

Program Dakwah Berbasis Bimbingan Agama Bagi Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-Being*) Pada Lanjut Usia: Studi Di Madrasah Ibnu Mas`Ud Segamat Johor Malaysia

Warlan Sukandar¹, Abdul Rashid Abdul Aziz², Efendi³, Rezki Perdani Sawai⁴, Roslizawati Mohd Ramly⁵

¹Universitas Adzkia

²Universiti Sains Islam Malaysia

³Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

⁴Universiti Sains Islam Malaysia

⁵Universiti Sains Islam Malaysia

*warlansukandar@adzkia.ac.id

Abstract. *The large number of elderly people who want to find peace in their old age makes Madrasah Ibnu Mas'ud Segamat Johor Malaysia a popular place to study. This study aims to describe religious guidance programs at Madrasah Ibnu Mas'ud Segamat Johor Malaysia in fostering subjective well-being for the elderly. The research method used is qualitative descriptive with a phenomenological approach. The results of the research found that the programs at Madrasah Ibnu Mas'ud Segamat Johor Malaysia are routine congregational prayers, morning and evening dhiker, guidance on reading selected letters, Koran classes (beginner, intermediate and advanced), Qiyamullail, dhuha study and study after evening prayer. consists of material on faith, worship and tasawuf. The existing programs are very popular with the elderly who live and study at Madrasah Ibnu Mas'ud, because they can provide peace to their souls.*

Keywords: *Religious Guidance Da`wah; Subjective Well-Being; Elderly*

Abstrak. Banyaknya lansia yang ingin mencari ketenangan masa tuanya menjadikan Madrasah Ibnu Mas`ud Segamat Johor Malaysia diminati oleh para lansia tempat belajar. Studi ini bertujuan untuk mendiskripsikan program-program bimbingan agama di Madrasah Ibnu Mas`ud Segamat Johor Malaysia dalam membina kesejahteraan subjektif (*subjective-well-being*) para lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian mendapati bahwa program-program di Madrasah Ibnu Mas`ud Segamat Johor Malaysia yaitu ibadah rutin shalat jamaah, zikir pagi dan sore, bimbingan bacaan surat pilihan, kelas mengaji (pemula, menengah dan mahir), Qiyamullail, kajian dhuha dan kajian setelah isya terdiri dari materi akidah, ibadah dan tasawuf. Program-program yang ada

sangat disenangi oleh para lansia yang tinggal dan belajar di Madrasah Ibnu Mas'ud, kerana dapat memberi ketengan terhadap jiwa mereka.

Kata kunci: Dakwah Bimbingan Agama; Subjective Well-Being; Lansia

PENDAHULUAN

Malaysia sedang menuju sebagai status negara tua menjelang tahun 2030. Menurut Jabatan Statistik Malaysia (JSM) perentase penduduk lanjut usia meningkat dari 7,0 persen pada tahun 2021 menjadi 7,3 persen di tahun 2022 dari keseluruhan jumlah penduduk Malaysia. Berdasarkan data dari Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB), negara Malaysia sudah menjadi negara yang semakin beranjak menua. Jabatan Statistik Malaysia (JSM) menjangka pada tahun 2030 ada sekitar 15,1 persen penduduk Malaysia yang tergolong lanjut usia (Amri, 2023). Kondisi seperti tentunya menjadi tentu menjadi sebuah pekerjaan rumah yang serius bagi pemerintah Malaysia, mengingat penduduk yang berusia lanjut jika tidak ditangani dengan serius akan menjadis sebuah beban bagi negara Malaysia.

Harlock mengatakan bahwa proses penuaan (*aging process*) merupakan proses alami yang tidak dapat dielakan dan berpengaruh terhadap aspek kehidupan fisik, mental, sosial, dan spritual. Individu lansia dikatakan sukses dalam tahapan perkembangannya jika memiliki rasa integritas yang tinggi yang ditandai dengan merasakan kepuasan dalam hubungan sosial, menikmati hidup bersama anak cucu, merasa bahagia karena telah memberi sesuatu yang berarti bagi generasi selanjutnya (Kosalina, 2018). Menurut Charles *et. al* pada penelitian yang panjang yang melibatkan empat generasi selama 23 tahun, ditemukan lansia yang memiliki emosi yang negatif seperti gelisah, merasa bosan, kesepian tidak bahagia, dan tingkat depresi meningkat seiring meningkatnya usia. Dilain pihak ada pula lansia yang merasakan emosi positif, seperti bersemangat, mina, bangga, dan rasa berhasil cenderung stabil sampai akhir hayat (Kosalina, 2018). Kondisi kesehatan lansia baik fisik maupun psikis akan senantiasa dipengaruhi oleh meningkatnya usia. Usia yang lanjut sangat rentan dengan kondisi kesehatan yang terganggu. Kondisi ini membuat lansia tidak bisa hidup tentang di akhir hayatnya, padahal individu lanjut usia perlu merasakan ketenangan pada sisa-sisa usianya di dunia ini menjelang masuk ke alam berikutnya.

Gangguan kesehatan psikis yang sering melanda manusia lansia adalah kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Diener (2009) mengatakan bahwa

kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) sebagai bentuk evaluasi diri seseorang terhadap kehidupannya. Evaluasi yang dilakukan berupa evaluasi kognitif meliputi kepuasan hidup serta evaluasi emosi berupa jumlah frekuensi yang dialami tentang afek positif (perasaan menyenangkan) atau afek negatif (perasaan tidak menyenangkan) (Kaulina Suci Ningtyas et al., 2018). Manusia lansia sering merasa kehidupannya tidak merasa puas dan sering merasakan perasaan yang negatif, baik terhadap dirinya, orang lain maupun lingkungannya. Kondisi seperti ini sering membuat kehidupan manusia lansia tidak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Perasaan seperti ini sering ditunjukkan dengan perilaku tidak menyenangkan, seperti murung, cemas, menyendiri, merasa tidak percaya diri dan perilaku negatif lainnya.

Sejatinya individu yang berusia lanjut perlu merasakan kebahagiaan di hari tuanya. Apalagi disaat mereka meninggalkan dunia ini, mereka perlu berangkat dengan jiwa yang tenang dan penuh kebahagiaan. Allah SWT., berfirman dalam surat al-Fajar ayat 27-30 :

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي
عِبْدِي وَأَدْخُلِي جَنَّتِي □ □

*Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang
rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-
Ku. dan masuklah ke dalam surga-Ku.*

Ada 14 faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan lansia, yaitu penghasilan, usia, agama, budaya, bersyukur kepada Tuhan, aktivitas fisik, hubungan sosial, memaafkan, kualitas hidup, silaturahmi, sehat, menikah, berhubungan baik dengan anak, cucu dan menantu serta berhubungan baik dengan saudara. Disisi lain sikap-sikap yang dapat membuat lansia bahagia yaitu sabar, kerja keras, sederhana, jujur dan sopan, terbuka, tanggung jawab, tidak dendam, toleransi, tidak iri, tidak bergunjing, tidak punya musuh, senang membantu, dan sikap pasara kepada Tuhan (Diponegoro & Mulyono, 2015).

Diantara faktor-faktor yang dapat membuat lansia bahagia seperti yang disebutkan diatas, rata-rata merupakan bentuk dari pembinaan dalam agama. Diener 2002) pun mengatakan bahwa agama termasuk salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) seseorang. Diener mengatakan selain gender, pendidikan, usia, status pernikahan dan sosial, pendapatan agama juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) seseorang (Lestari, 2020, hal. 7). Dadang Hawari juga menyebut bahwa agama adalah sangat penting bagi

kesehatan jasmani dan rohani. Dilihat dari batasan WHO tahun 1984, katanya aspek agama atau spritual merupakan salah satu unsur dari penegrtian kesehatan secara keseluruhan (Septia et al., 2023).

Berdasarkan hal itu, maka manusia lansia sangat memerlukan agama diakhir tuanya. Kondisi ini juga pernah dirasakan oleh seorang insinyur kenamaan, Presiden Indonesia ke-3 BJ Habibie, dimana pada akhir hayatnya ia menulis isi hatinya melalui puisi, betapa pentingnya agama di hari tua (Santoso, 2019). Kebutuhan akan agama inilah yang kemudian disambut hangat oleh sebuah yayasan yang bernama Ibnu Mas`ud, dimana dibawah yayasan ini diridirikan sebuah madrasah untuk orang lanjut usia beraktifitas untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Madrasah ini terletak di daerah Segamat, Negeri Johor Malaysia. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui program dakwah berbasis bimbingan agama untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) para lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Madrasah Ibnu Masu`d

Yayasan Kebajikan dan Dakwah Ibnu Mas`ud adalah sebuah badan lembaga swasta (non pemerintah) yang berbentuk yayasan. Yayasan Ibnu Mas`ud didaftarkan pada tanggal 14 Juni 2010 yang lalu dengan nomor pendaftaran 1449-JHR. Awal mulanya yayasan ini dinaungi oleh sebuah lembaga penasehat yang terdiri dari Datuk Dr. Zulkifli Mohammad Al-Bakri (pensiunan dosen Universitas Sains Islam Malaysia), Dr. Mohd Nidzam Abdul Kadir (pensiunan dosen Universitas Islam Antarabangsa Malaysia), dan as-Syeikh Mustafa Umar (pensiunan tuan Kadi dareh Batu Pahat. Pengurus dari yayasan ini terdiri dari anggota keluarga Haji Masod bin Haji Rais dimana pendiri yayasan ini adalah Haji Arasy bin Haji Masod. Tujuan pertama dari yayasan ini adalah ingin mewujudkan sebuah institusi pendidikan Islam untuk semua kalangan masyarakat, terutama golongan dewasa dan orang lanjut usia. Ide pendirian yayasan ini terinspirasi dari kesuksesan Yayasan al-Jenderami yang mendirikan Pondok al-Jenderami di daerah Dengkil, Selangor Malaysia. Sangat banyak dari individu yang telah lanjut usia yang berminat belajar di pondok ini. Oleh karena itu, pendiri yayasan Ibnu Mas`ud berfikir ingin mendirikan sebuah yayasan yang bertujuan sama di daerah selatan di Johor (Masut & Mtalib, 2019, hal. 26).

Pada awal berdirinya Madrasah Ibnu Mas`ud ini kegiatan pengajian dilakukan di rumah ruko yang disewa di daerah Pekan Parit Bakar, Muar sekitar

tahun 2010 sampai tahun 2011. Lokasi ini dipilih karena rencana pendirian Madrasah Ibnu Mas`ud ini pada awalnya akan didirikan di daerah Kampung Parit Pinang Seribu, Muar, Johor. Kemudian dari itu, Haji Muhammad bin Jantan dan keluarga Haji Abd Razak mewakafkan sebidang tanah untuk pendirian madrasah ini di daerah Kampung Tasek Alai, Gemereh, Segamat, Johor. Lokasi ini sangat strategis untuk pendirian sebuah madrasah, dan langsung disambut baik oleh para pengurus Yayasan Ibnu Mas`ud, yang kemudian madrasah ini dipindahkan dari daerah Muar ke Segamat Johor. Pada bulan Ramadhan taun 1432 H mulailah dibangun sebuah mushalla. Diikuti dengan pembangunan sebanyak delapan kamar pondok untuk asrama bagi para lansia yang ingin belajar. Pada tanggal 17 September 2011 Madrasah ini diberi nama Madrasah Ibn Mas`ud dan dari saat itu pula madrasah ini memulai operasinya sebagai madrasah para lansia (Masut & Mtalib, 2019, hal. 26). Saat ini ada sebanyak 60 orang lansia yang belajar di Madrasah Ibnu Mas`ud. Permintaan semakin bertambah sehingga telah dibuka cabang madrasah di daerah Sungai Mahang Nilai Malaysia.

Bentuk Program di Madrasah Ibnu Mas`ud

Madrasah Ibnu Mas`ud mempunyai konsep pembelajaran bagi lansia. Hal ini sangat berbeda dengan panti jompo yang khusus menjaga orang-orang yang terlantar pada hari tuanya. Di Madrasah Ibnu Ma`ud lansianya adalah mereka yang sehat jasmani dan rohani, dan penyerahan ke sekolah madrasah ini adalah diketahui dan kerjasama dari keluarga mereka. Jadi, madrasah ini bukanlah tempat pembuangan orang-orang tua, namun tempat ini adalah tempat belajar mereka yang sudah lanjut usia, ketika masa muda dulu mereka sangat kurang mendapat pendidikan agama. Program-program yang dijalani oleh para lansia di Madrasah Ibnu Mas`ud merupakan program-program keagamaan yang mengisi akal, jiwa dan tingkah laku mereka untuk membentuk kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) dari para lansia. Program-program tersebut adalah berbentuk dakwah berbasis bimbingan agama sebagai mana tabel di bawah ini:

Tabel 1. Program Madrasah Ibnu Mas`ud dalam Harian

No	Waktu	Kegiatan
----	-------	----------

1.	05.30 - 06.00 WM	Shalat Subuh Berjama`ah
2.	06.00 – 06.30 WM	Dzikir Pagi Berjama`ah
3.	06.30 – 09.00 WM	Kegiatan Mandiri
4.	09.00 – 11.00 WM	Kegiatan Mengaji Qur`an
5.	11.00 – 12.00 WM	<i>Tazkirah</i> Dhuha
6.	12.00 – 13.00 WM	Kegiatan Mandiri
7.	13.00 – 14.00 WM	Shalat Zuhur Berjama`ah
8.	14.00 – 16.00 WM	Kegiatan Mandiri
9.	16.00 – 17.00 WM	Shalat Asar Berjama`ah
10.	17.00 – 17.30 WM	Zikir Sore Berjama`ah
11.	17.30 – 19.00 WM	Kegiatan Mandiri
12.	19.00 – 20.00 WM	Shalat Magrib Berjama`ah
13.	20.00 – 20.45 WM	Baca Surat Pilihan Berjama`ah
14.	20.45 – 21.15 WM	Shalat Isya Berjama`ah
15.	21-15 – 22.00 WM	Tazkirah Malam
16.	22.00	Tidur

WM : Waktu Malaysia

Dari tabel diatas, maka program-program dakwah berbasis bimbingan agama dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Shalat Wajib Berjama`ah

Shalat berjama`ah adalah kegiatan utama di Madrasah Ibnu Masu`d. Shalat berjama`ah akan dipimpin oleh ustadz yang ditugaskan oleh madrasah. Saat ini ustadz yang bertugas sebagai imam di Madrasah Ibnu Mas`ud adalah sebanyak 3 orang. Ustadz ini secara bergantian sesuai jadwal yang akan menjadi imam untuk pelaksanaan shalat berjama`ah. Selesai shalat akan lanjutkan dengan dzikir bersama dan ditutup dengan do`an secara bersama. Adapun shalat sunat seperti shalat tahajut atau *qiyamul lail* biasanya dilaksanakan sekali seminggu, yaitu pada hari selasa pagi. Para lansia pada hari itu biasanya bangun lebih awal, sekitar 1 atau 1,5 jam sebelum subuh. Kegiatan shalat *qiyamul lail* diisi dengan shalat wudhuk, shalat taubat, shalat tahajjud dan shalat witr. Shalat *qiyamul lail* ini juga dilakukan secara berjama`ah. Khusus pada hari jum`at pagi, dilakukan sujud sajadah pada sahaat shalat subuh. Sedangkan shalat sunat lain seperti shalat hajat dilakukan sesuai kebutuhan, contohnya jika ada orang yang sakit, atau mempunyai hajat tertentu, maka dilakukanlah shalat hajat secara berjama`ah.

2. Dzikir Pagi dan Sore

Dzikir pagi dilakukan secara bersama setelah selesai subuh dan dzikir sore dilakukan setelah shalat asar. Dzikir yang dibaca adalah dzikir al-Ma`tsurat, yang terdiri dari dzikir pai dan dzikir sore. Khusus pada hari jum`at pagi setelah subuh, dzikir pagi diganti dengan membaca surat al-Kahfi secara berjama`ah.

3. Kegiatan Mengaji

Kegiatan mengaji al-Qur`an dibagi kelompoknya menurut kemampuan masing-masing lansia. Di Madrasah Ibnu Mas`ud kelas mengaji al-Qur`an dikelompokkan kepada dua bentuk, yaitu kelas iqra` atau kelas pemula untuk mereka yang masih belum bisa membaca al-Qur`an, dan kelas al-Qur`an bagi mereka yang sudah lancar membaca al-Qur`an. Kelas ini dilaksanakan secara terpisah pada jam yang sama, yaitu antara jam 09.00 sampai jam 11.00 WM (Waktu Malaysia). Kelas ini diasuh oleh ustadz, yang ditugaskan untuk mengajar sesuai dengan kelompok yang telah ditentukan. Kelas mengaji ini dilaksanakan mulai hari ahad sampai kamis, sedangkan hari jum`at dan sabtu tidak dilaksanakan karena hari libur di Johor, Malaysia.



Gambar 1. Kegiatan Pembelajaran Pemula/Iqra Bersama Peneliti



Gambar 2. Peserta Kelas Mengaji Pemula/ Iqra`

4. Kajian Dhuha

Kajian dhuha adalah berbentuk ceramah yang dilaksanakan dari hari kecualli hari jum`at dan sabtu. Pada hari jum`at *tazkiroh* dilakukan pada jam 09.00 – 10.00 WM (Waktu Malaysia). Kajian dhuha diisi oleh ustadz internal (yang bertugas di Madarsah Ibnu Mas`ud) dan juga ustadz eksternal (yang sengaja diundang untuk kajian rutin) yang didatangkan dari Jabatan Agama Islam Negeri Johor. Adapun materi kajian terdiri dari materi Islam itu sendiri, yaitu akidah, ibadah, dan tasawuf.

5. Bacaan Surat Pilihan

Setiap selesai shalat magrib berjama`ah, dilanjutkan dengan kegiatan membaca surat pilihan secara berjama`ah. Kegiatan ini dipimpin oleh ustadz yang bertugas pada hari itu. Kegiatan rutin dilakukan kecualli hari libur, yaitu hari jum`at dan sabtu. Surat-surat pilihan yang dibaca adalah surat Yasin, surat ar-Rahman, surat *al-Waqi`ah*, surat *al-Insan*, surat, *al-Mulk*, surat *as-Sajadah*. Sedangkan surat *al-Kahfi* dibaca pada setiap hari jum`at pagi setelah selesai shalat subuh. Pada setiap membaca surat pilihan, maka diawali terlebih dulu dengan surat *Yasin* dan ditutup dengan surat *al-Mulk*. Contoh, pada hari senen surat *Yasin* dan dilanjutkan surat *ar-Rahman* ditutup dengan surat *al-Mulk*. Pada hari selasa surat *Yasin* dilanjutkan surat *al-Waqi`ah* ditutup dengan surat *al-Mulk* dan seterusnya. Bacaan surat pilihan ini dilaksanakan sampai masuknya waktu

isya. Jika ternyata bacaan surat pilihan telah selesai, sedangkan waktu isya belum masuk, maka dilanjutkan dengan bersalawat bersama yang dipimpin oleh ustadz yang bertugas hari itu.

6. Tazkirah Malam

Kajian *tazkirah* malam dilaksanakan setelah shalat isya (kecuali hari libur). Ustadz yang memberi kajian biasanya adalah ustadz internal dari dalam Madrasah Ibnu Mas`ud secara bergantian. Kajian *tazkirah* malam fokus kepada kajian kitab *Riyadbus Shalihin* karangan Imam Nawawi. Kajian *tazkirah* malam biasanya berlangsung antara 30 menit sampai 45 menit. Kajian ini rutin dilakukan setiap malam kecuali hari libur yaitu jum`at dan sabtu.

7. Kegiatan Mandiri

Program kegiatan mandiri terdiri dari waktu pagi, setelah dzikir pagi menjelang kelas mengaji al-Qur`an dan setelah dzikir sore menjelang masuknya waktu shalat maghrib. Kegiatan mandiri pada pagi hari adalah kegiatan bebas. Ada yang berolah raga, ada diantaranya yang pergi kewarung untuk membeli perlengkapan masak, dan ada diantaranya yang keluar sekedar untuk sarapan pagi. Demikian pula halnya dengan kegiatan mandiri pada sore hari. Kegiatan ini biasanya dimanfaatkan oleh para lansia untuk berolah raga dan membeli barang keperluan untuk memasak.

8. Kegiatan Insedentil

Kegiatan insedentil adalah berupa kegiatan yang dilakukan secara fleksibel. Kegiatan ini seperti kegiatan *rihlah* bersama, atau kunjungan ketempat-tempat wisata yang memiliki nilai-nilai ilmu secara bersama. Kegiatan ini sifatnya adalah sesuai kebutuhan, bisa dilakukan sekali tiga bulan, sekali semester ataupun sekali setahun.

9. Kegiatan Libur

Hari libur di Madrasah Ibnu Mas`ud adalah hari jum`at dan sabtu. Pada hari para lansia diizinkan untuk pulang ke rumah untuk bertemu sanak keluarga. Dan tidak jarang juga ada keluarga mereka, seperti anak, cucu, menantu dan saudara yang lainnya datang ke Madrasah Ibnu Mas`ud mengunjungi mereka. Hal ini tentu akan membuat mereka sangat bahagia dapat bertemu keluarga dan orang-orang yang mereka cintai dan sayangi. Salah satu hal yang membuat Madrasah Ibnu Mas`ud disenangi oleh para lansia untuk menuntut ilmu adalah aturan yang tidak mengekang, mereka diberi izin sesuai keperluan tanpa harus melanggar aturan-aturan yang telah ditentukan oleh madrasah.

Program Dakwah Bimbingan Agama dan Kesejahteraan Subjektif (Subjective Well-Being)

Program dakwah dan bimbingan agama di Madrasah Ibnu Mas'ud sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) para lansia. Hal ini terlihat ketika peneliti menanyakan beberapa pertanyaan melalui kuesioner yang peneliti sebarikan kepada 35 orang lansia yang belajar di Madrasah Ibnu Mas'ud. Diantara pernyataan itu adalah "saya merasa bosan dengan kehidupan saya". Dari 35 lansia yang menjawab pertanyaan ini, sebanyak 34 orang menjawab "tidak" dan hanya 1 orang yang menjawab "iya". Demikian pula dengan pernyataan "saya merasa terasing dalam lingkungan (persekitaran) saya sekarang". Dari 35 lansia, 34 orang menjawab "tidak" dan hanya 1 orang yang menjawab "iya". Ketika menjawab pernyataan "saya ini adalah orang yang malang", sebanyak 34 orang menjawab "tidak", dan hanya 1 yang menjawab "iya".

Dapat disimpulkan bahwa program-program dakwah bimbingan agama yang mereka jalani di Madrasah Ibnu Mas'ud sangat berperan membangun kesejahteraan diri subjektif (*subjective well-being*) lansia. Penelitian Tiliouine, Cummins dan Davern (2009) yang bertujuan mengeksplorasi hubungan religiusitas Islam dan kepuasan hidup dengan 2909 responden di Algeria, menunjukkan religiusitas berhubungan positif yang kuat dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) (Mayasari, 2014, hal. 96). Pada program di Madrasah Ibnu Mas'ud juga ada program dzikir, dimana dzikir ini dapat menenangkan jiwa seperti mana firman Allah SWT., dalam surat ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

Ahmad Yusuf dan kawan-kawan (2008) juga membuktikan hal ini setelah melakukan penelitian dengan judul "Manfaat Relaksasi Religius : Dzikir dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia. Kajian eksperimen ini menemukan bahwa setelah dilakukan relaksasi religius: dzikir terjadi perubahan tingkat kesejahteraan psikologis pada lansia. Pada kelompok perlakuan sebanyak 90% responden berada pada tingkat kesejahteraan psikologis positif (baik) sedangkan pada kelompok kontrol relatif tetap, yakni hanya ada satu

perubahan dari dua responden menjadi tiga responden yang mempunyai kesejahteraan psikologis baik (Yusuf et al., 2018).

PENUTUP

Madrasah Ibnu Mas'ud yang didirikan khusus untuk orang dewasa dan lansia sangat diminati oleh banyak para lansia yang ingin tinggal dan belajar di madrasah ini. Program-program yang dibuat adalah program dakwah berbasis bimbingan agama. Program-program ini sangat berpengaruh kepada kejiwaan para lansia untuk memperoleh ketenangan jiwa, yaitu kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang positif bagi para lansia. Program-program yang diterapkan di Madrasah Ibnu Mas'ud tentunya perlu terus dikembangkan. Banyak peluang pengembangan penelitian yang dapat dilakukan di madrasah ini, untuk kegiatan yang dan efek yang lebih baik kedepan. Penelitian-penelitian eksperimen juga dapat dilakukan untuk membuktikan lebih jauh tingkat kontribusi kegiatan keagamaan ini terhadap kesehatan mental para lansia.

Referensi

- Amri, S. Ay. K. (2023). *Ke Arab Negara Tua*. Metro. <https://www.hmetro.com.my/bisnes/2023/04/960507/ke-arab-negara-tua>
- Diponegoro, A. M., & Mulyono, M. (2015). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4476>
- Kaulina Suci Ningtyas, L., Tentama, F., & Zulida Situmorang, N. (2018). Gambaran Subjective Well-Being Pada Perempuan Lanjut Usia Description of Subjective Well-Being in Elderly Women. *The 8th University Research Colloquium 2018, Subjective Well-Being*, 1–6. https://eprints.uad.ac.id/11145/1/Gambaran_Subjective_Well-Being_Pada_Perempuan_Lanjut_Usia.pdf
- Kosalina, N. (2018). Gambaran Kesejahteraan Subjektif Lansia Yang Aktif Dalam Kegiatan Religius. *Psibernetika*, 11(1), 31–46. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i1.1158>
- Lestari, D. D. (2020). *Hubungan Religiusitas dan Kesejahteraan Subjektif (Subjective Well-Being) Pada Penyintas di Daerah Bencana* [Universitas Islam Indonesia]. https://dspace.uii.ac.id/bitstream/handle/123456789/28842/16320123_Devi_Damar_Lestari.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Masut, A. bin, & Mtalib, M. A. (2019). Menerajui Usia Emas yang Berkualiti: Kajian Kes di Pondok Warga Emas, Madrasah Ibnu Mas'ud, Segamat.

- International Journal for Studies on Children, Women, Elderly and Disabled*, 6(Januari), 24–29.
https://www.researchgate.net/publication/344293628_MENERAJUI_USIA_EMAS_YANG_BERKUALITI_KAJIAN_KES_DI_PONDO_K_WARGA_EMAS_MADRASAH_IBNU_MAS'UD_SEGAMAT
- Mayasari, R. (2014). RELIGIUSITAS ISLAM DAN KEBAHAGIAAN (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Al-Munzir*, 7(2), 81–100.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31332/am.v7i2.281>
- Santoso, B. (2019). *CEK FAKTA: Viral Tulisan Puitis BJ Habibie Soal Akhirat, Ini Faktanya.* Suara.Com.
<https://www.suara.com/news/2019/09/13/133005/cek-fakta-viral-tulisan-puitis-bj-habibie-soal-akhirat-ini-faktanya?page=all>
- Septia, N. I., Kamal, N., Banjarmasin, P. K., & Banjarmasin, U. M. (2023). KESEHATAN MENTAL DAN KETENANGAN JIWA. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(2), 212–221.
<http://qjurnal.my.id/index.php/jis/article/view/246>
- Yusuf, A., Sriyono, S., & Kurnia, I. (2018). Manfaat relaksasi religius: Dzikir dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Ners*, 3(1), 81–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/jn.v3i1.4986>