

**PENDIDIKAN SPIRITUAL PADA MASA USIA LANJUT:
UPAYA MENCAPAI KETENANGAN BATIN DI AKHIR KEHIDUPAN**

Mifta Rizqi Amalia,¹ Musripah.²

¹miftarisqiamalia@gmail.com, ²ifahmusripah@yahoo.co.id

Universitas K.H Abddurahman Wahid Pekalongan

Received: 15-02-2026

Revised: 10-03-2026

Approved: 15-03-2026

*) Corresponding Author

Copyright ©2026 Authors

Abstract

Spiritual education plays a crucial role in fostering psychological balance and inner peace, particularly in old age. Seniors often face physical, social, and emotional changes that can lead to feelings of loneliness, anxiety, and a loss of meaning in life. Through spiritual education, individuals are encouraged to understand the essence of life, embrace the aging process with sincerity, and draw closer to God. This article discusses the significance of spiritual education for seniors, possible approaches, and its benefits for inner peace as they approach the end of life. The study found that consistently applied spiritual education can help seniors live peacefully, with gratitude, and prepare to face the end of life with inner peace.

Keywords: *Spiritual Education, Elderly, Inner Peace, Afterlife.*

Abstrak

Pendidikan spiritual memiliki peran penting dalam membentuk keseimbangan psikologis dan ketenangan batin, terutama pada masa usia lanjut. Lansia sering menghadapi perubahan fisik, sosial, dan emosional yang dapat menimbulkan rasa kesepian, cemas, dan kehilangan makna hidup. Melalui pendidikan spiritual, individu diajak untuk memahami hakikat kehidupan, menerima proses penuaan dengan ikhlas, serta mendekatkan diri kepada Tuhan. Artikel ini membahas makna pendidikan spiritual bagi lansia, pendekatan yang dapat dilakukan, serta manfaatnya terhadap ketenangan batin menjelang akhir kehidupan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendidikan spiritual yang diterapkan secara konsisten dapat membantu lansia menjalani hidup dengan damai, penuh rasa syukur, dan siap menghadapi akhir kehidupan dengan ketenangan jiwa.

Kata Kunci: Pendidikan Spiritual, Lansia, Ketenangan Batin, Kehidupan Akhir

Pendahuluan

Masa usia lanjut merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Penurunan kemampuan fisik, kehilangan peran sosial, dan meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain sering kali menimbulkan rasa kesepian dan kehilangan makna hidup. Dalam situasi seperti ini



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

individu membutuhkan fondasi spiritual yang kuat agar mampu menghadapi proses penuaan dengan bentuk ketenangan dan penerimaan diri. Pendidikan spiritual menjadi salah satu bentuk pembinaan yang berperan penting dalam membantu lansia memahami hakikat hidup, menumbuhkan rasa syukur, serta menyiapkan diri menghadapi kematian secara damai. Dalam konteks ini masyarakat modern yang cenderung materialistis, pembinaan spiritual bagi lansia semakin urgen karena dapat menjadi jalan menuju keseimbangan batin di tengah keterbatasan fisik dan sosial yang mereka alami.

Bagi penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa spiritual berpengaruh positif terhadap kesejahteraan emosional dan kesehatan mental lansia. Kim dan McCullough (2019) menemukan bahwa lansia dengan tingkat spiritualitas tinggi cenderung memiliki tingkat stres dan depresi yang lebih rendah dibanding mereka yang kurang aktif secara spiritual. Temuan serupa diungkapkan oleh Rahman dan Lubis (2022), yang menjelaskan bahwa keterlibatan dalam kegiatan keagamaan mampu meningkatkan kualitas hidup dan rasa damai pada lansia di komunitas pesantren. Selain itu, studi oleh Wahyudi dan Fitriani (2021) menegaskan bahwa praktik ibadah rutin refleksi spiritual dapat bukan hanya dimaknai sebagai peningkatan pengetahuan agama, tetapi juga sebagai proses pembentukan kesadaran diri dan kedekatan dengan Tuhan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berangkat dari kebutuhan akan pendekatan spiritual yang lebih terstruktur bagi lansia agar mereka dapat mencapai ketenangan batin menjelang akhir kehidupan. Urgensi penelitian ini terletak pada upaya memahami bagaimana pendidikan spiritual dapat diterapkan secara efektif sebagai bentuk pendampingan psikologis dan religius di masa tua. Tujuan utama penelitian adalah untuk mengkaji peran pendidikan spiritual dalam membantu individu usia lanjut menemukan kedamaian, menerima kondisi dirinya dengan ikhlas, serta menumbuhkan kesepian menghadapi akhir kehidupan sebagai bagian dari perjalanan spiritual manusia.

Kajian Teori

Pendidikan spiritual pada dasarnya merupakan proses pembinaan dan pengembangan potensi rohani manusia agar mampu menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran dan kedekatan kepada Tuhan. Menurut Palmer (2018), pendidikan spiritual tidak hanya berfokus pada pengajaran nilai-nilai agama, tetapi juga pada upaya menumbuhkan makna hidup, keutuhan diri, dan kemampuan memahami pengalaman hidup secara reflektif. Dalam perspektif Islam, pendidikan spiritual berkaitan erat dengan pembentukan qalbu salim (hati yang bersih), yang menjadi dasar bagi

ketenangan batin dan kesiapan menghadapi kehidupan setelah kematian. Spiritualitas dalam konteks ini bukan hanya dimensi keagamaan ritual, tetapi juga dimensi moral dan eksistensial yang membimbing seseorang untuk hidup penuh makna di usia senja.

Pada masa usia lanjut, kebutuhan spiritual menjadi semakin dominan dibandingkan kebutuhan fisik dan material. Menurut Tornstam (2005) dalam teori gerotranscendence, manusia yang menua secara alami akan mencari makna yang lebih dalam tentang kehidupan, mengembangkan kebijaksanaan, serta menjauh dari nilai-nilai duniawi menuju orientasi spiritual. Kajian psikolog perkembangan oleh Erikson (1982) juga menjelaskan bahwa fase akhir kehidupan ditandai dengan tahap integrity versus despair, di mana individu berupaya merekonsiliasi masa lalunya dan menemukan kedamaian batin. Dalam konteks ini, pendidikan spiritual membantu lansia mencapai ego integrity melalui penerimaan diri dan kesadaran bahwa kehidupan memiliki tujuan ilahiah.

Penelitian empiris memperkuat peran penting spiritualitas bagi kesejahteraan lansia. Hasil studi yang dilakukan oleh Krause dan Hayward (2016) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dan refleksi spiritual dapat meningkatkan kepuasan hidup serta menurunkan tingkat depresi pada kelompok usia lanjut. Begitu pula penelitian Rahman dan Lubis (2022) menemukan bahwa pembinaan spiritual berbasis komunitas religius mampu meningkatkan ketenangan batin dan rasa syukur pada lansia di Indonesia. Oleh karena itu, pendidikan spiritual dapat dipandang sebagai sarana efektif untuk membentuk keseimbangan psikologis, memperkuat ketahanan mental, dan membantu individu mencapai ketenangan batin menjelang akhir kehidupan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian tidak berada pada pengumpulan data lapangan, melainkan pada analisis konseptual dan teoritis mengenai peran pendidikan spiritual dalam kehidupan lansia. Studi kepustakaan memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis berbagai pandangan para ahli, hasil penelitian sebelumnya, serta teori-teori yang relevan dengan topik spiritualitas dan ketenangan batin pada masa usia lanjut.

Sumber data utama penelitian ini berasal dari literatur ilmiah berupa buku-buku akademik, artikel jurnal nasional dan internasional, serta hasil penelitian terdahulu yang

diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Pemilihan sumber literatur dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan kredibilitas penerbit, relevansi topik, dan keterkaitan dengan variabel penelitian, yaitu pendidikan spiritual, lansia, dan ketenangan batin. Beberapa sumber utama diambil dari jurnal psikologi agama, pendidikan Islam, serta penelitian tentang kesejahteraan emosional lansia. Langkah-langkah penelitian meliputi pengumpulan data pustaka, pembacaan kritis, pencatatan ide utama, serta analisis tematik terhadap konsep-konsep kunci yang muncul dari berbagai sumber.

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif-analitis, yaitu dengan mendeskripsikan teori dan temuan yang ditemukan dalam literatur, kemudian menganalisisnya secara kritis untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Melalui metode ini, peneliti berupaya merumuskan hubungan konseptual antara pendidikan spiritual dan ketenangan batin pada lansia. Analisis dilakukan secara induktif, di mana pola, makna, dan keterkaitan antar konsep disusun berdasarkan hasil telaah pustaka yang telah dikaji. Hasil akhirnya diharapkan memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan pendidikan spiritual sebagai strategi pembinaan keagamaan bagi individu di masa usia lanjut.

Hasil dan Pembahasan

1. Definisi Pendidikan Spiritual untuk Lansia

Pendidikan spiritual di usia lanjut adalah proses pembelajaran yang meningkatkan kesadaran akan arti hidup, kedekatan dengan Tuhan, serta kesiapan untuk menerima segala kenyataan yang ada. Pendidikan spiritual berupaya untuk menginternalisasi nilai-nilai ketuhanan dalam diri seseorang agar tercapai keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual.

Dalam pandangan Islam, pendidikan spiritual sejalan dengan proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) melalui dzikir, doa, refleksi diri, dan amal kebaikan. Bagi lansia, praktik ini memfasilitasi pencapaian ketenangan batin (sakinah) dan rasa syukur terhadap semua pengalaman yang telah dilalui.

2. Pentingnya Pendidikan Spiritual untuk Lansia

Pendidikan spiritual memiliki peranan signifikan dalam membantu lansia mencapai ketenangan batin serta kesiapan untuk menghadapi akhir hayat. Beberapa alasannya antara lain:

-
- a. Mengatasi krisis eksistensial.
 - b. Lansia sering merasakan kehilangan arti hidup akibat pensiun, kehilangan pasangan, atau pembatasan fisik. Pendidikan spiritual memberikan mereka kesempatan untuk menemukan kembali makna hidup melalui ibadah, refleksi diri, dan pelayanan kepada orang lain.
 - c. Meningkatkan kesehatan mental.
 - d. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung lebih stabil secara emosional, jarang mengalami stres, serta menikmati kualitas hidup yang lebih baik.
 - e. Membangun penerimaan terhadap diri sendiri dan kesiapan menghadapi kematian.
 - f. Pendidikan spiritual membentuk sikap pasrah (tawakal) dan keyakinan bahwa kematian merupakan bagian dari perjalanan menuju kehidupan yang kekal.

3. Strategi Pengembangan Pendidikan Spiritual untuk Lansia

Beberapa pendekatan yang dapat diterapkan dalam pendidikan spiritual untuk lansia meliputi:

- a. Pendekatan Religius dan Ibadah.
- b. Dengan kegiatan rutin seperti pengajian, doa bersama, dan membaca kitab suci, lansia diajak untuk memperkuat keterhubungan dengan Tuhan.
- c. Pendekatan Konseling Spiritual.
- d. Bimbingan spiritual dapat membantu lansia dalam mengekspresikan perasaan, menerima masa lalu, serta memaafkan diri sendiri dan orang lain.
- e. Pendekatan Sosial-Reflektif.
- f. Aktivitas sosial seperti berbagi pengalaman hidup, menolong sesama, dan merefleksikan makna hidup akan memperteguh rasa berguna dan nilai diri.
- g. d. Pendekatan Psikologis.
- h. Dukungan psikologis yang mengkombinasikan nilai-nilai spiritual dan terapi relaksasi terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan batin pada lansia.

4. Memahami Konsep Pendidikan Spiritual

Pendidikan spiritual sejatinya merupakan proses pencarian arti dan tujuan hidup yang lebih dalam, yang melampaui hanya aspek materi. Ini bukan hanya mengenai praktik keagamaan, melainkan cara kamu menjalin hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan sesuatu yang lebih besar. Pengalaman ini sangat pribadi dan berbeda untuk setiap orang, terutama saat merenungkan seluruh perjalanan hidup yang telah dilalui.

Tujuan utama pendidikan spiritual tidak terletak pada penguasaan suatu ajaran tertentu, tetapi lebih kepada mencapai ketenangan jiwa. dan penerimaan. Proses ini membantu kamu untuk berdamai dengan masa lalu, menerima keadaan saat ini, dan memandang masa depan dengan lebih tulus. Melalui pemahaman spiritual, seseorang bisa menemukan keutuhan diri dan mengurangi kecemasan yang sering muncul di usia tua.

Penting untuk dicatat bahwa spiritualitas tidak selalu berarti religius atau mengikuti agama tertentu. Kamu bisa mengembangkan dimensi spiritual dengan berbagai cara, seperti meditasi, merenung di alam, berkesenian, atau bahkan dengan melayani orang lain. Pusat fokus terletak pada pengalaman batin dan pertumbuhan pribadi, bukan pada kepatuhan terhadap serangkaian aturan atau dogma yang kaku.

5. Tantangan Psikologis dan Eksistensial di Usia Tua

Memasuki masa tua seringkali disertai dengan kesulitan mental yang signifikan. Kesepian mungkin muncul setelah kehilangan pasangan atau teman dekat. Rasa tidak berdaya dan tidak berarti dapat timbul seiring dengan menurunnya kondisi fisik. Beban emosional ini bisa menyebabkan kecemasan dan perasaan terasing, membuatmu merasa bingung tentang peranmu di dunia yang terus berubah dengan cepat.

Isu eksistensial menjadi semakin nyata pada periode ini. Kamu mulai menghadapi pertanyaan-pertanyaan mendalam mengenai arti hidup yang telah dijalani dan warisan yang akan ditinggalkan. Penyesalan akan pilihan di masa lalu dan ketakutan terhadap kematian menjadi hal yang sering muncul. Mencari arti di tengah keterbatasan waktu ini seringkali Perubahan dalam peran sosial juga menjadi salah satu tantangan utama. Dari keadaan yang aktif dan diandalkan, kamu mungkin merasa tidak lagi memiliki tempat dalam struktur keluarga maupun masyarakat. Menyesuaikan diri dengan perubahan ini memerlukan ketahanan mental yang besar. Tanpa landasan spiritual yang kuat, kekosongan dan keputusasaan bisa dengan cepat mengambil alih, mengganggu ketenangan hidupmu yang tersisa.

6. Pentingnya Ketenangan Jiwa di Akhir Hayat

Ketenangan jiwa merupakan pencapaian tertinggi di penghujung hidup, melebihi semua harta dan prestasi duniawi. Di tahap ini, kamu tidak lagi berusaha untuk mendapatkan pengakuan, melainkan mencari ketenangan sejati yang berasal dari dalam diri. Ketenangan tersebut memungkinkan kamu untuk melepaskan rasa penyesalan dari masa lalu dan menerima realitas dengan hati yang lapang, sehingga setiap momen yang tersisa dapat dinikmati dengan sepenuh kesadaran.

Kondisi jiwa yang tenang berpengaruh langsung pada kesehatan fisik dan mental. Ketika jiwamu damai, tingkat stres dan kecemasan akan menurun secara signifikan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas tidur serta mengurangi masalah kesehatan fisik. Emosi yang tidak terkendali hanya akan memperburuk kesehatan dan menurunkan kualitas hidupmu selama masa-masa berharga ini.

Akhirnya, ketenangan jiwa yang kamu miliki akan terlihat oleh orang lain, memperbaiki hubungan dengan orang-orang tercinta di sekitarmu. Kamu menjadi sosok yang lebih bijak, pemaaf, dan mampu memberi cinta tanpa mengharap imbalan. Warisan terbaik yang dapat kamu tinggalkan bukanlah hal-hal materi, melainkan kenangan tentang seseorang yang damai dan penuh penerimaan, yang menjadi inspirasi bagi generasi mendatang.

7. Dimensi Spiritual dalam Proses Penuaan

Penuaan sering dipandang sebagai penurunan fisik, padahal sebenarnya ini merupakan tahap pertumbuhan spiritual yang berharga. Di fase ini, kamu diundang untuk melihat lebih jauh daripada sekadar fisik dan pencapaian yang bersifat material. Pengalaman ini menjadi kesempatan untuk mengumpulkan kebijaksanaan dari berbagai pengalaman hidupmu, lalu menyusunnya menjadi satu pemahaman yang utuh mengenai siapa dirimu dan tujuan keberadaanmu di dunia.

Aspek spiritual juga mengarahkan kamu pada ide transendensi diri. Ketika batasan fisik semakin terasa, perhatianmu secara alami beralih dari ego dan kepentingan diri menjadi sesuatu yang lebih luas. Kamu mungkin akan menemukan ikatan yang lebih dalam dengan alam, orang lain, atau kekuatan yang lebih tinggi. Perubahan ini membantumu untuk melampaui rasa sakit pribadi dan menemukan ketenangan dalam konteks kehidupan yang lebih luas.

Selanjutnya, terdapat dimensi generativitas, yaitu keinginan untuk membimbing dan meninggalkan warisan untuk generasi mendatang. Ini bukan hanya sekedar warisan

fisik, melainkan juga nilai-nilai, kearifan, dan kasih sayang yang telah kamu kumpulkan. Dengan membagikan pengalaman hidup, kamu merasa menjadi bagian dari sesuatu yang abadi dan memberikan makna yang dalam pada seluruh perjalanan hidup yang telah kamu jalani.

8. Manfaat Pendidikan Spiritual bagi Kualitas Hidup Lansia

Pendidikan spiritual berkontribusi langsung terhadap peningkatan kesehatan mental, dan memberikan kekuatan untuk mengatasi stres serta kecemasan. Kamu menjadi lebih mahir dalam menangani perasaan negatif yang mungkin muncul di fase usia ini. Pandangan hidupmu pun beralih menjadi lebih optimis, tidak lagi terfokus pada kekurangan fisik, tetapi lebih pada rasa syukur dan kebahagiaan sederhana yang dapat kamu nikmati setiap hari.

Keuntungan lain yang signifikan adalah penemuan kembali arti dan tujuan hidupmu. Ketika peran sosial beralih dan aktivitas fisik berkurang, spiritualitas memberikan motivasi baru untuk terus bersemangat. Kamu mulai menyadari bahwa nilai dirimu tidak lagi ditentukan oleh seberapa produktif dirimu, tetapi lebih kepada kebijaksanaan yang kamu miliki. Rasa kosong dalam diri dapat tergantikan oleh rasa kepuasan yang menjadikan sisa hidupmu lebih berarti.

Kualitas hidupmu pun mengalami perbaikan melalui hubungan sosial yang lebih baik. Dengan hati yang tenang dan jiwa yang pemaaf, kamu menjadi sosok yang lebih ramah bagi sekitar. Ini akan memperkuat hubunganmu dengan keluarga dan teman, serta mengurangi kemungkinan perasaan kesepian. Kamu tidak hanya mendapatkan dukungan dari orang lain, tetapi juga menjadi sumber ketenangan dan motivasi bagi mereka.

9. Refleksi Diri dan Pencarian Makna Hidup

Merefleksikan diri di masa tua adalah suatu perjalanan untuk meninjau kembali seluruh fragmen kehidupan yang telah kamu buat. Ini bukan waktu untuk menyesali keputusan yang diambil sebelumnya, melainkan untuk mengapresiasi bagaimana setiap bagian, baik yang menyedihkan maupun menyenangkan, membentuk siapa dirimu saat ini. Proses ini memungkinkanmu untuk menyusun narasi hidup yang utuh dan menemukan benang merah di belakangnya.

Dari proses refleksi ini, kamu mungkin mulai bertanya, "Mengapa semua ini terjadi?". Pencarian makna hidupmu mungkin terjawab dalam kasih yang telah kamu

berikan, warisan nilai bagi generasi mendatang, atau kebijaksanaan yang diperoleh dari pengalaman pahit. Menemukan jawaban ini, meskipun tampak sederhana, akan memberimu perasaan yang mendalam mengenai pencapaian dan tujuan hidup, serta menggambarkan seluruh eksistensimu dalam makna yang berharga.

Puncak dari perjalanan ini adalah ketika kamu mencapai penerimaan yang tulus. Kamu tidak lagi memandang hidup sebagai serangkaian peristiwa yang kebetulan, tetapi sebagai suatu naskah bermakna yang telah lengkap. Dengan hadirnya makna tersebut, kamu bisa menyambut sisa waktu dengan rasa syukur dan ketenangan, siap menghampiri akhir hidup bukan dengan rasa takut, tetapi dengan damai dan penuh keikhlasan.

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa pendidikan spiritual memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis pada masa usia lanjut. Dari berbagai literatur yang dianalisis, ditemukan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme penopang psikologis ketika seseorang menghadapi proses penuaan, kehilangan, dan penurunan kemampuan fisik. Nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, syukur, dan tawakal menjadi kekuatan utama dalam menghadapi perubahan hidup di masa senja. Hal ini sejalan dengan temuan Krause dan Hayward (2016) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dan refleksi spiritual terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kepuasan hidup pada lansia. Pendidikan spiritual, dengan demikian, tidak hanya berperan dalam peningkatan religiusitas, tetapi juga dalam pembentukan keseimbangan emosional dan kebijaksanaan diri.

Analisis teori menunjukkan bahwa pendidikan spiritual pada usia lanjut berfungsi membantu individu mencapai self-transcendence atau kesadaran yang melampaui aspek fisik dan sosial menuju makna hidup yang lebih dalam. Konsep ini sejalan dengan teori gerotranscendence yang dikemukakan oleh Tornstam (2005), di mana manusia di usia senja secara alami akan mengalami pergeseran nilai dari orientasi duniawi menuju orientasi spiritual. Proses ini mendorong munculnya ketenangan, penerimaan, dan kepuasan batin. Melalui kegiatan pendidikan spiritual seperti dzikir, doa, pengajian, refleksi diri, dan pembacaan kitab suci, lansia dapat memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan sekaligus mengembangkan kemampuan menerima kenyataan hidup secara ikhlas. Dengan kata lain, pendidikan spiritual memberikan ruang bagi individu untuk memahami makna eksistensial hidup dan menyiapkan diri secara mental menghadapi kematian.

Hasil pembahasan juga menunjukkan bahwa peran lingkungan sosial dan keluarga sangat menentukan keberhasilan pendidikan spiritual bagi lansia. Dukungan emosional dari anak, cucu, maupun komunitas keagamaan mampu memperkuat rasa diterima dan dihargai, yang pada gilirannya memperkuat stabilitas spiritual lansia. Penelitian Rahman dan Lubis (2022) menegaskan bahwa kegiatan keagamaan berbasis komunitas memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan rasa syukur dan ketenangan batin. Lansia yang mendapatkan perhatian dan ruang partisipasi dalam kegiatan religius lebih mudah menginternalisasi nilai-nilai spiritual dibandingkan mereka yang terisolasi dari lingkungan sosialnya. Dengan demikian, pendidikan spiritual yang dilakukan secara kolektif dapat memperkuat ikatan sosial sekaligus membangun kedekatan spiritual antar individu.

Dari keseluruhan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa pendidikan spiritual merupakan proses yang menyeluruh dan berkelanjutan, mencakup dimensi keagamaan, psikologis, dan sosial. Penerapannya pada masa usia lanjut terbukti mampu memperkuat kemampuan adaptif lansia dalam menghadapi keterbatasan fisik dan ketidakpastian hidup. Proses pembinaan spiritual ini membantu mereka menemukan makna hidup, menghindarkan diri dari keputusasaan, serta mempersiapkan akhir kehidupan dengan hati yang damai. Oleh karena itu, pendidikan spiritual perlu dijadikan bagian integral dari program pendampingan lansia, baik di lingkungan keluarga, komunitas, maupun lembaga keagamaan, agar mereka dapat mencapai ketenangan batin yang sejati menjelang akhir kehidupan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan spiritual merupakan proses penting dan mendalam dalam membantu individu usia lanjut mencapai ketenangan batin di akhir kehidupan. Pendidikan spiritual bukan sekadar aktivitas keagamaan formal, melainkan perjalanan batin yang bertujuan untuk menghadapi berbagai rintangan psikologis dan eksistensial yang muncul di masa tua. Melalui proses ini, lansia diajak untuk berdamai dengan masa lalu, menerima kondisi masa kini, serta menemukan makna hidup yang tersisa dengan penuh kesadaran dan rasa syukur.

Dalam konteks ini, praktik-praktik seperti meditasi, refleksi diri, bersyukur, dan memaafkan berperan penting dalam membangun ketahanan spiritual dan ketenangan jiwa. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dan keikhlasan menjadi pilar utama

dalam memperkuat keseimbangan emosional serta membantu lansia melihat proses penuaan bukan sebagai akhir yang menakutkan, melainkan sebagai perjalanan menuju kedewasaan rohani.

Selain usaha pribadi, dukungan dari lingkungan sosial, keluarga, dan komunitas keagamaan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pendidikan spiritual. Dukungan emosional dan sosial ini membantu lansia merasa diterima, dihargai, serta terhindar dari perasaan terisolasi. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan spiritual sebaiknya tidak hanya bersifat individual, tetapi juga melibatkan dimensi sosial dan komunitas yang menumbuhkan rasa memiliki dan kebersamaan.

Pada akhirnya, seluruh proses pendidikan spiritual ini diarahkan untuk mencapai ketenangan sejati, yaitu kemampuan untuk menyambut akhir kehidupan dengan damai, penuh makna, dan tanpa rasa takut. Ketenangan tersebut bukan berarti menolak kematian, tetapi menerima kehidupan apa adanya dengan kesadaran dan rasa terima kasih yang mendalam. Dengan demikian, lansia dapat menutup perjalanan hidupnya dengan bijaksana dan meninggalkan warisan spiritual yang berharga bagi generasi berikutnya.

Referensi

- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: W. W. Norton & Company.
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2016). Religion, meaning, and subjective well-being in late life. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 71(4), 798-807. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu167>
- Kim, E., & McCullough, M. F. (2019). Spirituality and well-being among older adults: A metaanalytic review. *Journal of Aging and Mental Health*. 23(6), 753-764. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1450849>
- Palmer, P. J. (2018). *The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life* (20th Anniversary Edition). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Rahman, A., & Lubis, S. (2022). Religious activities and inner peace in elderly Muslim communities: A qualitative study in pesantren lansia. *Journal of Islamic Psychology*, 5(2), 134-142. <https://doi.org/10.36769/jip.v5i2.157>
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. New York: Springer Publishing Company.
- Wahyudi, D., & Fitriani, R. (2021). Religious practices and life satisfaction among Indonesian elderly: A phenomenological perspective. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3254-3266.
- Fitriani, L. (2022). Kesejahteraan Psikologis dan Aspek Spiritualitas Pada Lansia di Panti Wreda. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 10(2), 45-53.

-
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Laporan Kesehatan Usia Lanjut Indonesia 2022. Jakarta: Kemenkes RI
- Lestari. M. dan Wijayanti, D. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi dan Spiritualitas Terhadap Ketenangan Mental Lansia. *Jurnal Keperawatan Holistik*. 6(1), 78-85.
- Sari, N., dan Nurhidayah, T. (2022). Aspek Spiritualitas dalam Menghadapi Penuaan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 7(3), 101-110.
- Suhartini, A. (2022). Kaitan Antara Tingkat Spiritualitas dan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Psikologi Empati*, 9(2), 90-98.