti metode Tilawati Dewasa. Bab ini mencakup penjelasan mengenai definisi kesejahteraan psikologis, berbagai dimensi yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu paruh baya, serta faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas metode Tilawati dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, bab ini juga mencakup teori-teori tambahan yang mendukung pemahaman dan pelaksanaan penelitian ini.

Bab III ini mencakup metode penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, jenis serta sumber data, Teknik pengumpulan data, Teknik pengolahan dan analisis data, serta tahapan atau prosedur pelaksanaan penelitian.

Bab IV ini memuat pemaparan hasil penelitian dan pembahasan, berdasarkan temuan-temuan dari penelitian yang telah di lakukan.

Bab V ini yang berisi kesimpulan dan saran, baik saran untuk peneliti selanjutnya, lembaga pendidikan, maupun subjek penelitian.