

**DAMPAK KESADARAN BERAGAMA TERHADAP  
KETENANGAN JIWA LANSIA DI GAMPONG SIKULAT  
KECAMATAN SAWANG KABUPATEN ACEH SELATAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**MUHAMMAD ALFAN JULI  
NIM. 210402074**

**Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2025 M/ 1447 H**

## SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Darussalam  
Banda Aceh

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah  
Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam



Pembimbing I

13/8 2025

Dr. Arifin Zain, M. Ag.  
NIP. 196812251994021001

Pembimbing II

13/8 - 2025

Syaiful Indra, M. Pd., Kons.  
NIP. 199012152018011001

## SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas  
Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai Tugas Akhir untuk  
Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah  
Jurusan: Bimbingan Konseling Islam

**Diajukan Oleh:**  
**MUHAMMAD ALFAN JULI**  
**NIM. 210402074**  
Pada Hari/ Tanggal

22 Agustus 2025 M  
Jumat, 28 Safar 1447 H

Di  
Darussalam – Banda Aceh  
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua

Dr. Arifin Zain, M.Ag  
NIP. 196812251994021001

Sekretaris,

Syaiful Indra, M.Pd., Kons  
NIP. 199012152018011001

Anggota I

Dr. Zalikha, M.Ag  
NIP. 197302202008012001

Anggota II

M. Yusuf M.Y., MA  
NIP. 198404067025211006

Mengetahui  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Ar-Raniry  
Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd  
NIP. 196412201984122001

## PERNYATAAN ASLI

Dengan ini saya:

NAMA : Muhammad Alfian Juli

NIM : 210402074

Jenjang : Satra Satu (S-1)

Jurusan/prodi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 19 Agustus 2025

Yang menyatakan,

  
Muhammad Alfian Juli  
NIM.210402074



## ABSTRAK

Kesadaran beragama merupakan pemahaman, keyakinan, dan pelaksanaan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran beragama dapat memberikan ketenangan jiwa dan membantu seseorang menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Ibadah dan ritual keagamaan dapat membawa rasa damai dan harapan, serta membentuk sikap positif seperti kesabaran dan rasa syukur. Tujuan penelitian ini adalah yang pertama, untuk mengetahui kesadaran beragama lansia di Gampong Sikulat Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan, kedua untuk menganalisis dampak kesadaran beragama terhadap ketenangan jiwa lansia di Gampong Sikulat Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan, ketiga untuk menemukan upaya yang dilakukan lansia di Gampong Sikulat Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan dalam meningkatkan kesadaran beragama. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan analisis deskriptif. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sumber data penelitian ini berjumlah 6 orang responden dengan rincian 3 laki-laki dan 3 perempuan lansia di Gampong Sikulat. Hasil penelitian menunjukkan pertama, bahwa kesadaran beragama lansia di Gampong Sikulat tercermin dalam kegiatan keagamaan. Meskipun kesadaran beragama lansia di Gampong Sikulat masih kurang konsisten, akan tetapi mereka sangat antusias dalam mengikuti kegiatan keagamaan seperti, pengajian majlis ta'lim, wirid Yasin dan suluk menjadi cara mereka untuk meningkatkan kesadaran beragama dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Kedua, kesadaran beragama berdampak positif terhadap ketenangan jiwa lansia di Gampong Sikulat. Dengan melaksanakan shalat wajib, shalat sunnah, berzikir dan membaca Al-Qur'an, mereka merasa tenang dan terhindar dari kecemasan. Ketiga, adapun upaya lansia di Gampong Sikulat dalam meningkatkan kesadaran beragama melalui kegiatan keagamaan seperti pengajian majlis ta'lim, berzikir, dan berdoa. Kegiatan keagamaan ini membantu mereka meningkatkan kesadaran beragama serta mendekatkan diri kepada Allah SWT.

**Kata kunci:** Kesadaran Beragama, Ketenangan Jiwa, Lansia

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah penulis tuturkan segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan nikmat-Nya kepada kita semua, tidak lupa shalawat dan salam penulis tuturkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa cahaya islam dan ilmu pengetahuan kepada ummatnya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Dampak Kesadaran Beragama Terhadap Ketenangan Jiwa Lansia Di Gampong Sikulat Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan”**. Karya tulis ini disusun dalam rangka melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat dalam menyelesaikan pendidikan program sarjana (S-1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Teristimewa penulis tuturkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta yaitu bapak Mahmuddin dan ibu Lasmi sebagai orang yang sangat berjasa kepada penulis dengan segala pengorbanan, kasih sayang, dan doa yang penulis terima yang tidak dapat digantikan dengan hal apapun dan yang selalu yakin bahwa penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua sebagai bukti bahwa beliau sudah berhasil mendidik dan memberikan pendidikan yang sangat layak kepada penulis sampai detik ini. Kemudian kepada tiga adik tercinta Muhammad Sultan Alamsyah, Muhammad Reza Fahlevi Dan Muhammad Attariqsyah yang menjadi motivasi dan semangat penulis dalam berbagai hal serta kepada keluarga besar dan persepupuan yang sudah mendukung penulis dalam proses penyusunan skripsi.

Terkhusus dan istimewa ucapan terima kasih kepada diri sendiri yang sudah sanggup dan bertahan dengan segala kesulitan yang dihadapi, serta tetap menghargai hal sekecil apapun yang sudah dirimu capai sampai hari ini dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Rasa hormat dan terima kasih kepada bapak Dr. Arifin Zain, M. Ag., selaku pembimbing pertama dan bapak Syaiful Indra, M.Pd., Kons., selaku pembimbing kedua yang telah banyak sekali memberikan waktu, bantuan, arahan, serta bimbingan dan masukan kepada penulis dengan kesabaran sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Dr. Ismiati, S. Ag, M. Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam serta kepada seluruh staff dan dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan banyak arahan, ilmu, dan motivasi selama duduk dibangku perkuliahan sampai selesai proses penyusunan skripsi. Bapak Rofiq Duri, M.Pd., selaku Penasehat Akademik yang telah banyak memberikan arahan, ilmu, bantuan, dan motivasi selama menjalani proses perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. H. Mujiburrahman, M. Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Ibu Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Dawah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

4. Terima kasih kepada bapak Keucik Gampong Sikulat beserta perangkat yang telah membantu penulis untuk mendapatkan informasi tentang lansia sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Terima kasih kepada sahabat tercinta Rian Maulidin Nul Haq, Desvia Armiza, dan Dila Anggreani yang telah menjadi pendengar yang sangat baik dengan segala suka duka penulis selama perkuliahan, hingga menjadi teman dari bangku di sekolah dasar hingga ke jenjang perkuliahan. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan M. Iqbal, Syfa Pardani Syahmi, Wanhar, Putra Maulana, M. Yusri Abra, Bintang Akbar, Nazib Surya Darma, Fazlul Azmi, Ikhlas Maulana, serta warga asrama HIMMAS Sawang dan seluruh angkatan 21 BKI yang telah menemani masa remaja penulis selama ini dan menjadi teman bercerita suka dan duka.

Segala kebaikan dan pengorbanan yang telah diberikan semoga mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, masih terdapat berbagai kekurangan, dan masih banyak aspek yang perlu diperbaiki serta ditingkatkan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik yang bersifat membangun agar skripsi ini dapat memberikan manfaat baik bagi penulis maupun para pembaca.

Banda Aceh, 19 Agustus 2025  
Penulis,



Muhammad Alfani Juli



## DAFTAR ISI

|                                                                                                                            |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                                                                       | <b>i</b>     |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                                                 | <b>ii</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                                                                     | <b>v</b>     |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                                                                  | <b>vii</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                                                                  | <b>viii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                                                               | <b>ix</b>    |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                                                                          | <br><b>1</b> |
| <b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>                                                                                     | <b>1</b>     |
| <b>B. Rumusan Masalah.....</b>                                                                                             | <b>7</b>     |
| <b>C. Tujuan Penelitian .....</b>                                                                                          | <b>7</b>     |
| <b>D. Manfaat Penelitian .....</b>                                                                                         | <b>8</b>     |
| <b>E. Definisi Istilah Penelitian.....</b>                                                                                 | <b>10</b>    |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>                                                                                           | <b>13</b>    |
| <b>A. Penelitian Sebelumnya Yang Relevan.....</b>                                                                          | <b>13</b>    |
| <b>B. Konsep Kesadaran Beragama.....</b>                                                                                   | <b>17</b>    |
| 1. Pengertian kesadaran beragama .....                                                                                     | 17           |
| 2. Ciri-ciri Kesadaran Beragama.....                                                                                       | 20           |
| 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesadaran Beragama .....                                                                | 21           |
| <b>C. Konsep ketenangan jiwa.....</b>                                                                                      | <b>25</b>    |
| 1. Pengertian Ketenangan Jiwa .....                                                                                        | 25           |
| 2. Karakteristik Ketenangan Jiwa .....                                                                                     | 26           |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa.....                                                                    | 28           |
| 4. Ketenangan Jiwa Dalam Islam.....                                                                                        | 30           |
| <b>D. Konsep lansia.....</b>                                                                                               | <b>34</b>    |
| 1. Pengertian Lansia .....                                                                                                 | 34           |
| 2. Batas Umur Lansia .....                                                                                                 | 35           |
| 3. Ciri-ciri Lansia .....                                                                                                  | 36           |
| 4. Masalah yang di Hadapi Lansia .....                                                                                     | 37           |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                                                                     | <b>40</b>    |
| <b>A. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian.....</b>                                                                          | <b>40</b>    |
| <b>B. Pendekatan dan Metode Penelitian .....</b>                                                                           | <b>40</b>    |
| <b>C. Subjek Penelitian.....</b>                                                                                           | <b>41</b>    |
| <b>D. Teknik Pengumpulan Data .....</b>                                                                                    | <b>42</b>    |
| <b>E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....</b>                                                                        | <b>45</b>    |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>                                                                         | <b>47</b>    |
| <b>A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....</b>                                                                              | <b>47</b>    |
| <b>B. Hasil Penelitian.....</b>                                                                                            | <b>53</b>    |
| 1. Kesadaran beragama lansia di Gampong Sikulat kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan .....                              | 53           |
| 2. Dampak kesadaran beragama terhadap ketenangan jiwa lansia Gampong Sikulat kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan ..... | 59           |

|                                                                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3. Upaya yang dilakukan lansia Gampong Sikulat Kecamatan Sawang kabupaten Aceh Selatan dalam meningkatkan kesadaran beragama .....    | 63        |
| <b>C. Pembahasan</b> .....                                                                                                            | 69        |
| 1. Kesadaran beragama para lansia di Gampong Sikulat kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan .....                                    | 69        |
| 2. Dampak kesadaran beragama terhadap ketenangan jiwa lansia di Gampong Sikulat kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan .....         | 73        |
| 3. Upaya yang dilakukan lansia di Gampong Sikulat Kecamatan Sawang kabupaten Aceh Selatan dalam meningkatkan kesadaran beragama ..... | 77        |
| <b>BAB V PENUTUP</b> .....                                                                                                            | <b>81</b> |
| <b>A. Kesimpulan</b> .....                                                                                                            | 81        |
| <b>B. Saran</b> .....                                                                                                                 | 82        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....                                                                                                           | <b>84</b> |
| <b>LAMPIRAN</b> .....                                                                                                                 | <b>88</b> |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....                                                                                                     | <b>95</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabel 4.1</b> Struktur Pemerintahan Gampong Sikulat.....                         | 48 |
| <b>Tabel 4.2</b> Jumlah Penduduk Gampong Sikulat .....                              | 49 |
| <b>Tabel 4.3</b> Jumlah Penduduk Menurut Golongan Usia Gampong Sikulat .....        | 49 |
| <b>Tabel 4.4</b> Jumlah Angkatan/Usia Kerja Gampong Sikulat .....                   | 49 |
| <b>Tabel 4.5</b> Kegiatan Sosial Sesuai Dengan Tingkatan Usia Gampong Sikulat ..... | 50 |
| <b>Tabel 4.6</b> Keadaan Alam Gampong Sikulat.....                                  | 51 |
| <b>Tabel 4.7</b> Keadaan Ekonomi Berdasarkan Jenis Pekerjaan Gampong Sikulat ....   | 52 |
| <b>Tabel 4.8</b> Keadaan Orbitasi Gampong Sikulat.....                              | 52 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Gambar 4.1</b> Dokumentasi Shalat Berjamaah.....               | 57 |
| <b>Gambar 4.2</b> Zikir Berjamaah .....                           | 62 |
| <b>Gambar 4.3</b> Pengajian Majelis Ta’lim Setiap Malam Rabu..... | 67 |
| <b>Gambar 4.4</b> Wirid Yasin Ibu-Ibu di Gampong Sikulat .....    | 67 |
| <b>Gambar 4.5</b> Kitab Bajuri dan Buku Panduan Wirid Yasin.....  | 68 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>Lampiran 1.</b> Surat Keputusan Dosen Pembimbing ..... | 88 |
| <b>Lampiran 2.</b> Surat Keterangan Penelitian.....       | 89 |
| <b>Lampiran 3.</b> Surat Telah Melakukan Penelitian ..... | 90 |
| <b>Lampiran 4.</b> Pedoman Wawancara .....                | 91 |
| <b>Lampiran 5.</b> Dokumentasi .....                      | 94 |



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kesadaran beragama adalah suatu kondisi keinsafan (mengerti) tentang fitrah yang dibawa oleh manusia sejak dalam kandungan, agar manusia mengetahui bahwa ia diciptakan oleh Allah SWT. dan mampu untuk mengesakan-Nya, sekaligus juga dapat menjalani kehidupan sesuai dengan wahyu al-Qur'an. Kesadaran beragama bersifat *graduated* (bertahap/berjenjang) dimulai dari masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa sampai terbina kematangan kesadaran beragama.<sup>1</sup>

Kesadaran beragama adalah rasa keagamaan, pengalaman ketuhanan, keimanan, sikap dan tingkah laku keagamaan, yang terorganisasi dalam system mental dan kepribadian. Kesadaran beragama didefinisikan sebagai pemahaman, keyakinan, dan pelaksanaan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. Banyak penelitian menunjukkan bahwa lansia yang memiliki tingkat kesadaran beragama yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan memiliki perasaan tenang serta damai dalam menghadapi tantangan kehidupan di masa tua.<sup>2</sup>

Kesadaran beragama merupakan aspek ruhani seseorang karena berkenaan dengan kondisi batiniah. Idealnya, individu yang memiliki kesadaran beragama akan merefleksikan kesadaran tersebut melalui penghayatan yang tulus. Misalnya

---

<sup>1</sup> Noor Hasanah, Huriyah. *Religius Radikal? Kesadaran Beragama Dan Aktualisasi Kesalehan Gen-Z* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021), hal. 35.

<sup>2</sup> David B. Larson Harold George Koenig, Michael E. McCullough, *Handbook of Religion and Health* (Inggris: Oxford University Press, 2001), hal. 22.

dengan taat melaksanakan kewajiban agama khususnya melakukan ritual ibadah, menjalin ikatan persaudaraan (ukhuwah), saling tolong-menolong, dan jujur. Contoh lain adalah menghindarkan diri dari hal-hal yang dilarang oleh agama, seperti bermusuhan, saling curiga, munafik, mengambil hak orang lain, dan sebagainya.<sup>3</sup>

Hal ini disebabkan oleh keyakinan bahwa agama memberikan makna hidup, dukungan sosial, serta harapan akan kehidupan setelah kematian, yang semuanya berperan dalam menjaga keseimbangan emosional lansia. Lansia adalah kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan fisik dan mental. Seiring bertambahnya usia, individu sering kali menghadapi perubahan dalam kehidupan sosial, fisik, dan emosional yang dapat menimbulkan rasa cemas, kesepian, dan depresi. Salah satu faktor yang dapat berperan penting dalam menjaga ketenteraman jiwa pada lansia adalah kesadaran beragama.<sup>4</sup>

Mengingat agama melibatkan seluruh fungsi jiwa raga manusia, maka kesadaran beragama pun mencakup aspek-aspek afektif, kognitif, dan motorik. Lebih jauh, agama sering kali menjadi sumber penghibur dan kekuatan batin yang membantu lansia menghadapi keterbatasan fisik, kehilangan orang yang dicintai, serta ketidakpastian masa depan.<sup>5</sup> Ketenteraman jiwa yang dihasilkan dari keyakinan agama dapat memberikan efek positif pada kesehatan mental lansia,

---

<sup>3</sup> Noor Hasanah, Huriyah. *Religius Radikal? Kesadaran Beragama Dan Aktualisasi Kesalehan Gen-Z* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2021), hal. 35.

<sup>4</sup> Ari Relawati, "Hubungan Antara Tingkat Depresi Dengan Interaksi Sosial Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta," *Jurnal Keperawatan Indonesia* (2016): hal. 13-20.

<sup>5</sup> Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama* (Bandung: Sinar Baru, 1988), hal. 45.

meningkatkan kualitas hidup mereka, dan membantu mereka tetap aktif serta terlibat dalam lingkungan sosial.<sup>6</sup>

Ada beberapa pandangan tentang hubungan antara usia dan kesadaran beragama. Banyak psikolog berpendapat bahwa seiring bertambahnya usia, pengalaman hidup dan refleksi pribadi dapat meningkatkan pemahaman seseorang tentang nilai-nilai spiritual dan agama. Salah satu tokoh yang menjelaskan hubungan antara usia dan kesadaran beragama adalah Erik Erikson. Dia berpendapat bahwa orang yang berhasil melalui tahap ini sering kali mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan hubungan mereka dengan sesuatu yang lebih besar, termasuk agama dan spiritualitas.<sup>7</sup>

Salah satu tokoh dalam Islam yang mengungkapkan pentingnya peningkatan kesadaran beragama seiring bertambahnya usia adalah Imam Al-Ghazali dalam Khoirun Nisa, mengatakan bahwa seiring bertambahnya usia, seseorang seharusnya lebih merenungkan kehidupan, mendalami ajaran agama, dan meningkatkan hubungan mereka dengan Allah. Pengalaman hidup dan kedewasaan sering kali membawa pemahaman yang lebih dalam dan kesadaran yang lebih tinggi tentang aspek-aspek spiritual dan etika dalam Islam.<sup>8</sup>

Sementara, berdasarkan hasil wawancara terhadap ibu FT yang mengatakan bahwa dia sendiri masih memiliki kesadaran beragama yang relatif kurang meskipun usia sudah memasuki lansia. Menurutnya harusnya dengan

---

<sup>6</sup> Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: The Guilford Press, 1997), hal. 10.

<sup>7</sup> Erikson, E., Cremer, A. *Identitas Dan Siklus Hidup Manusia: Bunga Rampai 1* (Jakarta: PT Gramedia, 1989), hal. 21-25.

<sup>8</sup> Khoirun Nisa, "Al-Ghazali: Ihya'ulum Al-Din Dan Pembacanya," *Jurnal Ummul Qura* 8, no. 2 (2016): hal. 1-15.



bertambahnya usia dia semakin sadar dan taat namun kenyataannya dia masih lalai dalam menjalankan ibadah bahkan untuk melaksanakan shalat berjamaah pun hanya di rumah tidak ke mesjid atau meunasah.<sup>9</sup>

Ketenangan jiwa merupakan anugerah dari Allah yang membawa banyak manfaat, seperti kecerdasan, kesehatan, harta, dan ketenaran, yang diberikan sebagai penghargaan kepada hamba-hamba-Nya yang terpilih.<sup>10</sup> Menurut Ibnu Qayyim dalam Abdul Aziz, ketenangan jiwa merupakan sebuah realita yang tidak bisa dipungkiri, bagaikan udara yang masuk ke dalam tubuh dan jiwa manusia. Bahwa perasaan tenang dengan Allah merupakan realitas yang dimunculkan Allah dalam hati hamba-Nya, mendekatkan hamba kepada-Nya dan mengembalikan jiwa hamba-Nya kepada-Nya, kemudian ketenangan itu mengalir dalam jiwa hamba-Nya. Setiap persendian dan energi zhahir (eksplisit) serta batin (implisit) menarik jiwanya untuk mendekat kepada Allah, melembutkan kulit, hati, dan persendiannya untuk melayani dan bertaqarrub kepada Allah, karena sangat tidak mungkin mendapatkan ketenangan yang hakiki kalau bukan dengan berdzikir. Itulah fiman Allah yang diturunkan kepada Rasul-Nya.<sup>11</sup>

Ibnu Qayyim dalam Abdul Aziz mengklasifikasikan ketenangan ke dalam beberapa jenis, yaitu: tauhid, akhirat, tobat, dan taat. Lebih jauh dikatakan bahwa, esensi ketenangan yang dapat mendamaikan jiwa adalah: mengenal Nama dan Sifat Allah, sifat sempurna hingga ciri yang diwartakan-Nya sendiri dan yang

---

<sup>9</sup> Hasil Wawancara Dengan Ibu FT di Gampong Sikulat (Aceh Selatan), 20 Desember 2024.

<sup>10</sup> Hilmi Al-Khuly, *Mukjizat Kesembuhan Dalam Gerakan Shalat* (Yogyakarta: Hakam Pustaka, 2017), hal. 175.

<sup>11</sup> Abdul Aziz bin Abdullah Al Ahmad, *Kesehatan Jiwa: Pustaka Azzam* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), hal. 96.

disampaikan oleh para rasul. Kemudian diterima dengan lapang dada, patuh, dan suka-cita. Inilah jenis ketenangan yang telah menjadi prinsip dasar iman. Kemudian ditambah dengan ketenangan yang diperoleh ketika mendengar berita tentang peristiwa yang akan terjadi pasca kematian serta keadaan yang akan terjadi pada hari kiamat dan seolah-olah ia melihatnya dengan mata kepala sendiri.<sup>12</sup>

Ketenangan jiwa merupakan pribadi yang merasa senang dan bahagia, mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari, dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri maupun orang lain serta senantiasa melakukan kegiatan yang bermanfaat. Ia senantiasa merasakan ketenangan hidup dan mampu beradaptasi dengan segala permasalahan yang dihadapinya dengan respon emosi yang sehat. Ia mampu menjaga dirinya dari segala bentuk ketakutan yang berlebihan ataupun perilaku yang merusak. Sehat jiwa sangat berperan penting dalam meraih kesehatan, sebab ketenangan jiwa akan menimbulkan keseimbangan hormon tubuh dengan baik. Sistem dan organ tubuh akan berfungsi secara optimal.<sup>13</sup>

Ketenangan jiwa adalah kondisi di mana seseorang merasa bahagia dan bebas dari beban hidup, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik dan tentram. Jiwa yang tenang dapat diperoleh melalui pelaksanaan ibadah, seperti berdzikir kepada Allah SWT, yang membawa kedamaian dan ketenangan dalam hidup.

---

<sup>12</sup> Abdul Aziz bin Abdullah Al Ahmad, *Kesehatan Jiwa...*, hal. 92.

<sup>13</sup> Destri Lestari Widodo, dkk. *Filosofi Hidup Sehat* (Yogyakarta: Alineaku, 2021), hal. 596.

Ketenangan jiwa adalah keadaan damai dalam hati, pikiran, dan perasaan seseorang yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, serta bebas dari dorongan hawa nafsu. Orang dengan ketenangan jiwa tidak akan merasa gelisah atau terburu-buru dalam menjalani aktivitas sehari-hari, dan salah satu kuncinya adalah kesadaran beragama yang baik.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat ar-Ra'd: 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”<sup>14</sup>

Berkaitan dengan hal tersebut, maka berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan, bahwasanya lansia yang berada di Gampong Sikulat Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan, sebagian masih memiliki kesadaran beragama yang rendah hal ini dapat dilihat dari rendahnya tingkat kesadaran dalam melakukan kewajiban agama. Sementara diketahui bahwa agama berperan penting untuk kehidupan di usia tua. Selanjutnya sebagian lansia pada Gampong tersebut juga mengalami ketidaktenangan jiwa, hal ini ditandai dengan kecemasan yang berlebihan padahal, ketenangan jiwa sangat penting bagi kesehatan mental dan kesejahteraan lansia.<sup>15</sup>

<sup>14</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Lantah Pentasihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal. 255.

<sup>15</sup> Hasil Observasi Lansia di Gampong Sikulat (Aceh selatan), 12 Desember 2024.

Maka berangkat dari hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara lebih rinci dan mendalam mengenai dampak kesadaran beragama terhadap ketenangan jiwa lansia dengan judul penelitian skripsi: **“Dampak Kesadaran Beragama Terhadap Ketenangan Jiwa Lansia di (Gampong Sikulat Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan).”**

### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kesadaran beragama lansia di Gampong Sikulat Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan?
2. Bagaimana dampak kesadaran beragama terhadap ketenangan jiwa lansia di Gampong Sikulat Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan?
3. Bagaimana upaya yang dilakukan lansia di Gampong Sikulat Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan dalam meningkatkan kesadaran beragama?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui kesadaran beragama lansia di Gampong Sikulat Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan.
2. Untuk menganalisis dampak kesadaran beragama terhadap ketenangan jiwa lansia di Gampong Sikulat Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan.

3. Untuk menemukan upaya yang dilakukan lansia di Gampong Sikulat Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Selatan dalam meningkatkan kesadaran beragama.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, yang dapat diaplikasikan dalam berbagai bidang, terutama terkait dengan kesejahteraan lansia. Berikut adalah beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini:

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

Penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah tentang hubungan antara kesadaran beragama dan ketenangan jiwa pada lansia, serta menjadi referensi penting bagi penelitian di bidang psikologi agama, psikologi lansia, dan ilmu kesehatan jiwa. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori tentang peran spiritualitas dan kesadaran beragama dalam menjaga keseimbangan mental dan ketenangan batin pada lansia, terutama dalam konteks budaya dan agama tertentu.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Lansia, dapat memberikan pemahaman bagi para lansia bahwa kesadaran dan praktik keagamaan dapat menjadi salah satu cara efektif dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan depresi. Lansia diharapkan dapat menemukan ketenangan batin melalui peningkatan spiritualitas.

- b. Bagi Keluarga, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi keluarga lansia mengenai pentingnya dukungan sosial, spiritual dan keagamaan dalam menjaga kesejahteraan mental lansia. Ini dapat menjadi dasar bagi mereka untuk memberikan pendampingan yang lebih mendukung secara spiritual.
- c. Bagi Lembaga Sosial dan Kesehatan, penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi lembaga sosial, rumah sakit, dan panti jompo untuk merancang program-program yang berbasis spiritualitas dan keagamaan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.
- d. Bagi Praktisi konseling Islam, penelitian ini dapat memberikan panduan bagi psikolog, konselor, dan tenaga kesehatan dalam merancang intervensi atau terapi yang menggabungkan aspek keagamaan untuk meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia.
- e. Manfaat Sosial, hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya nilai spiritualitas dalam menjaga kesehatan mental, khususnya di kalangan lansia. Hal ini juga diharapkan dapat mendorong terciptanya lingkungan yang lebih mendukung bagi lansia untuk menjalankan aktivitas keagamaan mereka.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi oleh berbagai pihak dalam upaya meningkatkan kualitas hidup serta kesejahteraan mental lansia melalui pendekatan keagamaan dan spiritual.

## E. Definisi Istilah Penelitian

### 1. Kesadaran Beragama

Menurut KBBI kesadaran adalah keinsafan, keadaan mengerti akan harga dirinya timbul karena ia diperlakukan secara tidak adil, hal yang dirasakan atau dialami oleh seseorang.<sup>16</sup> Kesadaran adalah kemampuan untuk merasakan, mengetahui, memahami, dan bereaksi terhadap lingkungan. Secara umum, kesadaran dibagi menjadi dua jenis: kesadaran sadar (*conscious awareness*) dan kesadaran tidak sadar (*unconscious awareness*). Kesadaran merujuk pada keadaan di mana kita sepenuhnya terjaga dan dapat berinteraksi dengan lingkungan di sekitar, sementara kesadaran tidak sadar merujuk pada pengalaman yang di mana seseorang sepenuhnya tidak sadar dan tidak dapat merespons rangsangan apapun.<sup>17</sup>

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah *beragama* diartikan sebagai menganut atau memeluk suatu agama, serta menaati seluruh ajaran dan perintah agama tersebut.<sup>18</sup> Sementara itu, menurut Fatih Syuhud, kesadaran beragama merupakan pemahaman individu bahwa dirinya adalah hamba Allah yang memiliki kewajiban untuk menyembah dan memuliakan-Nya melalui pelaksanaan ibadah, baik yang bersifat wajib maupun sunnah.<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup> Tim Redaksi KBBI PB, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ke-4. (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), hal. 1289.

<sup>17</sup> Yuhanah, *Psikologi Kesehatan* (Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management, 2024), hal. 159.

<sup>18</sup> Tim Redaksi KBBI PB, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 18.

<sup>19</sup> A. Fatih Syuhud, *Santri, Pesantren Dan Tantangan Pendidikan Islam* (Jawa Timur: Pustaka Alkhoirrot, 2024)...Hal 10.

Menurut Quraish Shihab Agama adalah sistem nilai dan etika yang universal yang bertujuan untuk menyelamatkan manusia dari kehancuran dan membimbingnya menuju kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.<sup>20</sup> Quraish Shihab menekankan bahwa agama bukan sekadar kumpulan aturan dan ritual, tetapi sebuah jalan hidup yang berlandaskan kasih sayang, keadilan, dan kebenaran. Kesadaran beragama adalah komponen mental dari aktivitas agama, yang meliputi keyakinan, sikap, emosi, sentimen, kekaguman, dan ketergantungan mutlak (*sense of absolute dependence*), serta elemen-elemen lainnya.<sup>21</sup>

Maka berdasarkan uraian di atas, maka yang dimaksud dengan Kesadaran beragama adalah pemahaman dan penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Ini bukan sekadar pengetahuan tentang ajaran agama, tetapi juga bagaimana ajaran tersebut mempengaruhi sikap, perilaku, dan tindakan seseorang.

## 2. Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa secara bahasa berasal dari kata "tenang" yang berarti diam, tidak gelisah, dan tentram. Dalam psikologi, jiwa adalah konsep abstrak yang tidak dapat dilihat secara langsung, namun dapat dipelajari melalui gejala-gejala yang muncul. Pertanyaan tentang keberadaan jiwa dalam diri manusia masih menjadi topik perdebatan.<sup>22</sup>

Menurut Zakiah Daradjat ketenangan jiwa adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai

---

<sup>20</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Berbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), hal. 493.

<sup>21</sup> Warul Walidin AK, *Psikologi Agama Suatu Pengantar* (Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2004), hal. 6.

<sup>22</sup> Achmad Mubarak, *Psikologi Dakwah: Membangun Citra Berfikir Dan Merasa* (Jawa Timur: Madani Press Wisma Kalemoro, 2014), hal. 1.



kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>23</sup>

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa adalah suatu kondisi ketika seseorang tidak memiliki beban dalam hidupnya serta dapat beraktivitas dengan perasaan tenang, damai dan bahagia.

### 3. Lansia

Lansia adalah singkatan dari lanjut usia, yang merujuk kepada individu yang telah memasuki tahap kehidupan akhir dalam rentang usia manusia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), seseorang dikategorikan sebagai lansia ketika usianya mencapai 60 tahun ke atas. Lansia biasanya mengalami penurunan fungsi fisik dan mental yang signifikan karena proses penuaan, termasuk menurunnya sistem kekebalan tubuh, perubahan hormon, serta penurunan fungsi kognitif.<sup>24</sup>

Berdasarkan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia di Indonesia, lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih. Lansia dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu<sup>25</sup>:

- a. Lansia Awal: Mereka yang berusia antara 60-74 tahun.
- b. Lansia Lanjut: Mereka yang berusia 75 tahun ke atas.

Dapat disimpulkan bahwa lansia adalah seseorang atau individu yang mengalami proses perubahan dan memasuki tahap akhir perkebangannya yang berusia 60 tahun sampai >90 tahun.

<sup>23</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hal. 13.

<sup>24</sup> Ewa Rudnicka, dkk. "World Health Organization Leads the 2021 to 2030-Decade of Healthy Ageing," *Journal Clinical Nursing Research* 31, no. 1 (2022): hal. 3-4.

<sup>25</sup> Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13, 1998.