



Kombinasi Mindfulness Spiritual Islam dan Relaksasi Spiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia

Edi Wibowo Suwandi, Ashri Maulida Rahmawati, Rizka Himawan, *Muhamad Jauhar

Universitas Muhammadiyah Kudus, Kudus, Indonesia



DOI: <https://doi.org/10.53621/jippmas.v4i2.397>

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 2 Oktober 2024

Revisi Akhir: 21 Oktober 2024

Disetujui: 23 Oktober 2024

Terbit: 20 November 2024

Kata Kunci:

Kesejahteraan Psikologis;

Lansia;

Mindfulness;

Spiritual.



ABSTRAK

Penurunan kondisi fisik dan psikis akibat proses menua menimbulkan berbagai masalah pada lansia sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Kondisi rendahnya kesejahteraan psikologis tidak hanya berdampak pada kualitas hidup lansia, tetapi juga dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik secara keseluruhan. Organisasi Aisyiyah dalam gerakan Desa Qoryah Toyyibah memiliki misi mewujudkan suasana keluarga yang tenang, tentram, dan sejahtera. Meskipun Organisasi Aisyiyah memiliki potensi yang besar untuk dapat berperan aktif dalam meningkatkan Kesehatan Psikologis pada lansia di Kabupaten Kudus, permasalahan utama yang dialami oleh organisasi Aisyiyah adalah masih minimnya pengetahuan anggota terkait penanganan masalah psikologis. Tujuan dari diadakannya pengabdian masyarakat pada organisasi Aisyiyah dengan terapi relaksasi spiritual dan mindfulness diharapkan dapat membantu lansia anggota Aisyiyah untuk memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia. Metode pelaksanaan PKM terdiri dari beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan edukasi dan terapi diikuti pembentukan kader, serta tahap pendampingan kader dalam pelaksanaan terapi. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat kombinasi Mindfulness Spiritual Islam dengan Relaksasi spiritual telah terlaksana pada tanggal 30 September 2024 bekerjasama dengan PDA Aisyiyah Kabupaten Kudus berjalan dengan lancar dengan total 35 peserta. Variabel yang dinilai yaitu karakteristik lansia dan kesejahteraan psikologis. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Dari hasil identifikasi awal didapatkan mayoritas lansia memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori buruk sebanyak 19 anggota (54,3%). Evaluasi hasil peningkatan kesejahteraan psikologis akan diprogramkan rutin satu bulan sekali pada saat pertemuan rutin bulanan. Mindfulness spiritual Islam mengajarkan individu untuk meyakini bahwa doa, usaha, dan pasrah kepada Tuhan adalah salah satu bentuk *healing process*.

PENDAHULUAN

Penurunan kondisi fisik dan psikis akibat proses menua menimbulkan berbagai masalah pada lansia sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Ezalina et al., 2023). Kabupaten Kudus merupakan salah satu Kabupaten di Jawa Tengah dengan Jumlah penduduk Kabupaten Kudus pada tahun 2022 sebanyak 427.243 jiwa, dengan luas wilayah sebesar 42.515 kilometer. Jumlah lansia di Kabupaten Kudus pada tahun 2022 mencapai 41.336 jiwa (BPS Kabupaten Kudus, 2022). Munculnya stressor psikososial yang paling berat, misalnya kematian pasangan hidup, kematian sanak keluarga dekat, terpaksa berurusan dengan penegak hukum, atau trauma psikis dapat menimbulkan gangguan keseimbangan (homeostasis) sehingga membawa lansia ke arah kerusakan atau kemerosotan (deteriorisasi) yang progresif terutama aspek psikologis yang mendadak, misalnya bingung, panik, depresif, apatis, dsb (Şahin et al., 2019).

Kesejahteraan psikologis lansia sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan perasaan keterlibatan dalam kehidupan sosial. Namun, banyak lansia yang mengalami masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan perasaan kesepian akibat berkurangnya peran sosial, kehilangan orang-orang terdekat, serta penurunan kemampuan fisik. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup mereka, tetapi juga dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik secara keseluruhan.

Melihat masalah-masalah yang telah dikemukakan sudah sewajarnya bahwa kelompok lansia perlu mendapat pembinaan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berguna bagi kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan eksistensinya dalam strata kemasyarakatan (Şahin et al., 2019). Masalah tersebut dapat dikurangi dengan teknik relaksasi Spiritual karena teknik relaksasi tersebut dapat menyebabkan semua tubuh menjadi lebih nyaman dan tenang saat menghadapi segala macam tekanan dalam pikiran lansia (Rizki et al., 2023) serta dengan terapi *mindfulness* juga dapat kondisi individu menyadari dirinya sendiri dan memfokuskan diri pada saat itu (Kamila, 2023).

Organisasi Aisyiyah Kabupaten Kudus adalah salah satu organisasi perempuan Muhammadiyah di Kabupaten Kudus yang bekerja untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Tujuan Aisyiyah dalam gerakan Desa Qoryah Toyyibah, Desa Siaga, adalah untuk meningkatkan status desa dengan menciptakan suasana yang tenang, tentram, dan sejahtera secara fisik dan mental untuk setiap keluarga, yang pada akhirnya akan berdampak pada masyarakat secara keseluruhan. Aisyiyah memiliki Majelis Kesehatan yang aktif bekerja untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, termasuk orang tua.

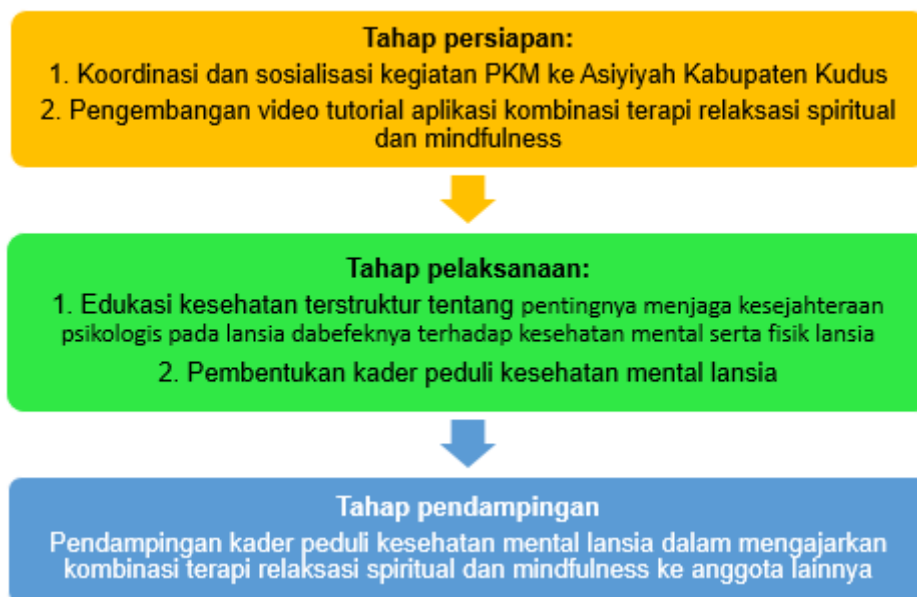
Meskipun Organisasi Aisyiyah memiliki potensi yang besar untuk dapat berperan aktif dalam Solusi yang ditawarkan oleh tim PKM untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia anggota Aisyiyah di Kabupaten Kudus adalah dengan pemberian kombinasi intervensi Mindfulness Spiritual Islam dan Relaksasi Spiritual. Pemberian kombinasi intervensi relaksasi spiritual dan *mindfulness* dapat menumbuhkan kesadaran lansia akan kondisi dan masalah yang dialami, tanpa adanya penghakiman dan menerima kondisi tersebut dengan terbuka (Dwidiyanti, Munif, et al., 2021). Lansia dapat meningkatkan kesabarannya dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang dialami dan memberikan penilaian yang obyektif serta fokus dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi sehingga dapat menjaga kesejahteraan psikologis yang akan memberikan dampak positif pada kesehatan fisik dan produktivitasnya (Rahmawati et al., 2021).

Mindfulness spiritual memberikan keyakinan bahwa hanya Tuhan yang berkuasa untuk mengatasi segala permasalahan manusia. Mindfulness spiritual Islam mengajarkan individu untuk meyakini bahwa doa, usaha, dan pasrah kepada Tuhan adalah salah satu bentuk *healing process* (Dwidiyanti, Rahmawati, et al., 2021; Triyani et al., 2020). Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan PKM ini yaitu meningkatkan kesadaran anggota mitra terkait pentingnya kesejahteraan psikologis dan melatih anggota mitra agar dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pendekatan spiritual yaitu dengan mengkombinasikan intervensi relaksasi spiritual dan *mindfulness* spiritual islam. Anggota mitra selanjutnya dapat menjadi kader peduli kesehatan mental lansia yang mampu menemukan permasalahan kesehatan mental pada diri sendiri maupun pada lansia di lingkungan sekitarnya dan melakukan promosi untuk dapat

meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia dan mencegah adanya depresi pada lansia.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tiga dosen keperawatan dan satu dosen psikologi, dua mahasiswa keperawatan, dan seluruh anggota Aisyiyah Kabupaten Kudus dengan menggunakan berbagai pendekatan, seperti difusi teknologi dan transfer pengetahuan. Untuk melaksanakan kombinasi terapi relaksasi spiritual dan mindfulness pada kelompok lansia, indikator yang diukur: peningkatan kesejahteraan psikologis pada lansia. Proses pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa langkah yaitu:



Gambar 1. Tahapan Program

Organisasi Otonomi Aisyiyah Kabupaten Kudus akan berpartisipasi dalam pelaksanaan program dengan menganjurkan seluruh anggota organisasi untuk mengikuti edukasi kesehatan terstruktur tentang pentingnya menjaga kesehatan psikologis lansia, dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental mereka, memberikan tugas kepada anggota yang peduli dengan kesehatan mental lansia, dan menerapkan kombinasi terapi relaksasi spiritual dan mindfulness untuk semua orang. Mitra bersedia menyediakan tempat dan fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan PKM. Kegiatan ini menggunakan pendekatan model Asset-Based Community Development (ABCD). ABCD adalah pendekatan yang berfokus pada kekuatan dan sumber daya yang sudah ada dalam komunitas untuk mendorong pemberdayaan masyarakat dengan potensi yang dimilikinya untuk meningkatkan kualitas hidup (Ward, 2023). Salah satu contoh kegiatan adalah dengan pemberian edukasi tentang pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis pada lansia, dan pembentukan kader peduli kesehatan mental lansia, serta pembuatan video interaktif untuk pelaksanaan kombinasi terapi mindfulness dan relaksasi spiritual yang dapat dimanfaatkan secara mandiri oleh kader kesehatan dalam memberikan terapi. Salah satu asset manusia dalam metode ABCD adalah kemampuan setiap anggota aisyiyah untuk melakukan program atau kegiatan yang bermanfaat, dengan penguatan peran kader peduli kesehatan mental lansia dalam mengupayakan peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Infrastruktur merupakan komponen penting dalam proses pemberdayaan masyarakat, dan salah satu contohnya adalah

ketersediaan fasilitas dan infrastruktur yang dimiliki oleh mitra untuk memfasilitasi upaya peningkatan kesejahteraan psikologis lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan ABCD yang berfokus pada kekuatan dan sumber daya yang sudah ada dalam komunitas untuk mendorong pemberdayaan masyarakat dengan potensi yang dimilikinya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia anggota Aisyiyah. Tim pengabdian berkolaborasi dengan Pimpinan Daerah Aisyiyah dalam pelaksanaan kegiatan ini. Pada tahap persiapan tim pengabdian bersama dengan PDA Kabupaten Kudus melakukan Focus Group Discussion (FGD) untuk mengidentifikasi pihak dan kekuatan kunci yang dimiliki, mensosialisasikan kegiatan yang akan dilaksanakan dan menyusun video interaktif yang akan digunakan dalam pemberian kombinasi terapi mindfulness spiritual islam dan relaksasi spiritual. Pada Tahap pelaksanaan Tim pengabdian bekerjasama dengan PDA melakukan edukasi terkait pentingnya kesejahteraan psikologis lansia dan manfaatnya terhadap kesehatan mental dan fisik serta kualitas hidup lansia, diikuti dengan pembentukan kader peduli kesehatan mental lansia. Pada Tahap pendampingan dilakukan pendampingan kader peduli kesehatan mental yang telah dibentuk untuk mensosialisasikan dan memberikan terapi kombinasi mindfulness spiritual islam dan relaksasi spiritual dengan video interaktif yang telah disediakan.

Tabel 1. menjelaskan bahwa rerata umur anggota aisyiyah 53,3 tahun dengan SD 1,182. Table 2 menyatakan bahwa seluruh anggota Aisyiyah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 35 anggota (100%), mayoritas sudah menikah yaitu sebanyak 23 orang (65,7%), memiliki latar belakang pendidikan sarjana yaitu 14 anggota (40%), sebagai Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 18 anggota (40%), penghasilan dibawah UMR (< Rp. 2.500.000) sejumlah 28 anggota (80%), dan tinggal dengan keluarga sebanyak 30 anggota (85,7%).

Tabel 1. Karakteristik caregiver informal berdasarkan jenis kelamin, status pernikahan, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, pengalaman pelatihan (n=48)

Karakteristik	Mean	SD	f	%
Umur	53,3	1.182	-	-
Jenis kelamin				
Perempuan			35	100
Status pernikahan				
Menikah			23	65,7
Janda			13	34,3
Tingkat pendidikan				
SD/ sederajat			5	14,3
SMP/ sederajat			5	14,3
SMA/ sederajat			11	31,4
Sarjana			14	40

Karakteristik	Mean	SD	f	%
Pekerjaan				
Pensiunan			4	11,4
PNS			1	2,9
Wiraswasta			8	22,9
IRT			18	51,4
Guru			4	11,4
Penghasilan				
< Rp. 2.500.000			28	80
≥ Rp. 2.500.000			7	20
Tempat Tinggal				
Sendiri			5	14,3
Dengan keluarga			30	85,7%
Total			35	100

Tabel 2 menjelaskan bahwa, hasil identifikasi awal kesejahteraan psikologi sebagian besar anggota berada pada kategori buruk sebanyak 19 anggota (54,3%)

Tabel 2. Pengetahuan Kader Kesehatan (n=50)

Kesejahteraan Psikologis	f	%
Buruk	19	54,3
Baik	16	45,7
Total	35	100%



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi Terapi Mindfulness Dan Relaksasi Spiritual



Gambar 3. Video Tutorial Mindfulness Spiritual Islam dan Relaksasi Spiritual

Pelaksanaan kegiatan edukasi terapi Mindfulness dan relaksasi spiritual berjalan dengan lancar diikuti sebanyak 35 anggota Aisyiyah berjalan dengan baik dan lancar. Pada rangkaian kegiatan pelaksanaan ini dilakukan pengukuran tingkat kesejahteraan psikologis pada lansia, edukasi pentingnya kesehatan mental pada lansia, praktek langsung pemberian kombinasi terapi mindfulness spiritual dan relaksasi spiritual, pembentukan kader, dan penayangan video tutorial mindfulness spiritual islam dan relaksasi spiritual. Video tutorial berisi panduan tahapan terapi dimulai dari niat, muhasabah, bodyscan, taubat dan doa, serta relaksasi spiritual.

Pembahasan Pengabdian

A. Karakteristik Kader Kesehatan Aisyiyah

Rerata umur anggota aisyiyah 53,3 tahun. Seluruh anggota Aisyiyah berjenis kelamin perempuan, mayoritas sudah menikah, memiliki latar belakang pendidikan sarjana, sebagai Ibu Rumah Tangga, penghasilan dibawah UMR (< Rp. 2.500.000) sejumlah dan tinggal dengan keluarga.

Proses penuaan merupakan proses yang berlangsung sepanjang hayat, tidak hanya dimulai dari waktu tertentu, tetapi dimulai sejak awal kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti bahwa seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak-anak, dewasa, dan tua. Ketiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran (Bouza et al., 2020). Karakteristik psikologis dan spiritual lansia berbeda-beda, tergantung tempat tinggalnya, dan hal ini dapat berdampak pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Nugraha & Aprillia, 2020). Penuaan tidak selalu berarti berhentinya pembelajaran. Banyak orang lanjut usia yang terus menekuni minat, hobi, dan kesempatan pendidikan yang merangsang pertumbuhan mental dan emosional (Cohen-louck & Aviad-wilchek, 2020).

Ada beberapa pertimbangan utama terkait gender dalam konteks individu lanjut usia. Harapan hidup yang terdiri dari umur panjang. Umur panjang berarti Wanita umumnya

memiliki harapan hidup lebih panjang dibandingkan dengan pria di banyak masyarakat (Sanchini et al., 2022). Perempuan cenderung lebih banyak menjadi pengasuh bagi anggota keluarga yang lanjut usia, termasuk pasangan dan orang tua. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri seiring bertambahnya usia. Untuk jaringan sosial, peran gender dan harapan sosial dapat mempengaruhi tingkat dan kualitas jaringan sosial dan sistem pendukung yang tersedia bagi pria dan wanita lanjut usia. Gender merupakan faktor penting dalam membentuk karakteristik, pengalaman, dan tantangan yang dihadapi oleh individu lanjut usia. Mengenali dan menangani perbedaan gender dapat berkontribusi untuk lebih memahami dan mendukung kesehatan dan kesejahteraan (Sanchini et al., 2022).

Status perkawinan dapat mempengaruhi pengaturan tempat tinggal di usia lanjut. Pasangan yang menikah dapat terus hidup bersama, saling memberikan perawatan dan dukungan. Sebaliknya, lansia yang belum menikah mungkin lebih cenderung hidup sendiri atau bergantung pada anggota keluarga lain atau sumber daya masyarakat untuk mendapatkan dukungan (Hwang, 2021). Kehilangan pasangan karena menjadi janda atau perceraian dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan pada lansia. Kesedihan, depresi, dan perasaan kesepian merupakan pengalaman umum di antara lansia yang menjadi janda, yang menyoroti tantangan emosional yang terkait dengan perubahan status perkawinan (Boekel & Cloin, n.d.).

Beberapa penelitian telah meneliti apakah status perkawinan seseorang mempengaruhi cara elemen-elemen tertentu dikaitkan dengan penderitaan psikologis. Arah dan kekuatan hubungan antara keterbatasan fisik dan depresi serta masalah psikologis lainnya tampaknya dipengaruhi oleh perkawinan (Hossain et al., 2021). Status perkawinan di antara individu lanjut usia dapat sangat bervariasi dan dapat memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesejahteraan sosial, emosional, dan finansial mereka (Sabri et al., 2020).

Orang-orang yang berusia 60 tahun ke atas memiliki kualitas hidup yang lebih unggul karena berbagai karakteristik, termasuk posisi sosial ekonomi (pendidikan yang lebih tinggi, misalnya), kesehatan umum, dan kapasitas untuk menjalani gaya hidup yang aktif dan mandiri (Bidzan-bluma et al., 2020). Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin tinggi pula literasi kesehatan. Literasi kesehatan (LK) secara luas diakui sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup. Pendidikan bagi lansia memainkan peran penting dalam mendorong pembelajaran seumur hidup, stimulasi kognitif, keterlibatan sosial, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Prihanto et al., 2021).

Penataan tempat tinggal lansia ada beberapa jenis, yaitu tinggal sendiri atau dengan pasangan, tinggal dengan anak, dan tinggal jauh dari anak (Fan et al., 2018). Bagi para lansia, pengaturan tempat tinggal mungkin berbeda di tiap negara. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengaturan tempat tinggal para lansia adalah jumlah anggota keluarga, norma sosial dan budaya, kondisi ekonomi keluarga, sistem pendukung, dan status kesehatan para lansia. Namun, tidak seperti di negara-negara barat, tinggal dalam rumah tangga besar merupakan jenis pengaturan tempat tinggal yang paling dominan di antara para lansia di Asia (Li et al., 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di panti sosial kurang mendapatkan perawatan psikologis; hanya kebutuhan dasar mereka, termasuk makanan, air, dan mandi, yang terpenuhi. Banyak penelitian telah meneliti kualitas hidup lansia yang tinggal di panti sosial di Indonesia. Studi yang melihat hubungan antara interaksi sosial lansia dan kualitas hidup mereka saat tinggal di panti jompo menemukan bahwa 53,8% lansia memiliki Kualitas Hidup

yang rendah sementara lansia lainnya memiliki Kualitas Hidup sedang dan tinggi. Interaksi sosial yang baik dapat membuat lansia tidak merasa kesepian dalam hidup mereka sehingga dapat meningkatkan Kualitas Hidup mereka (Daely et al., 2022).

B. Kesejahteraan Psikologis Lansia dan Mindfulness Spiritual Islam

Berdasarkan hasil analisis identifikasi data awal rerata anggota memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori buruk 19 anggota (54,3%) tidak selisih jauh dengan 16 anggota (45,7%) yang memiliki kesejahteraan psikologis dengan kategori baik. Sebagai individu memasuki usia lanjut, temuan tentang kesejahteraan psikologis menjadi lebih kompleks. Individu lansia cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap hidup, berkat pengalaman hidup yang telah membentuk sikap dan resilien mereka. Namun, penting untuk dicatat bahwa faktor kesehatan fisik, dukungan sosial, dan keterlibatan dalam aktivitas sosial berperan besar dalam menentukan kesejahteraan psikologis di usia lanjut. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa karena adanya peningkatan regulasi emosi dan pengalaman seiring bertambahnya usia. Orang dewasa yang lebih tua cenderung lebih mampu mengatur reaksi emosional terhadap stres (Birditt et al., 2021)

Secara keseluruhan, pengaruh usia terhadap kesejahteraan psikologis adalah fenomena yang kompleks dan multidimensional. Meskipun terdapat pola umum yang menunjukkan pergeseran dalam kesejahteraan psikologis seiring bertambahnya usia, setiap individu mengalami perjalanan yang unik. Lansia cenderung menerapkan strategi akomodatif sebagai cara mengatasi situasi baru. Penerapan strategi jenis ini dapat menjelaskan penurunan pertumbuhan pribadi seiring bertambahnya usia, karena penerapannya menghasilkan penyesuaian preferensi dan tujuan yang, meskipun tidak disengaja, membuat subjek beradaptasi secara memadai dengan situasi baru, mengurangi persepsi pembatasan situasional atau sumber daya pribadi yang tidak mencukupi untuk mencapai tujuan yang sebelumnya dihargai (López et al., 2020).

Sebagai upaya mengatasi rendahnya kondisi kesejahteraan psikologis yang ditemukan dari identifikasi awal pada anggota aisyiyah, tim PKM melakukan pemberian mindfulness dan relaksasi spiritual secara langsung dan menyediakan video interaktif yang bisa diakses oleh anggota. Pelaksanaan terapi mindfulness spiritual Islam dan relaksasi spiritual dapat dilaksanakan secara mandiri di rumah dengan video edukasi yang telah disediakan. Setelah pelaksanaan terapi beberapa anggota menyampaikan bahwa merasa lega dan hatinya terasa tenang setelah melakukan mindfulness spiritual Islam dan relaksasi spiritual.

Mindfulness membawa individu kembali kepada kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan fokus pada kehadiran dan kesadaran dalam setiap tindakan, individu dapat menemukan kedamaian dalam ibadah mereka, sehingga memperkuat kesejahteraan spiritual (Dwidiyanti, Rahmawati, et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness spiritual Islam dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis khususnya pada komponen spiritualitas (Rahmawati et al., 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat memberikan jalan menuju makna hidup, dengan mindfulness dan makna hidup berkorelasi positif. Telah dilaporkan bahwa perubahan dalam rasa tujuan hidup seseorang (yaitu, aspek kebermaknaan) secara signifikan memediasi efek pelatihan mindfulness pada kognisi positif dan emosi negatif (Crego et al., 2020). Mindfulness akan memprediksi Kesejahteraan Psikologis secara keseluruhan secara positif. Konsisten dengan hasil sebelumnya, satu

kemungkinan penjelasan tentang bagaimana mindfulness memprediksi Kesejahteraan Psikologis berasal dari teori *self determination* yang menyatakan bahwa mindfulness penting dalam melepaskan individu dari pikiran otomatis, kebiasaan, dan pola perilaku maladaptif dan dengan demikian memainkan peran kunci dalam menumbuhkan pengaturan diri. Hal ini pada gilirannya memfasilitasi Kesejahteraan Psikologis .

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan hasil analisis identifikasi data awal rerata anggota memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori buruk 19 anggota (54,3%) dari total 35 anggota. Majelis Kesehatan Organisasi Aisyiyah diharapkan dapat terus mensosialisasikan upaya promosi kesehatan mental pada lansia melalui pendekatan spiritual seperti mindfulness spiritual islam dan relaksasi spiritual yang terintegrasi dalam program pengajian rutin agar meningkatkan kesadaran anggota terkait pentingnya menjaga kesehatan mental khususnya kesejahteraan psikologis. Pada saat dilakukan pengajian atau pertemuan rutin, majelis kesehatan Aisyiyah bersama kader yang telah dibentuk diharapkan dapat menayangkan video tutorial terapi mindfulness dan relaksasi spiritual yang telah disediakan. Selain itu, pelaksanaan terapi mindfulness spiritual islam dan relaksasi spiritual dapat dilaksanakan secara mandiri di rumah dengan video tutorial yang dibagikan pada setiap anggota. Untuk kedepannya juga direkomendasikan untuk dapat dilaksanakan pelatihan kader kesehatan mental lansia yang bisa membantu mendeteksi masalah psikologis pada tahap awal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada masyarakat menghaturkan terima kepada Universitas Muhammadiyah Kudus, PDA Kabupaten Kudus, dan seluruh pihak yang telah membantu dalam kegiatan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bidzan-bluma, I., Bidzan, M., Jurek, P., & Bidzan, L. (2020). A Polish and German Population Study of Quality of Life , Well-Being , and Life Satisfaction in Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers*, 11(November), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.585813>
- Birditt, K. S., Turkelson, A., Fingerman, K. L., Polenick, C. A., & Oya, A. (2021). Age Differences in Stress , Life Changes , and Social Ties During the COVID-19 Pandemic : Implications for Psychological Well-Being. 61(2), 205-216. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa204>
- Boekel, L. C. Van, & Cloin, J. C. M. (n.d.). *Community-Dwelling and Recently Widowed Older Adults : Effects of Spousal Loss on Psychological Well-Being , Perceived Quality of Life , and Health-Care Costs*. 1-18. <https://doi.org/10.1177/0091415019871204>
- Bouza, E., Brenes, F. J., Domingo, J. D., Bouza, J. M. E., González, J., Gracia, D., González, R. J., Muñoz, P., Torregrossa, R. P., Casado, J. M. R., Cordero, P. R., Rovira, E. R., Torralba, M. E. S., Rexach, J. A. S., García, J. T., Bravo, C. V., & Palomo, E. (2020). The situation of infection in the elderly in Spain: A multidisciplinary opinion document. *Revista Espanola de Quimioterapia*, 33(5), 327-349. <https://doi.org/10.37201/req/057.2020>
- BPS Kabupaten Kudus. (2022). *Banyaknya Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Kudus*.

- <https://kuduskab.bps.go.id/statictable/2023/03/01/381/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-kudus-2022.html>
- Cohen-louck, K., & Aviad-wilchek, Y. (2020). *Suicidal Tendencies , Meaning in Life , Family Support , and Social Engagement of the Elderly Residing in the Community and in Institutional Settings*. August.
- Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., & Karim, A. A. (2020). The Contribution of Meaningfulness and Mindfulness to Psychological Well-Being and Mental Health: A Structural Equation Model. *Journal of Happiness Studies*, 21(8), 2827–2850. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00201-y>
- Daely, S., Nuraini, T., Gayatri, D., & Pujasari, H. (2022). Impacts of age and marital status on the elderly's quality of life in an elderly social institution. *Journal of Public Health Research*, 11(2), 29–35. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2731>
- Dwidiyanti, M., Munif, B., Santoso, A., Rahmawati, A. M., & Prasetya, R. L. (2021). DAHAGA : An Islamic spiritual mindfulness-based application to reduce depression among nursing students during the COVID-19 pandemic. 7(3), 219–226.
- Dwidiyanti, M., Rahmawati, A. M., & Sawitri, D. R. (2021). The Effect of Islamic Spiritual Mindfulness on Self-Efficacy in Anger Management among Schizophrenic Patients. *Nurse Media Journal of Nursing*, 11(3), 404–412. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v11i3.37401>
- Ezalina, E., Alfianur, A., & Dendi, D. (2023). Self Efficacy terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(1), 37–43.
- Fan, Y., Fang, S., & Yang, Z. (2018). Living arrangements of the elderly: A new perspective from choice constraints in China. *China Economic Review*, 50, 101–116. <https://doi.org/10.1016/j.chieco.2018.04.001>
- Hossain, B., Yadav, P. K., Nagargoje, V. P., & Joseph, K. J. V. (2021). Association between physical limitations and depressive symptoms among Indian elderly : marital status as a moderator. *BMC Psychiatry*, 21(S73), 1–11.
- Hwang, E. J. (2021). *Association of living arrangements with happiness attributes among older adults*. 1–14.
- Kamila, L. (2023). Pengenalan teknik terapi mindfulness (meditasi) dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1317–1323.
- Li, S., Zhang, X., Luo, C., Chen, M., Xie, X., Gong, F., Lv, F., Xu, J., Han, J., Fu, L., & Sun, Y. (2021). The mediating role of self-acceptance in the relationship between loneliness and subjective well-being among the elderly in nursing home: A cross-sectional study. *Medicine*, 100(40), e27364. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027364>
- López, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martinez-Huertas, J. A., López-Frutos, P., & Galarraga, L. (2020). Psychological well-being among older adults during the COVID-19 outbreak: A comparative study of the young-old and the old-old adults. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1365–1370. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000964>
- Nugraha, S., & Aprillia, Y. T. (2020). Health-Related Quality of Life among the Elderly Living in the Community and Nursing Home. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 419–425. <https://doi.org/10.15294/kemas.v15i3.21282>
- Prihanto, J. B., Wahjuni, E. S., Nurhayati, F., Matsuyama, R., Tsunematsu, M., & Kakehashi, M. (2021). Health literacy, health behaviors, and body mass index

- impacts on quality of life: Cross-sectional study of university students in Surabaya, Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182413132>
- Rahmawati, A. M., Jauhar, M., & Suwandi, E. W. (2021). Intervensi Mindfulness Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Di Krisis Pandemi Covid-19: Literatur Review. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 30. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i2.1314>
- Rizki, A., Permatasari, R. E., Raniah, N., Dahlan, Z., Rafika, N., & Balgies, S. (2023). Efektifitas Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2), 292–299.
- Sabri, M. F., Wijekoon, R., & Rahim, H. A. (2020). *The influence of money attitude, financial practices, self-efficacy and emotion coping on employees' financial well-being*. 10, 889–900. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2019.10.007>
- Şahin, D. S., Özer, Ö., & Yanardağ, M. Z. (2019). Perceived social support, quality of life and satisfaction with life in elderly people. *Educational Gerontology*, 45(1), 69–77. <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1585065>
- Sanchini, V., Sala, R., & Gastmans, C. (2022). The concept of vulnerability in aged care : a systematic review of argument - based ethics literature. *BMC Medical Ethics*, 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12910-022-00819-3>
- Triyani, F. A., Dwidiyanti, M., & Suerni, T. (2020). *The effectiveness of mindfulness application (Sistem Informasi Sehat Jiwa dengan Cinta) to increase the spirituality of schizophrenia patients: Experimental study*. 5(1), 59–66.
- Ward, S. (2023). Using theory-based evaluation to understand what works in asset-based community development. *Community Development Journal*, 58(2), 206–224. <https://doi.org/10.1093/cdj/bsab046>

Edi Wibowo Suwandi

Universitas Muhammadiyah Kudus,
Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kota Kudus, Kudus, Central Java, 9316, Indonesia
Email: ediwibowo@umkudus.ac.id

Ashri Maulida Rahmawati

Universitas Muhammadiyah Kudus,
Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kota Kudus, Kudus, Central Java, 9316, Indonesia
Email: arahmawati@umkudus.ac.id

Rizka Himawan

Universitas Muhammadiyah Kudus,
Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kota Kudus, Kudus, Central Java, 9316, Indonesia
Email: rizkahimawan@umkudus.ac.id

***Muhamad Jauhar**

Universitas Muhammadiyah Kudus,
Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kota Kudus, Kudus, Central Java, 9316, Indonesia
Email: muhamadjauhar@umkudus.ac.id
