

Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dan Kepuasan Hidup Pada Lansia: Sebuah Studi Fenomenologis

The Role of Spirituality in Improving Psychological Well-Being and Life Satisfaction in Older Adults: A Phenomenological Study

Elizabeth Ari Setyarini¹, Lidwina Triastuti², Friska Sinaga³, Lisna Anisa Fitriana⁴

^{1,2,3}Universitas Santo Borromeus

⁴Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,

Universitas Pendidikan Indonesia

email: setyarini.elizabeth120@gmail.com

Submisi: 31 Juli 2025; Penerimaan: 25 September 2025; Publikasi : 30 Oktober 2025

Abstrak

Integrasi spiritualitas dalam keperawatan, khususnya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, merupakan bidang yang berkembang sejalan dengan perawatan holistik. Tujuan penelitian ini untuk menggali pengalaman subjektif lansia mengenai peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup mereka. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dilakukan pada tanggal 03 – 08 Juni 2025 selama 6 hari kepada 6 (enam) lansia dan 1 (satu) orang *key informan* di PW Titian Benteng Gading Cihanjuang Kabupaten Bandung Barat. Hasil temuan penelitian berdasarkan wawancara mendalam dengan para lansia dan pengurus panti. Analisis dilakukan dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi tema dan subtema yang merepresentasikan pengalaman spiritual dan kesejahteraan lansia di panti. Tiga tema utama berhasil ditemukan yaitu tema 1: Spiritualitas sebagai Sumber Kesejahteraan Lansia dengan 5 subtema, tema 2: Kehidupan Teratur dan Keseimbangan Sosial dalam Panti dengan 3 subtema dan tema 3: Penerimaan Diri dan Rasa Syukur di Usia Lanjut dengan 2 subtema yang diperkuat dengan kutipan kunci dari partisipan. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa kesejahteraan spiritual lansia erat kaitannya dengan aktivitas mendekatkan diri pada Tuhan yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kesempatan hidup, kualitas hidup, dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Saran yang dapat diberikan adalah pengalaman yang menyenangkan dan kehidupan yang teratur di Panti hendaknya senantiasa dijalani dengan penuh sukacita dan kebersamaan di antara lansia untuk terus ditingkatkan.

kata kunci: Lansia, peran, spiritualitas, kepuasan hidup

Abstract

The integration of spirituality in nursing, particularly to improve the psychological well-being of the elderly, is a field that is developing in line with holistic care. This study uses a phenomenological qualitative approach to explore the subjective experiences of the elderly regarding the role of spirituality in improving their psychological well-being and life satisfaction. The study was conducted with 6 elderly individuals and 1 key informant at PW Titian Benteng Gading Cihanjuang in Bandung Barat District. The findings were based on in-depth interviews with the elderly individuals and the care home staff. The analysis was conducted using a thematic approach to identify themes and subthemes that represent the spiritual experiences and well-being of the elderly in the care home. Three main themes were identified: Theme 1: Spirituality as a Source of Well-being for the Elderly with 5 subthemes, Theme 2: Orderly Life and Social Balance in the Home with 3 subthemes, and Theme 3: Self-Acceptance and Gratitude in Old Age with 2 subthemes, reinforced by key quotes from participants. The conclusion of this study is that the spiritual well-being of the elderly is closely related to activities that bring them closer to God, which directly contribute to increased life expectancy, quality of life, and overall life satisfaction. The recommendation is that enjoyable

experiences and a regular life in the nursing home should always be lived with joy and togetherness among the elderly to be continuously improved.

Keywords: Elderly, role, spirituality, life satisfaction

Pendahuluan

Hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis pada lansia semakin mendapat perhatian dalam bidang gerontologi khususnya bidang keperawatan gerontik. Seiring dengan berbagai transisi kehidupan yang dialami oleh lansia, seperti pensiun, kehilangan orang tercinta, dan penurunan kesehatan, spiritualitas dapat menjadi mekanisme koping yang penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kepuasan hidup mereka secara keseluruhan. Studi fenomenologis ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana spiritualitas berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan psikologis dan kepuasan hidup pada lansia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memainkan peran penting dalam cara lansia memahami dan menghadapi perubahan hidup, yang pada akhirnya menumbuhkan rasa makna dan tujuan dalam hidup mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Sadoughi dan Hesampour menunjukkan bahwa spiritualitas meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia dengan memberikan strategi koping untuk menghadapi tantangan hidup, seperti depresi dan kesepian. Studi mereka menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara spiritualitas, rasa syukur, dan dukungan sosial yang dirasakan, menyiratkan bahwa praktik spiritual dapat secara efektif mengurangi perasaan keterasingan pada lansia, sehingga meningkatkan kesehatan mental mereka. Sadoughi M. (2020). Demikian pula, Cowlshaw et al., melaporkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan langsung dengan peningkatan kepuasan hidup, menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam aktivitas spiritual cenderung memiliki penilaian yang lebih positif terhadap peristiwa kehidupan. Temuan ini menegaskan bahwa membangun koneksi

spiritual membantu lansia mengembangkan ketahanan terhadap tekanan psikologis. Moeini M et al., (2016).

Lebih lanjut, kurangnya keterlibatan spiritual dapat memicu munculnya kekosongan eksistensial atau ketidakpuasan hidup yang lebih luas, suatu kondisi yang menjadi sangat krusial pada tahap lanjut kehidupan ketika individu lanjut usia mulai mengalami penurunan kondisi fisik dan penyusutan jaringan sosial. Sebagai contoh, tidak adanya dukungan spiritual dapat memperburuk perasaan tidak berdaya dan putus asa, terutama pada lansia yang telah menghadapi tantangan kesepian dan masalah kesehatan. Shabani M et al., (2023). Hubungan antara spiritualitas dan resiliensi tidak dapat diabaikan, mengingat keyakinan spiritual kerap menjadi landasan dalam menghadapi kesulitan hidup, serta berkontribusi terhadap terciptanya kesejahteraan secara holistik. Chang PS et al., (2018).

Selain memberikan dukungan emosional, spiritualitas juga dapat mengurangi kecemasan terkait dengan kematian, yang merupakan kekhawatiran signifikan bagi lansia. Lilyana dan Astarini melalui tinjauan literatur mereka mengungkapkan bahwa pengalaman spiritual dapat secara langsung mengurangi kecemasan tentang kematian dan meningkatkan kepuasan hidup di kalangan lansia. Lilyana et al., (2021). Analisis mereka menekankan bagaimana spiritualitas berfungsi sebagai pelindung terhadap ketakutan eksistensial, memungkinkan para lansia untuk menghadapi kenyataan penuaan dengan lebih percaya diri dan lebih sedikit rasa cemas. Selain itu, Muhammad et al., 2023. menekankan efek pelindung spiritualitas terhadap kesepian dan perannya dalam meningkatkan kepuasan hidup melalui

perspektif kesejahteraan subjektif. Dengan menciptakan kerangka untuk memahami peristiwa hidup dan memberikan rasa koherensi, spiritualitas membantu lansia dalam membentuk ulang narasi mereka, sehingga mendorong ketahanan psikologis yang lebih besar. Pentingnya kecerdasan spiritual tidak boleh diabaikan dalam konteks ini seperti merasakan kehadiran kekuatan yang lebih tinggi yang dapat secara signifikan membantu lansia dalam mengatasi krisis kesehatan dan ketidakpastian eksistensial. Melalui doa dan refleksi, lansia sering kali mendapatkan kenyamanan dan rasa kepastian, yang berpengaruh positif terhadap hasil kesehatan mereka. Pandangan ini semakin diperkuat oleh uji klinis yang dilakukan oleh Sharifi et al., yang menunjukkan bahwa program spiritual berbasis Islam dapat meningkatkan kepuasan hidup di kalangan lansia, sehingga memperkuat hubungan antara keterlibatan spiritual dan penuaan yang berhasil Moeini M et al., (2016). Temuan-temuan ini menegaskan kembali pentingnya spiritualitas dalam mendukung kesejahteraan fisik dan mental pada populasi lansia.

Interaksi antara kesehatan spiritual dan penuaan yang sukses sangatlah mendalam. Khoshbakht et al. menegaskan bahwa kesehatan spiritual mendorong keseimbangan yang mendukung kesejahteraan biopsikososial saat individu menjalani kompleksitas penuaan Pishkhani et al.,(2019). Kesehatan spiritual mencakup dimensi kognitif, fungsional, dan afektif, yang memungkinkan lansia untuk mencapai kestabilan dalam keadaan spiritual dan psikologis mereka. Perspektif holistik ini sejalan dengan temuan Yousefi et al., yang mengidentifikasi kesehatan spiritual sebagai prediktor penuaan yang sukses, menekankan bahwa faktor spiritual sangat penting untuk mencapai kepuasan hidup di tahun-tahun lanjut Yousefi F, (2020). Kombinasi antara kesehatan spiritual dan rasa tujuan yang diberikan menciptakan lingkungan yang mendukung

untuk menjalani proses penuaan dengan anggun dan positif. Peran efikasi diri sebagai mediator dalam hubungan antara spiritualitas dan kepuasan hidup juga telah dibuktikan.

Penelitian oleh Chabok et al., menunjukkan bahwa lansia dengan kesehatan spiritual yang tinggi menunjukkan peningkatan efikasi diri, yang berkorelasi dengan peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Ketika lansia merasa kompeten dalam praktik spiritual mereka, mereka lebih siap untuk menghadapi tantangan kesehatan dan stres kehidupan, sehingga meningkatkan kepuasan hidup mereka secara keseluruhan. Perspektif ini menekankan interaksi antara spiritualitas dan agen personal, yang menunjukkan penguatan siklikal di mana spiritualitas meningkatkan efikasi diri, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan hidup. Ho et al., mengemukakan bahwa praktik spiritual yang berkelanjutan berkontribusi pada penurunan tingkat depresi dan kecemasan di kalangan lansia, yang pada gilirannya mendukung kesehatan mental secara keseluruhan. Hung Ho et al., (2017). Temuan ini sejalan dengan penelitian Izadmehr et al., yang mencatat bahwa kesejahteraan spiritual secara signifikan mengurangi depresi kronis, menunjukkan bahwa keterlibatan spiritual dapat mengurangi dampak psikologis negatif dari penuaan. Efek kumulatif dari praktik spiritual ini muncul sebagai komponen penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan ketahanan psikologis. Keterhubungan antara aktivitas fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan spiritual telah ditekankan oleh Kaewsuphan et al., yang mengungkapkan bahwa aktivitas yang mendorong keterlibatan spiritual juga meningkatkan hasil kesehatan sosial dan mental di kalangan populasi senior. Tujuan penelitian untuk menggali pengalaman subjektif lansia mengenai peran spiritualitas dalam meningkatkan

kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup lansia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk menggali pengalaman subjektif lansia mengenai peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup mereka. Pendekatan fenomenologi dipilih karena bertujuan untuk memahami pengalaman mendalam dan makna yang diberikan oleh lansia terhadap spiritualitas dalam kehidupan mereka. (Notoatmojo, 2018). Ada pun tahapan penelitian dimulai dengan Tahap Persiapan (Perencanaan dan Desain Penelitian) dengan langkah menyusun proposal penelitian yang mencakup latar belakang, rumusan masalah, tujuan, tinjauan pustaka, metodologi, dan rencana analisis data. Selanjutnya mendapatkan izin etik dari lembaga terkait (komite etik penelitian) untuk melaksanakan wawancara dan observasi pada lansia dan diakhiri dengan

menyusun instrumen wawancara semi-terstruktur yang dirancang untuk menggali pengalaman lansia mengenai spiritualitas, kesejahteraan psikologis, dan kepuasan hidup mereka. Tahap Pengumpulan Data dilakukan dengan Seleksi Partisipan dengan memilih lansia yang berusia 60 tahun ke atas, baik laki-laki maupun perempuan, yang aktif menjalankan praktik spiritual (misalnya, meditasi, doa, atau kegiatan yang berkaitan dengan refleksi diri) dan memastikan keragaman latar belakang peserta untuk menggali variasi pengalaman terkait spiritualitas (misalnya, latar belakang sosial, ekonomi, pendidikan). Wawancara Mendalam dengan cara wawancara semi-terstruktur dengan 6 peserta dan 1 orang *key informan* untuk mendapatkan informasi tentang pengalaman mereka terkait spiritualitas, kesejahteraan psikologis, dan kepuasan hidup yang mencakup pertanyaan tentang prakteknya spiritual, pengaruhnya terhadap kesehatan mental, perasaan damai, penerimaan diri, dan makna hidup.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian yang dilakukan pada 6 lansia dan 1 orang *key informan* di PW Titian Benteng Gading Cihanjuang, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

a) Karakteristik Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi dengan jumlah 7 orang partisipan. Berikut dijelaskan mengenai karakteristik partisipan dalam penelitian ini.

Tabel 4.1 Karakteristik Partisipan dan Key Partisipan

No	Usia (Tahun)	Nama (Inisial)	Agama	Lama tinggal di PW	Penyakit yang dialami
1	84	Oma L	Kristen	5	Osteoporosis
2	65	Oma D	Kristen	3	Post Stroke
3	83	Oma S	Kristen	5	Post Stroke
4	80	Oma I	Kristen	3	Post Stroke
5	79	Oma M	Katholik	4	Post Stroke
6	64	Opa A	Katholik	3	Post Stroke
7	70	Oma W	Katholik	-	(key informan)

a. Partisipan 1 (P.1)

Partisipan pertama dalam penelitian ini adalah wanita lansia

yang bernama Oma L dengan usia 84 tahun, dengan osteoporosis, beragama Kristen dan sudah tinggal

di PW 5 tahun lamanya dengan agama Kristen yang dianut oleh partisipan. Kegiatan wawancara berlangsung 28 menit 17 detik, wawancara berlangsung dengan lancar, partisipan dapat memahami pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, meskipun ada beberapa pertanyaan yang harus diulang.

b. Partisipan 2 (P.2)

Partisipan kedua dalam penelitian ini wanita lansia yang bernama Oma D dengan usia 65 tahun, dengan post stroke, beragama Kristen dan sudah tinggal di PW 3 tahun lamanya dengan agama Kristen yang dianut oleh partisipan. Kegiatan wawancara berlangsung 24 menit 10 detik, wawancara terhenti karena saat berlangsung sudah waktunya untuk persiapan makan siang. Di PW sudah menjadi agenda, lansia duduk bersama 30 menit sebelum makan dimulai. Wawancara dilanjutkan kembali setelah lansia mengatakan siap untuk melanjutkan wawancara.

c. Partisipan 3 (P.3)

Partisipan ketiga dalam penelitian ini adalah wanita lansia yang bernama Oma S dengan usia 83 tahun, dengan post Stroke, beragama Kristen dan sudah tinggal di PW 5 tahun lamanya. Kegiatan wawancara berlangsung 38 menit 15 detik, wawancara berlangsung dengan lancar, meskipun partisipan tampak sedikit bingung dengan pertanyaan namun peneliti mengganti kalimat pertanyaan tanpa mengurangi makna dari pertanyaan.

d. Partisipan 4 (P.4)

Partisipan keempat dalam penelitian ini adalah wanita lansia yang bernama Oma I dengan usia 80

tahun, dengan post Stroke, beragama Kristen dan sudah tinggal di PW 3 tahun lamanya dengan agama Kristen yang dianut oleh partisipan. Kegiatan wawancara berlangsung 32 menit 25 detik, wawancara berlangsung dengan lancar, suara partisipan kecil tetapi dapat memahami pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, meskipun ada beberapa pertanyaan yang harus diulang.

e. Partisipan 5 (P.5)

Partisipan dalam penelitian ini adalah wanita lansia yang bernama Oma M dengan usia 79 tahun, dengan post Stroke, beragama Katholik dan sudah tinggal di PW 4 tahun lamanya. Kegiatan wawancara berlangsung 22 menit 5 detik, wawancara berlangsung dengan lancar, partisipan sangat terbuka dan memahami maksud pertanyaan dari peneliti.

f. Partisipan 6 (P.6)

Partisipan keenam dalam penelitian ini adalah laki-laki lansia yang bernama Opa A dengan usia 64 tahun, dengan post Stroke, beragama Katholik dan sudah tinggal di PW 3 tahun lamanya. Kegiatan wawancara berlangsung 26 menit 15 detik, wawancara berlangsung dengan lancar, partisipan sangat terbuka, dapat menyampaikan dengan lancar dan hafal dengan semua nama lansia di PW.

g. Partisipan 7 (P.7)

Partisipan ketujuh dalam penelitian ini adalah key informan, owner dari PW Titian Benteng Gading Cihanjuang yang bernama Oma W dengan usia 70 tahun, beragama Katholik. Kegiatan wawancara

berlangsung 22 menit 15 detik, wawancara berlangsung dengan lancar, dan key person sangat terbuka dengan pengalamannya.

b) Analisis Tema

Hasil temuan penelitian berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan para lansia dan pengurus panti. Analisis dilakukan dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi tema dan subtema yang merepresentasikan pengalaman spiritual dan kesejahteraan lansia di panti. Tiga tema utama berhasil ditemukan, masing-masing terdiri dari beberapa subtema yang diperkuat dengan kutipan kunci dari partisipan.

Tema 1: Spiritualitas sebagai Sumber Kesejahteraan Lansia

Subtema 1.1: Rutinitas doa dan bacaan kitab suci

Bagi sebagian besar lansia, rutinitas doa dan pembacaan kitab suci menjadi pilar utama dalam kehidupan mereka di panti. Aktivitas ini tidak hanya sebagai kewajiban rohani, tetapi menjadi ruang refleksi dan sarana penguatan diri. Kegiatan doa dilakukan setiap pagi, dan pembacaan kitab suci seringkali dipimpin secara bergantian oleh para lansia yang mampu, atau didampingi oleh pengurus maupun mahasiswa.

Seorang partisipan mengungkapkan:

"Sejak Oma di sini, Oma sering berdoa, membaca kitab suci setiap pagi dan Mba E atau Ibu W suka membantu kami jika tidak mengerti." (P.5.1)

Pengalaman ini memperlihatkan bahwa spiritualitas mereka bersifat aktif dan didukung oleh lingkungan sosial yang positif.

"Opa ikut kegiatan di sini, ada baca kitab suci, ada nyanyi-nyanyi lagu rohani... yaa senang aja." (P.6.1)

Hal ini menunjukkan bahwa bacaan kitab suci telah menjadi bagian dari keseharian yang memperkuat kesejahteraan batin para lansia.

Subtema 1.2: Musik rohani memperkuat suasana batin

Musik rohani menjadi elemen penting dalam menciptakan suasana spiritual yang menenangkan. Beberapa lansia menyampaikan bahwa lagu-lagu rohani mampu menenangkan pikiran, memberi kekuatan emosional, dan menghidupkan semangat di tengah keterbatasan fisik mereka. Kegiatan menyanyi bersama atau hanya mendengarkan lagu-lagu tersebut dilakukan baik secara terjadwal maupun spontan.

"Suka dengerin lagu-lagu rohani dan bernyanyi bersama... itu yang membuat Oma merasa senang." (P.5.1)

"Kalau hujan, kita duduk-duduk di sini sambil mendengarkan lagu rohani." (P.3.2)

Kutipan ini menegaskan bahwa musik menjadi sarana spiritual yang mempererat ikatan emosional antar penghuni dan menghadirkan kedamaian.

Subtema 1.3: Kegiatan keagamaan menumbuhkan kebahagiaan

Partisipan menyampaikan bahwa kegiatan keagamaan yang dilakukan secara rutin, seperti doa bersama, menjadi sumber kebahagiaan. Doa tidak hanya dianggap sebagai kewajiban, tetapi sebagai interaksi personal dengan Tuhan yang menghidupkan kembali semangat dalam menghadapi masa tua.

"Saya bahagia sekali ada di Panti ini, setiap hari rutin doa bersama... saya merasa dekat dengan Tuhan." (P.5.2)

"Oma jadi seneng." (P.1.1)

Melalui pengalaman tersebut, terlihat bahwa spiritualitas memiliki kontribusi signifikan dalam membangun emosi positif dan kualitas hidup lansia.

Subtema 1.4: Pendampingan spiritual dari pengurus dan mahasiswa

Kehadiran pengurus dan mahasiswa menjadi bagian tak terpisahkan dari praktik spiritual para lansia. Mereka tidak hanya membantu secara teknis seperti membacakan kitab suci, tetapi juga menjadi teman dalam perjalanan batin para lansia.

"Saya salut sama Ibu Wayan, dia itu orangnya baik dan selalu menyapa kami-kami. Ibu Wayan suka mengajarkan membaca kitab suci." (P.3.6)

"Rasanya jadi semangat apalagi kalau ada mahasiswa yang mendampingi dan berkunjung ke sini." (P.1.2)

Pendampingan ini menjadi bentuk dukungan emosional dan sosial yang memperkuat rasa dihargai dan tidak merasa sendiri.

Subtema 1.5: Doa bersama menciptakan ketenangan batin

Doa bersama menjadi aktivitas spiritual yang sangat bermakna bagi para lansia. Bukan hanya karena rutinitasnya, melainkan karena dampak emosional dan spiritual yang dirasakan setelah melakukannya. Lansia merasa lebih tenang, hati mereka lebih damai, dan kebersamaan yang terjalin selama doa menciptakan koneksi batin antar penghuni panti.

"Setiap kali saya berdoa bersama penghuni Panti ini, hati saya senang dan pikiran saya jadi tenang. Saya salut sama Ibu Wayan, dia itu orangnya

baik dan selalu menyapa kami-kami." (P.3.6)

"Hati saya senang, dan lebih tenang setiap selesai berdoa bersama. Rasa bosan juga kadang-kadang ada, tapi ya dibuat senang aja. Pokoknya jangan lupa bersyukur..y khan??" (P.1.3)

Kedua kutipan ini menunjukkan bahwa doa bersama tidak hanya memberikan efek spiritual, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan mengurangi rasa kesepian.

Tema 2: Kehidupan Teratur dan Keseimbangan Sosial dalam Panti

Kehidupan di panti tidak hanya menawarkan tempat tinggal bagi para lansia, tetapi juga struktur harian yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan sosial mereka. Melalui berbagai rutinitas spiritual dan kegiatan bersama, lansia merasakan keteraturan, kedisiplinan, dan makna hidup yang sebelumnya tidak selalu mereka rasakan ketika tinggal di rumah.

Subtema 2.1: Kehidupan yang terstruktur menciptakan rasa aman dan nyaman

Sebagian besar partisipan menekankan pentingnya rutinitas harian yang konsisten, seperti bangun pagi, doa bersama, mandi, makan, dan waktu bersantai. Rutinitas ini menciptakan rasa aman dan membuat mereka merasa lebih dihargai serta tidak lagi merasa sendiri.

"Saya mah ikuti aja peraturan di sini, kalau doa ya doa... waktunya dengerin musik ya denger aja. Tapi senang juga di sini, hidup saya jadi teratur, doa bersama dan bisa ngobrol dengan Oma Opa lainnya." (P.2.2)

"Saya merasa senanglah ada di sini dibandingkan di rumah.. kacau... lebih

enak di sini, ada perubahan hidup saya jadi teratur.” (P.6.2)

Partisipan menggambarkan bagaimana struktur harian tersebut memberikan rasa kontrol terhadap hidup mereka, meski di usia tua. Di tengah keterbatasan fisik dan psikologis, keteraturan ini menjadi pilar penting dalam memberikan stabilitas emosional.

Subtema 2.2: Keterlibatan dalam kegiatan menciptakan perasaan memiliki

Selain rutinitas spiritual, partisipan juga terlibat aktif dalam kegiatan sosial seperti menyanyi, menonton TV bersama, atau berjemur pagi. Hal ini menciptakan dinamika sosial yang positif, memperkuat rasa kebersamaan, serta menghindarkan dari perasaan sepi dan terasing.

“Kalo di sini, selalu rutin ada dilakukan berdoa bersama, biasanya setelah doa dilanjutkan dengan berjemur ,kalau tidak hujan, tetapi kalau hujan, kita duduk-duduk di sini sambil mendengarkan lagu rohani atau nonton TV.” (P.3.2)

“Saya kenal sama semua penghuni panti dan pengurusnya. Aturan di sini selalu rutin ada kegiatan doa bersama, berjemur bersama, dan nyanyi-nyanyi lagu rohani.” (P.6.2)

Kegiatan bersama ini menciptakan identitas kolektif sebagai komunitas spiritual lansia, di mana mereka tidak hanya merasa tinggal, tetapi merasa menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar.

Subtema 2.3: Pengalaman awal yang kurang nyaman berubah menjadi kenyamanan

Beberapa partisipan mengisahkan bahwa awal kedatangan ke panti sempat membuat mereka merasa ragu atau

bahkan enggan. Namun seiring waktu, interaksi yang penuh perhatian serta kegiatan terstruktur mengubah pengalaman itu menjadi rasa nyaman dan syukur.

“Tadinya saya acuh tak acuh waktu diantar anak saya ke panti ini, tetapi setelah saya mengikuti kegiatan di sini, saya betah karena hati saya lebih tenang, tidak stres seperti di rumah.” (P.3.6)

“Oma dan Opa yang datang ke panti, akan diberikan penjelasan tentang tata tertib. Kalau setuju, ikut kegiatan... Saya lihat Oma Opa mendengarkan dengan rajin meskipun ada yang ngantuk-ngantuk juga.” (P.7.2)

Kutipan ini menegaskan pentingnya proses adaptasi dan bagaimana kegiatan spiritual serta sosial yang berkelanjutan dapat menjadi alat transformasi batiniah.

Tema 3: Penerimaan Diri dan Rasa Syukur di Usia Lanjut

Semakin menua, para lansia di panti menunjukkan refleksi mendalam terhadap kehidupan mereka. Banyak dari mereka menyadari keterbatasan tubuh dan usia, namun justru meresponnya dengan penerimaan dan rasa syukur. Spiritualitas berperan penting dalam membentuk sikap batin ini.

Subtema 3.1: Penerimaan terhadap proses menua sebagai bagian dari kehidupan

Lansia menyadari bahwa menua adalah bagian dari siklus hidup yang harus dijalani dengan ikhlas. Mereka tidak menolak kenyataan, bahkan mencoba memaknai setiap perubahan fisik dan emosional yang dialami.

“Saya pernah muda, dan sekarang menjadi tua... yaah sudah kodratnya. Sekarang tinggal jalani saja...” (P.6.4)

“Sekarang saya sudah tua, itu yang saya syukuri dan nikmati. Kalau sakit ya... pastinya diantar sama pengurus panti ke rumah sakit. Saya mah terima aja semuanya ini dengan bersyukur...” (P.5.4)

Penerimaan ini bukan sikap pasif, melainkan bentuk kebijaksanaan hidup. Hal ini mencerminkan kedewasaan spiritual yang kuat.

Subtema 3.2: Rasa syukur terhadap kehidupan yang dijalani saat ini

Rasa syukur muncul sebagai tema yang dominan dalam wawancara. Meskipun menghadapi berbagai keterbatasan, lansia tetap melihat hidup sebagai anugerah. Aktivitas spiritual, hubungan sosial, dan perhatian dari pengurus menjadi sumber syukur yang terus-menerus mereka rasakan.

“Saya bersyukur dan puas dengan hidup sekarang ini, diberikan umur sampai saat ini sudah 84 tahun.” (P.1.4)

“Saya bersyukur dengan hidup saya sekarang ini, meskipun saya sudah tua, tapi saya dapat berkumpul bersama Oma Opa di sini. Bisa berdoa bersama, makan bersama, nonton TV bersama.” (P.2.4)

“Saya doakan sendiri, Puji Tuhan suka lebih enakan.” (P.1.4)

Rasa syukur ini menguatkan spiritualitas lansia dan menjadi modal psikologis dalam menghadapi hari tua yang penuh tantangan.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengeksplorasi gambaran Peran

Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dan Kepuasan Hidup Pada Lansia, maka didapatkan 3 tema yang dominan yaitu:

1. Spiritualitas sebagai Sumber Kesejahteraan Psikologis Lansia

Hasil wawancara menyatakan bahwa spiritualitas yang mereka yakini merupakan sumber kekuatan yang signifikan bagi lansia dalam menghadapi tantangan hidup dan sisa hidupnya. Hasil penelitian Lima menyampaikan bahwa spiritualitas terbukti menjadi sumber kekuatan yang signifikan bagi lansia untuk menemukan makna hidup di tengah keterbatasannya. Melalui praktik seperti doa, ibadah, dan pembacaan Alkitab, lansia dapat memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan, menemukan hiburan, serta meningkatkan rasa memiliki melalui keterlibatan dalam komunitas iman. Strategi pendekatan pastoral yang efektif meliputi konseling emosional dan spiritual, pelibatan lansia dalam kegiatan komunitas rohani, serta pengajaran tentang makna hidup berdasarkan ajaran Alkitab. Pendekatan ini tidak hanya membantu lansia mengatasi tantangan hidup tetapi juga memberikan mereka kesempatan untuk menjalani masa tua dengan penuh makna dan harapan. MacKinlay E., (2021).

a. Doa dan Pembacaan Kitab Suci sebagai Penguat Batin

Dari segi sosial dan psikologis, spiritualitas dapat menjadi sumber harapan dan hiburan bagi para lansia. Hal ini relevan dengan sikap positif yang diberikan pada lansia. Individu lansia yang memiliki hubungan spiritual yang kuat cenderung memiliki ketahanan yang

lebih baik dan menjaga kesehatan di usia senja. Seperti yang dipaparkan Pargament (2007), spiritualitas dapat menjadi pencarian yang sakral. Dengan mengingat Tuhan sebagai Sang Pencipta dan memahami diri mereka sebagai ciptaanNya, lansia dapat menerima dan bersiap menghadapi kematian dengan tenang.

b. Musik Rohani sebagai Media Emosional Spiritual

Musik rohani juga menjadi sarana penguatan spiritual yang menciptakan kedamaian. Lagu-lagu yang dinyanyikan bersama atau diputar di ruang bersama memiliki nilai emosional yang tinggi, memicu kenangan religius, serta memperkuat rasa kebersamaan. Hasil penelitian menunjukkan musik rohani berkontribusi terhadap kesehatan mental lansia dengan menciptakan rasa keterhubungan, mengurangi kecemasan, dan membangkitkan emosi positif. Mustaffa NH, (2020).

c. Kegiatan Keagamaan Menumbuhkan Kebahagiaan

Aktivitas doa bersama menciptakan rasa kedekatan sosial dan emosional. Lansia merasa tidak sendirian dalam menjalani proses penuaan. Hal ini menguatkan temuan Nes (2002) bahwa spiritualitas mendukung pembentukan komunitas dan memperkuat ikatan sosial sebagai salah satu faktor kesejahteraan psikologis pada lansia.

Hal ini diungkapkan oleh partisipan dalam pengalaman spiritual sehari-hari sebagai kegiatan rutin dan memberikan pengaruh bagi diri lansia. *"Saya bahagia sekali ada di Panti ini, setiap hari rutin*

doa bersama lalu saya kadang-kadang diminta untuk membacakan kitab suci, saya senang sekali. Saya merasa dekat dengan Tuhan, apalagi usai saya sudah tua. siap dipanggil sewaktu-waktu". (P.5.2)

... "Saya kenal sama semua penghuni Panti dan Pengurusnya. Aturan disini selalu rutin ada kegiatan doa bersama, berjemur bersama dan nyanyi-nyanyi lagu rohani. Saya merasa senanglah ada disini dibandingkan di rumah..kacau...lebih enak disini, ada perubahan hidup saya jadi teratur". (P.6.2).

d. Pendampingan Spiritual dari Pengurus dan Mahasiswa

Kehadiran pengurus dan mahasiswa sebagai pendamping spiritual memiliki peran sentral dalam menjaga dan memperkuat dimensi spiritual lansia. Pendampingan ini tidak sekadar membantu aspek teknis, melainkan membangun relasi yang hangat dan bermakna. Dalam kutipan P.1.2 dan P.3.6, para lansia merasa dihargai dan didukung. Mahasiswa dan pengurus dianggap bukan hanya "membantu membaca kitab suci", tetapi juga menjadi sahabat spiritual. Hal ini mendukung gagasan bahwa relasi spiritual bersifat sosial; spiritualitas tidak hanya terjadi dalam kesendirian, tetapi juga dalam kebersamaan dan interaksi penuh kasih. Rykkje L, et.al (2019).

e. Doa Bersama Menciptakan Ketenangan Batin

Doa bersama menjadi bentuk spiritualitas yang paling dirasakan dampaknya secara langsung oleh

para lansia. Mereka menyebutkan perasaan “senang”, “tenang”, dan “damai” setelah mengikuti doa pagi bersama. Aktivitas ini juga menumbuhkan rasa kebersamaan yang hangat, memperkuat solidaritas dan rasa saling mendukung di antara penghuni panti. Fenomena ini menunjukkan bahwa praktik spiritual komunal memainkan peran penting dalam mengurangi rasa kesepian, kecemasan, dan kebosanan yang seringkali dialami oleh lansia. Spiritualitas dalam bentuk doa bersama menjadi ‘penjaga batin’ yang memberi makna dan stabilitas emosional setiap harinya. Pengalaman yang penuh makna seperti ini sangat berperan dalam menjaga kesehatan mental individu di masa tua. Van Ness PH et al., (2002).

Berdasarkan keseluruhan temuan pada Tema 1, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas menjadi pondasi utama kesejahteraan psikologis para lansia di panti. Praktik spiritual yang dilakukan secara rutin seperti doa, pembacaan kitab suci, musik rohani, hingga doa bersama, memberikan efek menenangkan, memperkuat emosi positif, meningkatkan rasa syukur, dan membangun koneksi sosial. Dengan kata lain, spiritualitas bukan hanya kebutuhan rohaniyah, tetapi juga menjadi strategi koping yang adaptif dan kontributor penting bagi kepuasan hidup di usia lanjut.

2. Kehidupan Teratur dan Keseimbangan Sosial dalam Panti

Bagi para lansia yang tinggal di panti, struktur kehidupan harian menjadi fondasi penting dalam

membangun stabilitas emosional dan rasa memiliki. Kehidupan yang teratur, penuh dengan kegiatan spiritual dan sosial, menciptakan ruang yang aman dan bermakna, menggantikan ketidakpastian dan keterasingan yang sebelumnya mereka alami.

a. Kehidupan yang terstruktur menciptakan rasa aman dan nyaman

Lansia memandang bahwa spiritualitas merupakan pengalaman yang membawa mereka lebih dekat kepada makhluk transendental, baik melalui hubungan dengan Tuhan, diri sendiri, atau orang lain. Hal yang dapat dilakukan melalui praktik agama seperti doa, ibadah, dan membaca kitab suci adalah cara utama untuk merasa lebih terhubung dengan Tuhan dan komunitas iman mereka. Partisipasi dalam komunitas iman juga memberikan rasa memiliki dan tujuan hidup yang kuat. Jenis pengalaman ini telah terbukti memprediksi ketahanan yang lebih besar pada lansia, dapat mengurangi stress dengan sisa hidupnya tinggal di Panti Werdha dan menjadikan hidup sehari-hari lebih bermakna. Hal ini diungkapkan oleh partisipan dalam pengalaman spiritual sehari-hari sebagai kegiatan rutin dan memberikan pengaruh bagi diri lansia.”*Saya bahagia sekali ada di Panti ini, setiap hari rutin doa bersama lalu saya kadang-kadang diminta untuk membacakan kitab suci, saya senang sekali. Saya merasa dekat dengan Tuhan, apalagi usai saya sudah tua. siap dipanggil sewaktu-waktu*”. (P.5.2)

...”*Saya kenal sama semua penghuni Panti dan Pengurusnya. Aturan*

disini selalu rutin ada kegiatan doa bersama, berjemur bersama dan nyanyi-nyanyi lagu rohani. Saya merasa senanglah ada disini dibandingkan di rumah..kacau...lebih enak disini, ada perubahan hidup saya jadi teratur". (P.6.2).

"Saya mah ikuti aja peraturan di sini, kalau doa ya doa... waktunya dengerin musik ya denger aja. Tapi senang juga di sini, hidup saya jadi teratur, doa bersama dan bisa ngobrol dengan Oma Opa lainnya." (P.2.2) "Saya merasa senanglah ada di sini dibandingkan di rumah.. kacau... lebih enak di sini, ada perubahan hidup saya jadi teratur." (P.6.2)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang terstruktur secara positif dapat memperkuat rasa kontrol diri dan kesejahteraan lansia. Kehidupan yang terorganisir di panti memberikan rasa aman, mengurangi kecemasan, dan memperkuat perasaan dihargai.

b. Keterlibatan dalam kegiatan menciptakan perasaan memiliki

Kegiatan spiritual tidak hanya bersifat individu, tetapi menjadi bagian dari interaksi sosial yang bermakna. Lansia terlibat aktif dalam aktivitas seperti berdoa bersama, menyanyi lagu rohani, berjemur, hingga menonton TV. Keterlibatan ini menumbuhkan rasa kebersamaan dan memperkuat identitas sebagai bagian dari komunitas spiritual.

"Kalau di sini, selalu rutin ada dilakukan berdoa bersama, biasanya setelah doa dilanjutkan dengan berjemur. Kalau tidak hujan, tetapi

kalau hujan, kita duduk-duduk di sini sambil mendengarkan lagu rohani atau nonton TV." (P.3.2)

"Saya kenal sama semua penghuni panti dan pengurusnya. Aturan di sini selalu rutin ada kegiatan doa bersama, berjemur bersama, dan nyanyi-nyanyi lagu rohani." (P.6.2)

Fenomena ini memperlihatkan terwujudnya communal coping, yaitu cara mengelola stres melalui kebersamaan. Ketika lansia merasa menjadi bagian dari komunitas yang religius dan saling mendukung, mereka mengalami peningkatan kepuasan hidup dan perasaan memiliki yang kuat. Pilcher JJ, (2016).

c. Pengalaman awal yang kurang nyaman berubah menjadi kenyamanan

Menariknya, sebagian lansia pada awalnya merasa tidak nyaman ketika pertama kali masuk ke panti. Namun, rutinitas harian yang konsisten serta perhatian dari pengurus dan sesama penghuni membantu mereka menyesuaikan diri dan akhirnya merasakan kenyamanan batin.

"Tadinya saya acuh tak acuh waktu diantar anak saya ke panti ini, tetapi setelah saya mengikuti kegiatan di sini, saya betah karena hati saya lebih tenang, tidak stres seperti di rumah." (P.3.6)

"Oma dan Opa yang datang ke panti, akan diberikan penjelasan tentang tata tertib. Kalau setuju, ikut kegiatan... Saya lihat Oma Opa mendengarkan dengan rajin meskipun ada yang ngantuk-ngantuk juga." (P.7.2)

3. Penerimaan Diri dan Rasa Syukur di Usia Lanjut

Di balik keterbatasan fisik dan usia yang menua, para lansia menunjukkan kemampuan luar biasa untuk menerima kehidupan apa adanya. Mereka tidak sekadar pasrah, tetapi menumbuhkan pemaknaan mendalam atas proses penuaan. Spiritualitas di panti menjadi alat penting dalam membentuk sikap batin yang penuh penerimaan dan rasa syukur.

a. Penerimaan terhadap proses menua sebagai bagian dari kehidupan

Banyak partisipan menyatakan bahwa mereka menerima kenyataan bahwa usia tua adalah bagian dari kehidupan yang tidak bisa dihindari. Mereka tidak lagi berfokus pada apa yang telah hilang, tetapi pada apa yang masih bisa mereka nikmati dan syukuri.

“Saya pernah muda, dan sekarang menjadi tua... yaah sudah kodratnya. Sekarang tinggal jalani saja...” (P.6.4)

“Sekarang saya sudah tua, itu yang saya syukuri dan nikmati. Kalau sakit ya... pastinya diantar sama pengurus panti ke rumah sakit. Saya mah terima aja semuanya ini dengan bersyukur...” (P.5.4)

Seperti diketahui spiritualitas memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas hidup dan memberikan kepuasan terhadap kualitas hidup lansia. Kesejahteraan lansia yang diperoleh melalui aktivitas mendekatkan diri pada Tuhan dapat secara langsung membantu meningkatkan kepuasan hidup mereka di sisa hidupnya. Penelitian yang ada menunjukkan

bahwa individu yang menjalani kehidupan yang beriman cenderung mengalami tingkat optimisme dan kepuasan hidup yang lebih besar, yang sebagian besar disebabkan oleh kesejahteraan spiritual yang mereka miliki. Salah satu temuan paling krusial dari studi longitudinal adalah bahwa dimensi *meaningfulness* (kebermaknaan) dari *Sense of Coherence* (SOC) bertindak sebagai mediator utama dalam pengaruh spiritualitas terhadap kepuasan hidup seiring waktu berjalan. Ini menyiratkan bahwa spiritualitas tidak secara langsung meningkatkan kepuasan hidup, melainkan memengaruhi cara lansia mengalami dan mempersepsikan peristiwa hidup mereka, yang pada gilirannya mengarah pada penilaian yang lebih positif terhadap peristiwa-peristiwa tersebut sebagai bermakna seperti dengan rajin berdoa, membaca Kitab Suci dan mendengarkan lagu-lagu rohani. Spiritualitas tidak secara langsung "memberikan" kepuasan hidup, melainkan mengubah cara lansia mempersepsikan dan menafsirkan peristiwa hidup mereka yang telah dilampauinya.

b. Rasa syukur terhadap kehidupan yang dijalani saat ini

Rasa syukur menjadi perasaan yang terus muncul dalam narasi para lansia. Meskipun hidup mereka sederhana, namun kebersamaan, perhatian dari pengurus, dan kegiatan spiritual membuat mereka merasa bersyukur dan puas dengan hidup yang dijalani saat ini. *“Saya bersyukur dan puas dengan hidup sekarang ini, diberikan umur sampai saat ini sudah 84 tahun.” (P.1.4)*

“Saya bersyukur dengan hidup saya sekarang ini, meskipun saya sudah tua, tapi saya dapat berkumpul bersama Oma Opa di sini. Bisa berdoa bersama, makan bersama, nonton TV bersama.” (P.2.4)

“Saya doakan sendiri, Puji Tuhan suka lebih enakan.” (P.1.4)

Perkembangan spiritual yang matang akan membantu lansia untuk menghadapi kenyataan, berperan aktif dalam kehidupan, maupun merumuskan arti dan tujuan keberadaannya dalam kehidupan. Penerimaan diri atas kenyataan yang tidak dapat dihindarkan ini menjadi jembatan untuk lebih mendekatkan diri dengan Tuhan nya. Spiritualitas memiliki dampak yang signifikan dan multidimensional terhadap kesejahteraan lansia, mencakup aspek psikologis, mental, kognitif, dan social yang dapat memberikan kenyamanan dan sebagai pondasi yang kokoh untuk menghadapi tantangan penuaan. Lifshitz R et al., (2019).

Kesejahteraan spiritual lansia erat kaitannya dengan aktivitas mendekatkan diri pada Tuhan yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan kesempatan hidup, kualitas hidup, dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Spiritualitas juga berperan dalam mengurangi stres dan kecemasan, serta membantu lansia mempertahankan keberadaan diri dan tujuan hidup mereka saat mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Penelitian membuktikan bahwa spiritualitas dapat menurunkan angka kematian dan mengurangi efek negatif dari stres dan ketakutan. Kesejahteraan

spiritual yang matang memberdayakan lansia untuk menghadapi kenyataan, berperan aktif dalam kehidupan, dan memahami arti serta tujuan keberadaan mereka di dunia dengan sisa hidupnya. Melalui konseling spiritual, lansia dibantu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, memupuk sikap ikhlas, bersyukur, berpikir positif terhadap penyakit, dan mengisi masa tua dengan kegiatan ibadah, serta mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi kematian

Simpulan Dan Saran

Simpulan

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mendapatkan Gambaran peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 3 tema yang dominan yaitu tema 1: Spiritualitas sebagai Sumber Kesejahteraan Lansia dengan 5 subtema, tema 2: Kehidupan Teratur dan Keseimbangan Sosial dalam Panti dengan 3 subtema dan tema 3: Penerimaan Diri dan Rasa Syukur di Usia Lanjut dengan 2 subtema yang diperkuat dengan kutipan kunci dari partisipan. Ketiga tema tersebut dialami oleh partisipan pada hampir semua partisipan tentang peran spiritual di usia senja bagi para partisipan dan saling berkaitan dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari partisipan di Panti Werdha. Kedewasaan kesejahteraan spiritual akan membantu lansia untuk menghadapi realitas, berperan aktif dalam kehidupan dengan rajin berdoa dan mengikuti kegiatan di panti, serta mengerti maksud

dan tujuan keberadaannya di dunia dan kesiapan diri menghadapi kematian.

Saran

Bagi Para Lansia di PW Titian Benteng Gading Cihanjuang hendaknya pengalaman yang menyenangkan dan kehidupan yang teratur di Panti senantiasa dijalani dengan penuh sukacita dan kebersamaan di antara lansia untuk terus ditingkatkan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pada lansia di usia senja.

Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat meneliti mengenai implementasi pengalaman spiritual dalam meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan hidup lansia.

Ucapan Terima Kasih

kami mengucapkan terimakasih kepada Pengelola Panti Werdha Titian Benteng Gading atas kesempatan berinteraksi dengan Oma Opa di sana. Ucapan terimakasih kepada Universitas Santo Borromeus melalui LPPM dalam pencapaian penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Chabok M, Kashaninia Z, Haghani H. (2017). *The Relationship Between Spiritual Health and General Self-Efficacy in the Iranian Elderly*. J Client-centered Nurs Care. Volume 3, Issue 2 (Spring 2017 -- 2017) https://jccnc.iums.ac.ir/browse.php?a_code=A-10-227-1&slc_lang=en&sid=1
- Chang PS, Knobf MT, Oh B, Funk M. (2018). *Physical and psychological effects of Qigong exercise in community-dwelling older adults: An exploratory study*. Geriatr Nurs (Minneapolis). PMID: 28822591. DOI: [10.1016/j.gerinurse.2017.07.004](https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2017.07.004)

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28822591/>
- Cheung J, West S, Boughton M. (2020). *The frontline nurse's experience of nursing outlier patients*. Int J Environ Res Public Health. Int J Environ Res Public Health . 2020 Jul 20;17(14):5232. doi: [10.3390/ijerph17145232](https://doi.org/10.3390/ijerph17145232). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7400079/>
- Hung Ho RT, Sing CY, Tat Fong TC, Au-Yeung FSW, Law KY, Lee LF, et al. (2016). *Underlying spirituality and mental health: The role of burnout*. J Occup Health. PMID: 26549835. DOI: [10.1539/joh.15-0142-OA](https://doi.org/10.1539/joh.15-0142-OA) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26549835/>
- Pargament K, Abu Raiya H. (2007). *A decade of research on the psychology of religion and coping: things we assumed and lessons we learned*. Psyke & Logos. <https://tidsskrift.dk/psyke/article/view/8398/6958>
- Izadmehr A, Naderi F, Enayati M. (2014). *Quality of Life and Spiritual Well-Being in Geriatric Patients With Chronic Depression*. Jundishapur J Chronic Dis Care. Jundishapur Journal of Chronic Disease Care: Vol. 3, issue 3; e21705. <https://brieflands.com/articles/jjcdc-21739.html>
- Kaewsuphan W, Popa A, Maneesakprasert S, Meeton A, Pimboon B. (2023). *Health Behavior and Recreational Activity of Elderly People in Elderly Schools of Thailand*. Univers J Public Heal. Universal Journal of Public Health Vol. 11(1), pp. 27 - 33 DOI: 10.13189/ujph.2023.110104. https://www.hrpub.org/journals/article_info.php?aid=12896
- Lilyana MTA, Astarini Mia. (2021). *Benefits Of Spirituality For The Elderly: Literature Review*. Nurse Holist Care. Vol. 1 No. 3 (2021): Nurse and Holistic Care.

- <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/nhc/article/view/2527>
- Lifshitz R, Nimrod G, Bachner YG. (2019). *Spirituality and wellbeing in later life: a multidimensional approach*. Aging Ment Heal. 23(8):984-991.
doi:
10.1080/13607863.2018.1460743.
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29667420/>
- MacKinlay E. (2021). *Ageing and frailty: a spiritual perspective of the lived experience*. J Relig Spiritual Aging. November 2020 *Journal of Religion Spirituality & Aging* 33(1):1-14. DOI:[10.1080/15528030.2020.1845279](https://doi.org/10.1080/15528030.2020.1845279)
- Muhammad T, Pai M, Afsal K, Saravanakumar P, Irshad C V. (2023). *The association between loneliness and life satisfaction: examining spirituality, religiosity, and religious participation as moderators*. BMC Geriatri. <https://bmgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-023-04017-7>
- Mustaffa NH, Akhir NSM. (2020). *Music as a Factor in Spiritual Happiness: A Case Study on Senior Citizen in Darul Hanan Elderly Care Centre, Penang*. Int J Acad Res Bus Soc Sci. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* DOI:[10.6007/IJARBS/v10-i10/8005](https://doi.org/10.6007/IJARBS/v10-i10/8005)
- Moeini M, Sharifi S, Zandiyeh Z. (2016). *Does Islamic spiritual program lead to successful aging? A randomized clinical trial*. J Educ Health Promot. Affiliations Expand. PMID: 27512694. PMCID: [PMC4959258](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/PMC4959258/). DOI: [10.4103/2277-9531.184561](https://doi.org/10.4103/2277-9531.184561)
- Norlyk A, Martinsen B, Dreyer P, Haahr A. (2023). *Why Phenomenology Came Into Nursing: The Legitimacy and Usefulness of Phenomenology in Theory Building in the Discipline of Nursing*. Int J Qual Methods. <https://doi.org/10.1177/16094069231210433>
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/16094069231210433>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (3 ed.). Rineka Cipta.
- Pilcher JJ, Bryant SA, Sousa N, Avital A, Jing L. (2016). *Implications of social support as a self-control resource*. Front Behav Neurosci. Volume 10 - 2016 | <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2016.00228>.
<https://www.frontiersin.org/journals/behavioral-neuroscience/articles/10.3389/fnbeh.2016.00228/full>
- Pishkhani MK, Shahboulaghi FM, Khankeh H, Dalvandi (2019). *A Spiritual health in Iranian elderly: A concept analysis by Walker and Avant's approach*. Iran J Ageing. Volume 14, Issue 1 (Spring 2019). <https://salmandj.uswr.ac.ir/article-e-1-1424-en.html>
- Roh S, Burnette CE, Lee YS. (2018). *Prayer and faith: Spiritual coping among American Indian women cancer survivors*. Heal Soc Work. Health Soc Work . 2018 Jun 12;43(3):185–192. doi: [10.1093/hsw/hly015](https://doi.org/10.1093/hsw/hly015)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6676952/>
- Rykkje L. (2019). *Views on spirituality in old age: What does love have to do with it?* Religions. *Religions* 2019, 10(1), 5; <https://doi.org/10.3390/rel10010005> . <https://www.mdpi.com/2077-1444/10/1/5>
- Sadoughi M, Hesampour F. (2020). *Prediction of Psychological Well-Being in the Elderly by Assessing their Spirituality, Gratitude to God, and Perceived Social Support*. Iran J Ageing. **Volume 15, Issue 2 (Summer 2020)** *Salmand: Iranian Journal of Ageing* 2020, 15(2): 144-159 . <https://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-1347-en.html>

- Shabani M, Taheri-Kharameh Z, Saghafipour A, Ahmari-Tehran H, Yoosefee S, Amini-Tehrani M. (2023). *Resilience and spirituality mediate anxiety and life satisfaction in chronically ill older adults*. BMC Psychol. Article number: 256 (2023) <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01279-z>
- Taghiabadi M, Kavosi A, Mirhafez SR, Keshvari M, Mehrabi T. (2017). *The association between death anxiety with spiritual experiences and life satisfaction in elderly people*. Electron physician. Electron Physician. 2017 Mar 25;9(3):3980–3985. doi: [10.19082/3980](https://doi.org/10.19082/3980)
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5407231/>
- Van Ness PH. (2002). *God, Faith, and Health: Exploring the Spirituality-Healing Connection*. Jeff Levin. J Relig. <https://www.amazon.com/God-Faith-Health-Spirituality-Healing-Connection/dp/0471218936>
- Yousefi F, Mohammadi F, Motalebi SA, Sharif SP. (2020). *The Relationship Between Spiritual Health and Successful Aging*. Iran J Ageing. Volume 15, Issue 2 (Summer 2020). [Salmand: Iranian Journal of Ageing 2020, 15\(2\): 246-257](https://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-1868-en.html) | <https://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-1868-en.html>