

Kontribusi Koping Religius Dalam Mengatasi Stres Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Blitar

Yuli Darwati¹, Ach. Shodiqil Hafil²

^{1,2} Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri
Jl. Sunan Ampel No 7 Ngronggo Kota Kediri

*Corresponding Author : yulidarwati73@iainkediri.ac.id

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
1 Maret 2024	22 Juli 2023	27 Juli 2024	31 Juli 2024

Abstract

This research was conducted to determine the description of stress and religious coping of the elderly in dealing with stress at UPT PSTW Blitar along with their contribution in overcoming stress in the elderly at UPT PSTW Blitar. This research is a descriptive qualitative research. Data collection was carried out by observation and in-depth interviews with 11 elderly people and 5 employees at UPT PSTW Blitar. The research results showed that all subjects experienced stress, both mild and severe. The causal factors vary, including physical and psychological factors originating from family, friends and regulations at UPT PSTW. Apart from that, all subjects used religious coping to deal with the stress they experienced, but with different strategies. Apart from religious coping, the elderly also developed other coping strategies, namely problem focused coping and other forms of emotion coping such as diversion and seeking social support. The religious coping of the elderly at UPT PSTW also varies, there are high, medium, low and very low in terms of the number of strategies used. Religious coping together with problem focused coping strategies and other forms of emotion focused coping can reduce stress in the elderly. Ten subjects felt that life was more comfortable and happier with lower levels of stress compared to when they initially entered UPT PSTW. Meanwhile, 1 subject did not experience a comfortable and happy life, on the contrary, he was in a condition of severe stress.

Keywords: Elderly, Religious Coping, Stress.

How to cite: Darwati, Y. ., & Hafil, A. S. . (2024). Kontribusi Koping Religius Dalam Mengatasi Stres Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Blitar. *Empirisma: Jurnal Pemikiran Dan Kebudayaan Islam*, 33(2), 465–486.
<https://doi.org/10.30762/empirisma.v33i2.2112>



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia dalam rentang kehidupan. Masa lanjut usia dimulai ketika manusia berusia 60 tahun sampai dengan meninggal dunia. Pada tahap ini, banyak lansia mengalami stres sebagai akibat dari perubahan fisik, psikologis, dan sosial.¹ Kemunduran ini menyebabkan kebanyakan lansia mengalami penyakit degeneratif, yaitu penyakit yang tidak menular, sebagai akibat fungsi tubuh internal. Penyakit ini meliputi penyakit kardiovaskuler seperti jantung dan hipertensi, diabetes melitus, gangguan hati dan ginjal, osteoporosis, gangguan sensorik, dan alzheimer. Penyakit degeneratif bisa berkembang dan kronis bila tidak ditangani dengan baik. Di samping itu, banyak lansia mengalami masalah psikologis seperti ketidakmampuan untuk mengadakan penyesuaian-penyesuaian terhadap situasi yang dihadapinya, seperti sindroma lepas jabatan, kehilangan pasangan yang berakibat pada sedih berkepanjangan dan gejala psikologis lainnya. Secara sosiologis, lansia juga seringkali dihadapkan pada persoalan yang berhubungan dengan kemampuan diri atas perubahan status sosial.² Penelitian ini bermaksud mengetahui stres yang dialami oleh lansia di UPT PSTW Blitar.

Kehadiran penyakit degeneratif kronis dapat menjadi stressor utama bagi lansia. Keberadaannya menjadikan masa lanjut usia disebut sebagai masa pergulatan maut, yang dapat menimbulkan kecemasan akan kematian. Hidayat menjelaskan bahwa agama-agama mengajarkan mengenai kehidupan setelah kematian, sehingga kematian merupakan fenomena yang sangat diperhatikan oleh setiap manusia utamanya lansia yang menganggap dirinya sudah mendekati kematian.³ Lebih dari itu agama juga mengajarkan cara untuk mempersiapkannya agar mencapai kebahagiaan di alam setelah kematian. Dalam konteks ini, agama dijadikan koping untuk menurunkan kecemasan akan kematian. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara religiusitas dengan kecemasan terhadap kematian. Artinya semakin tinggi religiusitas semakin

¹ I. Hernawati, "Pedoman Tatalaksana Gizi Usia Lanjut Untuk Tenaga Kesehatan," *Depkes: Jakarta*, 2006, 71.

² Adianti Handajani, Betty Roosihermatie, and Herti Maryani, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Kematian Pada Penyakit Degeneratif Di Indonesia," *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* 13, no. 1 (2010): 21301.

³ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian* (Bandung: Hikmah, 2008).

rendah kecemasan terhadap kematian.⁴ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui koping religius lansia yang berada di UPT PSTW Blitar.

Keberadaan UPT PSTW Blitar merupakan manifestasi dari kepedulian pemerintah dalam menanggulangi masalah keterlantaran lansia. Di dalam PSTW ini para lansia terlantar akan mendapatkan perhatian khusus berupa bantuan pemenuhan kebutuhan hidupnya secara berkelanjutan.⁵ Mereka akan mendapat fasilitas pelayanan seperti asrama, aula, ruang perawatan, dapur, toilet, taman, alat bantu jalan, dan juga fasilitas bimbingan. Bimbingan dimaksud dapat berupa bimbingan sosial dan spiritual yang dapat membuat mereka merasa nyaman.

Namun demikian, ditempatkannya para lansia secara terpadu pada pusat layanan sosial ini bukan berarti permasalahan lansia terselesaikan. Masih ada beberapa problematika yang dialami para lansia setelah ditempatkan pada PSTW ini. Di antaranya adalah masalah psikologis dan sosial seperti adaptasi penyesuaian diri di lingkungan yang baru dan terasa asing bagi para lansia. Sehingga tidak jarang hal tersebut mengakibatkan stres tersendiri karena adanya perubahan status sosial dan perasaan *having no place to call home*.⁶

Untuk itu, lansia di UPT PSTW merasa perlu untuk melakukan koping stres yang dialaminya. Menurut Chaplin, sebagaimana dikutip Faiz, Rahmawati, dan Nashori, koping adalah tingkah laku atau tindakan yang bersifat penanggulangan dengan cara individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar yang bertujuan untuk menyelesaikan suatu masalah. Koping yang dilakukan dapat bersumber dari keyakinan keagamaannya, sehingga diharapkan dapat menimbulkan efek yang meminimalisir tekanan dan kesedihan. Hal ini juga dapat disebut dengan koping religius, di mana para lansia merasakan adanya harapan, masa depan, kenyamanan, dan kebahagiaan setelah melakukan kegiatan spiritual dan perilaku religius selama tinggal di UPT PSTW.⁷

⁴ Katherine A. Alvarado et al., "The Relationship of Religious Variables to Death Depression and Death Anxiety," *Journal of Clinical Psychology* 51, no. 2 (March 1995): 202–4, [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199503\)51:2<202::AID-JCLP2270510209>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199503)51:2<202::AID-JCLP2270510209>3.0.CO;2-M).

⁵Permensos RI Nomor 19 Tahun 2012.

⁶ Benny Guruh Saputra and Muhammad Syafiq, "Place Attachment Dan Well-Being Penghuni Panti Jompo," accessed July 21, 2024, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/27777>.

⁷ Faiz A. Rachmawati and H. Fuad Nashori, "Koping Religius Dan Kebahagiaan Psikologis Pada Lanjut Usia," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 18, no. 2 (2013): 155–62.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa koping religius berarti menggunakan kekuatan yang tak terbatas, yaitu Tuhan. Dalam hal ini individu memanfaatkan keyakinannya kepada Tuhan dalam mengelola stres dan masalah-masalah dalam kehidupan.

Ungkin tidak sedikit penelitian yang menunjukkan pengaruh positif agama terhadap tekanan psikologis dan stres secara umum sebagai konsekuensi kehidupan yang negatif, sehingga dapat dikatakan seseorang yang memiliki hubungan baik dengan Tuhannya, hampir tidak terpengaruh sama sekali oleh stres kehidupan. Namun demikian tidak banyak yang fokus penelitiannya kepada para lansia yang berada di panti-panti jompo, khususnya di UPT PPSW Blitar ini. Karenanya menjadi sangat penting untuk diteliti dengan lebih mendalam tentang kontribusi koping religi pada lansia di UPT PPSW Blitar agar nantinya menjadi referensi penting dalam mengatasi permasalahan para lansia di segala sektor.

Realita adanya penyakit degeneratif kronis, penelantaran, dan penanganan masalah pada lansia juga telah mengundang perhatian para ahli di bidang kedokteran dan keperawatan, psikologi, dan tasawuf yang merepresentasikan keilmuan keislaman. Perhatian itu dilakukan dalam bentuk kajian ilmiah, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat dalam praktik penyembuhan dan melihat efektivitasnya.⁸

Penelitian Gladis Risna Aisyah dan Nurullya Rachma, menunjukkan koping religius merupakan salah satu bentuk koping yang banyak digunakan oleh lansia di Panti Werdha Kota Semarang. *Self attraction, using instrumental Support, acceptance, dan positif reframing*.⁹ Penelitian ini akan mengeksplorasi lebih lanjut tentang koping religius sebagai strategi utama dalam mengatasi stres pada lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar. Penelitian ini secara spesifik ingin mengetahui gambaran stres, koping religius, serta kontribusinya dalam mengatasi stres pada lansia di UPT PPSW Blitar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres, koping religius, dan kontribusinya dalam mengatasi stres pada lansia di UPT PPSW Blitar.

⁸ Herman Beni, "Layanan Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Panti Wredha Siti Khadijah Kota Cirebon," *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 4, no. 2 (2021): 183–92.

⁹ Gladis Risna Aisyah And Nurullya Rachma, "Tingkat Stres Dan Strategi Koping Lansia Di Panti Wredha Di Kota Semarang" (PhD Thesis, Faculty of Medicine, 2018), <http://eprints.undip.ac.id/63243/>.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif-deskriptif dengan teknik pengumpulan data observasi, dokumentasi, dan wawancara mendalam. Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan di UPT PSTW Blitar. Observasi dilakukan dari waktu ke waktu, dari situasi satu ke situasi yang lainnya. Observasi dilakukan pada saat lansia mulai bangun tidur, pada saat kegiatan sampai tidur kembali. Adapun wawancara mendalam dilakukan terhadap 11 lansia dan 5 pegawai UPT PSTW Blitar.

Analisa data dimulai dari reduksi data, *display* data dan penarikan kesimpulan. Untuk mengecek keabsahan data, dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik triangulasi, baik sumber maupun metode, serta perpanjangan keikutsertaan Triangulasi sumber dilakukan dengan cara membandingkan hasil wawancara dari subjek penelitian yaitu lansia, dengan hasil wawancara dengan pegawai UPT PSTW, yakni kepala UPT, Pekerja Sosial, Seksi Layanan, maupun seksi kerohanian. Jika data yang didapat dari subjek maupun pegawai selaras, data inilah yang peneliti gunakan. Adapun triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari observasi dengan data yang diperoleh melalui wawancara mendalam. Jika data tersebut selaras, maka data ini kita gunakan dan kita anggap valid. Di samping itu, peneliti juga menggunakan perpanjang an keikutsertaan guna memastikan validitas data. Penelitian dilakukan selama 3 bulan, waktu yang cukup untuk penelitian kualitatif

Untuk mengungkap gambaran stres Lansia, peneliti melakukan observasi dan wawancara mendalam mengacu pada pernyataan tentang stres sebagaimana tertuang di dalam Depression anxiety Stress Scales (DASS 42). Berikut adalah daftar pernyataan, untuk mengungkap gambaran stres lansia di UPT PSTW Blitar: a) Marah-marah karena hal-hal yang sepele; b) Bereksi berlebihan pada situasi; c) Kesulitan untuk relaksasi atau bersantai; d) Mudah merasa kesal; e) Banyak merasa menghabiskan energi karena cemas; f) Tidak sabaran; g) Mudah tersinggung; h) Sulit untuk beristirahat; i) Mudah marah; j) Kesulitan untuk tenang ketika ada sesuatu yang mengganggu; k) Kesulitan dalam mentoleransi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan; l) Merasa tegang; m) Tidak dapat memaklumi hal apa pun yang menghalangi subjek untuk menyelesaikan hal yang sedang ia lakukan; n) Mudah gelisah.

Kepada subjek diberikan 4 alternatif jawaban tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu. Jawaban subjek akan diberi skor antara 0-3. Tingkat stres subjek

akan disimpulkan sebagai normal jika skor totalnya 0-14, ringan jika skore 15-18, dan sedang jika skore 19-25, parah jika skor total 26-33, dan sangat parah jika skore di lebih dari 34.

Adapun untuk mengungkap koping religius peneliti menggunakan teori koping religius dari Pargament. Teori ini dipilih dengan beberapa alasan. Pertama, teori ini sangat tepat untuk mengungkap data tentang koping religius lansia di UPT PSTW Blitar. Kedua, semua subjek penelitian beragama Islam dan telah memperoleh bimbingan spiritual Islam selama tinggal di UPT PSTW Blitar. Sehingga perbedaan latar belakang agama dan budaya sebelum memasuki UPT dapat diminimalisir.

Menurut Pargament, di dalam bukunya, *Religion and Coping: The Current State of Knowledge*, mengatakan bahwa pada umumnya seseorang yang memiliki keyakinan pada Tuhan apabila dihadapkan dengan situasi yang menekan jiwa seseorang (*stressor*) maka individu tersebut akan melibatkan Tuhan dan memasukkan unsur-unsur keagamaan lainnya dalam mengatasi permasalahannya (*back to religion*). Artinya *coping* (penyelesaian masalah) yang dilakukan menggunakan pendekatan ketuhanan, hal ini dinamakan *religious coping*.¹⁰

Sejumlah studi yang dilakukan oleh Pargament menemukan bahwa koping religius merupakan versi unik dan berbeda dari yang lain serta signifikan dalam memprediksi kesejahteraan di luar Koping non-religius. Selain itu, pengukuran koping religius telah terbukti menjadi prediktor yang lebih kuat dalam menghadapi situasi yang penuh stres daripada situasi normal seperti biasanya. Pengukuran dilakukan secara disposisional dari kehidupan beragama. Contoh dalam beragama Islam dilihat dari seberapa sering individu hadir dalam hal melaksanakan sholat, mengaji al-Quran, berzikir, kebiasaan untuk berdoa, dan kegiatan spiritual lainnya.¹¹

Menurut Pargament, pendekatan Koping religius dapat dilakukan dengan melihat indikator Koping religius, yaitu: 1) menemukan makna; 2) kontrol diri; 3) kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan; 4) menjalin hubungan dengan orang lain

¹⁰ Kenneth I. Pargament, "14 Religion and Coping: The Current State of Knowledge," *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, 2010, 269.

¹¹ Kenneth I. Pargament et al., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors," *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1998, 710–24.

dan kedekatan dengan Tuhan; dan 5) menciptakan perubahan dalam hidup.¹² Setelah itu, metode *coping religious* didefinisikan berdasarkan lima dimensi fungsi dasar agama.¹³

Pertama, pencarian makna, yang terdiri dari mendefinisikan stressor melalui agama sebagai hal yang secara potensial membawa kebaikan dan kebermanfaatannya bagi individu, mendefinisikan stressor sebagai hukuman dari Tuhan atau dosa-dosa yang telah dilakukan di masa lalu, mendefinisikan stres sebagai tindakan dari iblis, dan mendefinisikan kekuasaan Tuhan mempengaruhi situasi stres.

Kedua, pengendalian kontrol diri, terdiri dari kolaboratif *coping religious*, yaitu bekerja sama dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah yang ada, pasrah dan bekerja sama dengan Tuhan di atas segalanya. *Coping religious* pasif yaitu hanya menunggu Tuhan mengendalikan situasi yang ada, memohon campur tangan langsung dari Tuhan dengan meminta pertolongan dari Allah, dan mengambil sikap pemecahan masalah aktif dan tidak melibatkan Tuhan secara langsung.

Ketiga, mendapatkan kenyamanan dan kedekatan dengan Allah, yaitu mencari dukungan spiritual dengan mencari kenyamanan dan ketentraman hati melalui cinta dan pemeliharaan dari Tuhan, melakukan kegiatan keagamaan untuk mengalihkan perhatian dari sumber stres, memurnikan spiritual melalui aktivitas keagamaan, merasa tersambung dengan Tuhan, mengekspresikan kebingungan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan di saat situasi yang penuh dengan stres, dan menerima pemisahan dari perilaku keagamaan yang tidak dapat diterima dan yang tersisa dalam keterbatasan keagamaan.

Keempat, menjalin keakraban dengan sesama manusia dan juga kedekatan dengan Tuhan, yaitu mencari dukungan dari anggota keagamaan seperti tokoh agama dan mengekspresikan keluhan serta ketidakpuasan yang terjadi dalam diri pada situasi yang penuh dengan stres.

Kelima, menciptakan perubahan dalam hidup, yaitu mencari bantuan dengan mendekat pada spiritual dalam menemukan petunjuk ketika dihadapkan dengan

¹² John W. Traphagan, "Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research in Cross-Cultural Perspective," *Research on Aging* 27, no. 4 (July 2005): 387–419, <https://doi.org/10.1177/0164027505276049>.

¹³ Kenneth I. Pargament et al., "Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among Medically Ill Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study," *Journal of Health Psychology* 9, no. 6 (November 2004): 713–30, <https://doi.org/10.1177/1359105304045366>.

masalah, sehingga hidup lebih bersemangat dari sebelumnya serta membutuhkan peran agama untuk merubah kehidupan secara menyeluruh, dan menumbuhkan agama untuk merubah segala bentuk emosi yang diasosiasikan dengan mendapatkan kedamaian dalam hidup.

Dengan demikian, eksplorasi lebih lanjut mengenai koping religius didasarkan pada lima dimensi fungsi dasar agama yang kemudian ditetapkan sebagai konsep koping religius.. Dimensi koping religius yang dimaksud yaitu: pencarian makna, pengendalian kontrol, kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan, keakraban dengan sesama dan kedekatan dengan Tuhan, serta menciptakan perubahan dalam hidup. Untuk mengungkap kontribusi koping religius dalam mengatasi stres dilakukan dengan mengeksplorasi keadaan sebelum dan sesudah melakukan koping religius.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Stres Para Lansia di UPT PSTW Blitar

Berdasarkan observasi dan wawancara mendalam dengan subjek dan pegawai UPT, peneliti menemukan bahwa semua lansia mengalami stress. Adapun penyebab stres pada lansia di UPT PSTW juga bervariasi. Penyebab ini bersifat fisik maupun psikologis. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan subjek, dan juga pegawai UPT, secara terperinci penyebab stres lansia di UPT PSTW dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1: Penyebab Stres Lansia di UPT PSTW

No.	Nama	Usia	Alamat	Penyebab Stres
1.	SC	80 Th	Ds. Tembalang, Kec. Lowokwaru, Kota Malang	Sakit punggung, sakit lutut, sulit berjalan, merindukan anak
2.	SF	69 Th	Malang	Kesulitan berjalan hubungan dengan teman
3.	SP	70 Th	Kec. Pandaan, Kota Malang	Terpaksa masuk panti, tidak betah di panti
4.	SM	88 Th	Ds. Ngaglik, Kec. Srengat, Kab. Blitar	Peraturan panti yang tidak memperbolehkan menyimpan atau membawa uang
5.	SR	69 Th	Kec. Garum, Kab. Blitar	Merasa terbuang dari keluarga

6.	SH	70 Th	Jl. Janti Bar, Kec. Sukun, Kota Malang	Konflik dengan teman
7.	SI	80 Th	Malang	Tidak diakui oleh anak angkatnya
8.	PM	65 Th	Tompo, Blitar	Merindukan anak
9.	SN	53 Th	Nganjuk	Konflik dengan keluarga
10.	AS	65 Th	Tasikmalaya	Terusir dari keluarga, masa lalu yang kelam, mengalami cacat fisik pada kaki sehingga harus menggunakan kursi roda
11.	PR	72 Th	Blitar	Mengalami stroke, kaki kiri lumpuh, kesulitan dalam berjalan

Berdasarkan wawancara yang mendalam dengan subjek, juga dengan pegawai UPT PSTW Blitar, diperoleh data bahwa mereka mengalami stres, namun dengan tingkatan yang berbeda-beda. Berikut adalah gambaran stres di UPT PSTW yang peneliti rangkum dari hasil wawancara dan observasi dengan mengacu pada pernyataan dalam skala stres dalam DASS 42.

Tabel 2 Gambaran Stres Lansia

No	Subjek	Skor	Kategori
1	SC	16	Ringan
2	SF	18	Ringan
3	SP	15	Ringan
4	SM	18	Ringan
5	SR	33	Parah
6	SH	18	Ringan
7	SI	16	Ringan
8	PM	16	Ringan
9	SN	15	Ringan
10	AS	16	Ringan
11	PR	16	Ringan

Dari data di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa 10 dari 11 subjek penelitian mengalami stres dalam kategori sedang dan 1 dari 11 subjek penelitian mengalami stres dalam kategori sangat parah. Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriana dengan tema tingkat stres lansia di Panti Wreda “Pucang Gading” Semarang, yang menemukan bahwa 81,5 persen lansia mengalami stres dalam kategori tinggi, dan 18,5 persen dalam kategori sedang. Stres adalah suatu tekanan

pada individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya sehingga menimbulkan efek fisik, psikis, bahkan dapat menimbulkan perasaan negatif dan positif.¹⁴ Stres dapat terjadi pada semua orang dari semua golongan tidak memandang tua, muda, kaya, ataupun miskin. Individu yang mengalami stres dapat disebabkan oleh berbagai macam permasalahan seperti masalah dalam rumah tangga, masalah ekonomi, kekerasan, perceraian, dan lain-lain.

Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Vindi Bortje Kaunang, Andi Buanasari, dan Vandri Kallo, bahwa dari 52 lansia di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar Senja Cerah, 92,2 persen mengalami stres fisik ringan dan 84,3 persen mengalami stres psikologis ringan. Stres dapat dikategorikan dari ringan, sedang, parah atau berat. Jika tidak ditangani dengan baik akan terus berkembang ke arah yang lebih berat. Sebagaimana dikemukakan oleh Hans Selye dengan konsepnya stres sistemik yaitu stres sebagai respon non-spesifik dalam tubuh terhadap tuntutan lingkungan. Pada konsep ini terdapat tiga (3) tahap, tahap pertama yakni *alarm reaction* dari sistem syaraf otonom tubuh atau bisa disebut sebagai pertahanan tubuh. Tahap kedua, tahap *resistance* merupakan respon fisik atau bisa diartikan sebagai tahap adaptasi dimana tubuh akan tetap memproduksi hormon stres namun tidak tinggi seperti pada saat waspada. Tahap ketiga yaitu *exhaustion* atau bisa diartikan kelelahan. Tahap ketiga ini terjadi ketika stressor muncul secara intens pada waktu yang lama serta gagal dalam melakukan perlawanan.¹⁵

Sementara itu menurut Dr. Robert J. Van Amberg, stress memiliki enam (6) tahapan. Tahap pertama adalah stress tahap ringan, dimana individu yang mengalami tahap ini akan merasakan semangat kerja keras, fungsi penglihatan tidak sebagaimana mestinya, dan lain-lain. Tahap kedua dapat ditandai dengan hilangnya pengaruh yang menyenangkan serta muncul berbagai keluhan disebabkan kurangnya energi. Tahap ketiga terjadi apabila individu merasakan keluhan yang dialami pada tahap dua semakin nyata, khususnya yang dialami oleh individu yang memaksakan diri pada aktivitasnya tanpa memperdulikan keluhannya. Selanjutnya tahap empat, yaitu ditandai ketika individu sudah tidak mampu untuk melakukan aktivitas sehari-hari sebagaimana

¹⁴ Yeniari Indriana et al., "Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha 'Pucang Gading' Semarang," *Jurnal Psikologi Undip* 8, no. 2 (2010),

¹⁵ Yuli Darwati, "Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an," *Spiritualita* 6, no. 1 (2022): 2–3.

biasanya, mengalami gangguan tidur, serta kehilangan semangat dan daya ingat menurun. Kemudian stres pada tahap lima, yaitu ditandai dengan kelelahan psikis serta fisik yang mendalam, tidak mampu untuk melakukan kegiatan sederhana, kecemasan meningkat, serta gangguan pencernaan akan semakin parah. Selanjutnya stres tahap enam, terjadi ketika individu mengalami kesulitan bernafas, detak jantung semakin keras, gemetar pada seluruh tubuh, dan pingsan.¹⁶ Dalam konteks ini koping stres memiliki peran penting untuk mencegah stres berkembang ke arah yang lebih berat.

Gambaran Religious Coping

Data yang ditemukan oleh peneliti, semua lansia di UPT PSTW Blitar, melibatkan Tuhan dalam menghadapi masalahnya atau melakukan koping religius, akan tetapi dengan cara yang berbeda-beda. Adapun Empat (4) dari sebelas (11) yaitu klien SM, SC, SP dan SF, koping religius yang mereka lakukan yaitu, mencari makna, pengendalian diri, mendapatkan kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan, menjalin keakraban dengan sesama dan Tuhan, menciptakan perubahan hidup. Tiga (3) dari sebelas (11) klien yaitu klien SN, SH dan AS, koping religius yang ia lakukan adalah dengan memberi makna, mendapatkan kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan, menjalin keakraban dengan sesama dan Tuhan, dan menciptakan perubahan hidup. Satu (1) dari sebelas (11) yaitu klien SR, koping religius yang ia lakukan yaitu dengan mendapatkan kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan, menjalin keakraban dengan sesama dan kedekatan dengan Tuhan, dan menciptakan perubahan hidup. Tiga (3) dari sebelas (11) yaitu klien PM, SI, dan PR koping religius yang ia lakukan adalah dengan pencarian makna, dan menciptakan perubahan dalam hidup. Gambaran koping religius subjek penelitian ini dilihat dari kesesuaian dengan dimensi koping religius dari Pargament. Secara terperinci, gambaran koping religius lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar yaitu sebagai berikut:

Tabel 3: Gambaran Koping Religius Klien Lansia di UPT PSTW

No	Dimensi	Indikator	Subjek											
			S R	S H	SM	S C	S F	SP	AS	P N	P R	P M	SI	

¹⁶ Darwati, 3.

1	Pencarian Makna	<p>1. Mendefinisikan stressor melalui agama sebagai hal yang secara potensial membawa kebaikan dan kebermanfaatan bagi individu.</p> <p>2. Mendefinisikan stressor sebagai hukuman dari Tuhan atau dosa-dosa yang telah dilakukan dimasa lalu.</p> <p>3. Mendefinisikan stres sebagai tindakan dari iblis.</p> <p>4. Mendefinisikan kekuasaan Tuhan mempengaruhi situasi stres.</p>		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Pengendalian Kontrol Diri	<p>1. Bekerja sama dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah yang ada.</p> <p>2. Pasrah, yaitu bekerja sama dengan Tuhan di atas segalanya.</p> <p>3. Pasif, yaitu hanya menunggu Tuhan mengendalikan situasi yang ada.</p> <p>4. Memohon campur tangan langsung dari tuhan dengan meminta</p>			√	√	√						

		pertolongan dari Allah, dan mengambil sikap pemecahan masalah aktif dan tidak melibatkan Tuhan secara langsung.											
3	Mendapatkan kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan.	<p>1. Mencari dukungan spiritual dengan mencari kenyamanan dan ketentraman hati melalui cinta dan pemeliharaan dari Tuhan.</p> <p>2. Melakukan kegiatan keagamaan untuk mengalihkan perhatian dari sumber stress, memurnikan spiritual melalui keaktifan keagamaan, merasa mengalami ketersambungan dengan Tuhan.</p> <p>3. Pengekspresian kebingungan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan disaat situasi yang penuh dengan stress.</p> <p>4. Menerima pemisahan dari perilaku keagamaan yang tidak dapat diterima dan yang tersisa dalam</p>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

		keterbatasan keagamaan.											
4	Menjal in keakra ban denga n sesama dan kedek atan denga n Tuhan .	1. Mencari dukungan dari anggota keagamaan seperti tokoh agama. 2. Memberi kan pengekspresian keluhan kesah serta ketidak puasaan yang terjadi dalam diri pada situasi yang penuh dengan stres.	√	√	√	√		√	√	√	√	√	√
5	Menci ptakan perub ahan dalam hidup.	1. Mencari bantuan dengan mendekat pada spiritual dalam menemukan petunjuk ketika dihadapkan dengan masalah. 2. Menumb uhkan agama untuk merubah segala bentuk emosi yang di asosikan dengan mendapatkan kedamaian dalam hidup.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Berdasarkan kesesuaian dengan indikator koping religius di atas dan banyaknya strategi koping religius yang dilakukan , dapat diperoleh pemahaman pula bahwa empat klien memiliki tingkat Koping Religius yang tinggi, tiga subjek memiliki koping religius yang sedang, satu subjek memiliki koping religius yang rendah, dan tiga subjek memiliki koping religius yang sangat rendah.

Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian dari Aisyah dan Rachma, yang menunjukkan bahwa koping religius merupakan salah satu bentuk koping yang banyak digunakan oleh lansia di Panti werdha Kota Semarang, disamping *Self attraction, using*

instrumental Support, acceptance, dan positif reframing.¹⁷ Hal ini dapat dipahami bahwa sebagaimana lansia pada umumnya, lansia di UPT PSTW Blitar juga mengalami kemunduran fisik, psikologis, dan sosial. Masa lansia sering disebut dengan masa pergulatan akan maut. Masa lansia adalah masa ambang kematian, dan agama mengajarkan kehidupan sesudah kematian dan cara bagaimana mendapatkan kebahagiaan, sehingga kematian merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan, utamanya lansia yang menganggap dirinya sudah mendekati kematian.¹⁸

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan subjek, dan pegawai UPT PSTW, dilihat dari latarbelakangnya lansia di UPT PSTW memiliki pengetahuan dan ibadah yang rendah, akan tetapi berkat pembinaan spiritual di UPT, subjek memperoleh tambahan pengetahuan dan membangun kesadaran mereka untuk melakukan ibadah sebagai bekal menghadapi kematian. Sebagian subjek juga memaknai setiap peristiwa yang menimpa dirinya dan menghubungkannya dengan takdir Tuhan yang harus diterima. Sebagian dari mereka juga meyakini ada hikmah dibalik suatu peristiwa, yang kemudian dapat mengurangi stres yang dialaminya baik fisik maupun psikologis. Di samping itu, mereka juga membangun kedekatan dengan Tuhan dengan rajin beribadah kepada Tuhan, yang pada akhirnya menghadirkan ketenangan pada dirinya.

Namun demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa mereka juga melakukan strategi koping lainnya, antara lain adalah *problem focused coping*. Subjek juga berusaha untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Misalnya ketika sakit, mereka juga secara aktif meminta bantuan pada petugas kesehatan yang ada di UPT PSTW, atau melapor pada pendamping, dalam hal ini adalah pekerja sosial UPT PSTW. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Gonsalisti, bahwa koping lansia pasca stroke di Panti Sosial Menara Kasih Salatiga adalah *problem focused Coping*, dengan melakukan tindakan yang konstruktif.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan subjek, peneliti juga menemukan, bahwa sebagian lansia di UPT PSTW juga secara aktif mencari dukungan sosial dan emosional dengan pegawai maupun petugas panti. Mereka menganggap pegawai dan petugas sebagai keluarganya, yang sudah mereka anggap keluarganya sendiri. Mereka

¹⁷ Risna Aisya and Rachma, "Tingkat Stres Dan Strategi Koping Lansia Di Panti Wredha Di Kota Semarang."

¹⁸ Hidayat, *Psikologi Kematian*.

juga amat senang ketika ada mahasiswa yang sedang praktik lapangan. Bagi mereka pertemuan dan membangun keakraban dengan mahasiswa praktik, dapat menjadi obat kerinduan dengan anak dan cucu-cucunya sekaligus untuk memperoleh dukungan sosial dan emosional. Selanjutnya dukungan sosial ini akan meningkatkan penerimaan dirinya untuk tinggal di UPT PSTW. Hal ini menguatkan hasil penelitian dari Marni dan Yuniarti, yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan dengan penerimaan diri lansia.¹⁹ Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Santoso, bahwa dukungan sosial juga meningkatkan kualitas hidup lansia.²⁰

Kontribusi Koping Religius dalam Mengatasi Stres pada Lansia di UPT PSTW Blitar

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan subjek dan pegawai UPT PSTW Blitar, peneliti menemukan bahwa 10 dari 11 subjek yang diteliti merasakan manfaat dari koping religius dalam mengatasi stres yang mereka alami. Hal ini dapat dilihat dari gambaran stres saat ini. Di mana 10 dari 11 subjek memiliki tingkat stres yang ringan, jika dibandingkan ketika awal masuk panti.

Nasihat dan bimbingan dari pak Ustadz membantu saya dalam menemukan makna atas peristiwa yang saya alami, kecelakaan, terbuang dari keluarga, kehidupan saya yang kelam, keberadaan saya di sini, adalah cara Allah memberikan pertolongan dan menyelamatkan saya. Dengan demikian hidup lebih tenang. Saya sudah bertobat.²¹

Hal senada juga dikemukakan SC dalam wawancara berikut :

Kalau mbah lagi stress nduk, misale kangen anak ku, kangen Sunardi suami ku Mbah sabar, tak doakan mereka tenang di sisine Gusti Pengeran...terus mbah ngobrol sama temen-temen e mbah sama nonton tivi, kadang kalau pengen beli kopi nyuwun beliin mbah-mbah kakung. Dengn begitu rasa sumpek, stres jadi hilang.²²

Dengan memberikan makna, membangun kedekatan dengan Tuhan seperti dengan beribadah dan berdoa, subjek merasakan berkurangnya stres yang mereka alami. Sebagaimana dikatakan oleh ANS, salah seorang dari pekerja sosial di UPT PSTW Blitar:

¹⁹ Ani Marni and Rudy Yuniawati, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma YOGYAKARTA," *Empathy* (Journal:eArticle, Universitas Ahmad Dahlan, 2015), <https://www.neliti.com/publications/241730/>.

²⁰ May Dwi Yuri Santoso, "Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia : Review Article," *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 5, no. 1 (April 30, 2019), <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v5i1.104>.

²¹ S N, Wawancara Klien Lansia, 25 Agustus 2023.

²² S C, Wawancara Klien Lansia, Agustus 2023.

Alhamdulillah, dengan bimbingan Pak Ustadz, juga motivasi dari mbak-mbak PKL dari IAIN , mbah –mbah, jadi tambah rajin ibadah, rajin ke musholla nampak sumringah yang tadinya ingin kabur, sekarang sudah kerasan tinggal di UPT.

Namun demikian, belum semua subjek merasakan manfaat dari koping religius yang ia lakukan. Subjek ini adalah SR, di mana subjek ini hanya melakukan satu strategi dari koping religius.

Entahlah mbak, saya belum bisa menerima keadaan ini. Saya itu masih punya harta, masih punya keluarga, kenapa saya dibawa ke sini, tanpa alasan yang jelas. Saya sudah pasrah , dan menyerahkan urusan ini kepada Tuhan, tapi belum ada hasilnya.²³

Menurut penuturan Bapak YS, pegawai UPT PSTW blitar: SR ini sangat pasif, ia memang aktif mengikut kegiatan di musholla, shalat, dzikir dan sebagainya, tetapi dilakukan dengan terpaksa, kalau tidak dijemput atau dipaksa, ia tidak ikut, lebih banyak menyendiri dan menangis.

Harus diakui, bahwa subjek juga mengembangkan strategi lain dalam menurunkan stres, kegiatan lain seperti ketrampilan, seperti membuat patung, asbak dan lainnya, juga dapat mengurangi stres selama di UPT .

“Selain berdoa mbah kalau stress, pikirane grambyang, pengen metu panti, biasane menyibukkan diri nambah kegiatan biar nggak kepikiran mas... Mbah biasanya buat kerajinan kayak patung, asbak, keset sama banyak kerajinan lagi. Kan lumayan kalau dijual uange setengah buat mbah dan setengahnya lagi bisa buat temen-temen disini. Dengan begitu rasa sedih, susah akan terlupakan”²⁴

Menurut Lazarus dan Folkman, koping ini disebut dengan *emotion focused coping*. Strategi ini digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Pengaturan ini melalui perilaku individu bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Strategi ini dilakukan terdiri mencari dukungan sosial, penginterpretasian kembalian secara positif, pengalihan ke agama, penerimaan, pengingkaran dan sebagainya.²⁵ Berdasarkan penngertian ini sebenarnya koping religius merupakan bagian dari *emotion focused coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Fokman.

²³ P R, Wawancara Klien Lansia, September 2023.

²⁴ S P, Wawancara Klien Lansia, July 21, 2023.

²⁵ Abdulaziz Aflakseir and Peter G. Coleman, “Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale,” *Journal of Muslim Mental Health* 6, no. 1 (2011), <https://quod.lib.umich.edu/j/jmmh/10381607.0006.104?rgn=main;view=fulltext>.

Di samping, *emotion focused coping*, peneliti juga menemukan strategi lain yang digunakan untuk menurunkan stres pada lansia di UPT PSTW Blitar.. Jika dihubungkan dengan teori Coping dari Lazarus dan Folkman, dapat disebut dengan *Problem Focused Coping*. Strategi ini lebih menekankan pada upaya untuk mengurangi stressor. Sebagai contoh adalah yang dilakukan oleh PR karena mengalami sakit hipertensi dan stroke, maka ia mengambil langkah aktif dan positif untuk berusaha menghilangkan atau menurunkan keluhan atau penyakit. Sehingga stres menjadi lebih ringan.²⁶

Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan dari lapangan, peneliti menyimpulkan bahwa koping religius bersama-sama dengan *problem focused coping* dan bentuk-bentuk *emotion focused coping* lainnya, memiliki kontribusi dalam menurunkan stres pada lansia di UPT PSTW Blitar.. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Aisyah dan Rachma, yang menunjukkan bahwa koping religius hanya merupakan salah satu bentuk koping yang banyak digunakan oleh lansia di Panti werdha Kota Semarang. Lansia juga mengembangkan *Self attraction, using instrumental Support, acceptance, dan positif reframing*.²⁷ ini juga sejalan dengan pendapat Lazarus dan Folkman, bahwa keefektifan suatu strategi koping dari jenis stres dan situasi. Dengan demikian tidak ada strategi yang paling efektif.²⁸

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa koping religius berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia. Sebagaimana dikemukakan oleh Ikhrum, bahwa koping religius berhubungan positif dan signifikan dengan kualitas hidup lansia yang tinggal di Panti Werdha, baik secara psikologi maupun sosial. Kegiatan dzikir, shalawat terbukti meningkatkan kualitas psikis lansia, dan pengajian berhubungan dengan kualitas hidup sosial.²⁹ Koping religius juga ditemukan berhubungan dengan tingkat kesepian pada lansia, sebagai salah satu masalah yang dihadapi oleh lansia.³⁰

²⁶ AN S, Wawancara Pekerja Sosial, July 15, 2023.

²⁷ Risna Aisyah and Rachma, "Tingkat Stres Dan Strategi Koping Lansia Di Panti Wredha Di Kota Semarang."

²⁸ Aflakseir and Coleman, "Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale," 119.

²⁹ Irfan Nur Ikhrum, "Hubungan Koping Religius Terhadap Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto" (other, Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum, 2018), <http://eprints.unipdu.ac.id/1118/>.

³⁰ Umi Asriatun, "Hubungan Antara Koping Religius Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Kabupaten Mojokerto" (other, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum, 2018), <http://eprints.unipdu.ac.id/1072/>.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan data yang didapatkan peneliti di lapangan sebagaimana diuraikan di atas, setidaknya peneliti memperoleh hasil sebagai berikut : pertama, Semua subjek mengalami stres ketika berada di UPT PSTW Blitar. Sepuluh dari sebelas lansia mengalami stres pada tingkat yang ringan, sedangkan satu subjek pada tingkat yang parah. Penyebabnya bervariasi mulai dari penyakit degeneratif yang mereka derita, faktor keluarga, teman di UPT PSTW, dan peraturan UPT PSTW yang dirasa sangat mengekang. Kedua, semua subjek mengembangkan coping religius dalam mengatasi stres yang dialaminya, namun dengan strategi yang berbeda-beda. Namun, mereka juga mengembangkan strategi coping lainnya seperti problem focused coping dan bentuk-bentuk emotion focused coping lainnya seperti dengan pengalihan, dan mencari dukungan sosial. Ketiga, sepuluh dari sebelas subjek merasakan manfaat dari coping religius yang dilakukan, terbukti dengan menurunnya tingkat stres jika dibandingkan ketika awal masuk UPT PSTW. Hanya satu subjek yang belum merasakan manfaat dari coping religius yang dilakukan. Namun demikian kontribusi coping stres tersebut tidak bersifat mutlak, akan tetapi juga dilakukan bersama-sama dengan strategi coping lainnya seperti problem focused coping dan bentuk-bentuk emotion focused coping lainnya, yakni pengalihan, dan mencari dukungan sosial. Namun peneliti mengakui jika penelitian ini memiliki kekurangan, yaitu hanya memanfaatkan data kualitatif dan sangat minim dengan data kuantitatif, maka peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan fokus yang serupa dengan pendekatan kuantitatif. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak utamanya UPT PSTW Blitar sebagai rekomendasi dalam penanganan dan pembinaan klien lansia.

REFERENSI

- Aflakseir, Abdulaziz, and Peter G. Coleman. "Initial Development of the Iranian Religious Coping Scale." *Journal of Muslim Mental Health* 6, no. 1 (2011). <https://quod.lib.umich.edu/j/jmmh/10381607.0006.104?rgn=main;view=fulltext>.
- Alvarado, Katherine A., Donald I. Templer, Charles Bresler, and Shan Thomas-Dobson. "The Relationship of Religious Variables to Death Depression and Death Anxiety." *Journal of Clinical Psychology* 51, no. 2 (March 1995): 202-4.

- [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199503\)51:2<202::AID-JCLP2270510209>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199503)51:2<202::AID-JCLP2270510209>3.0.CO;2-M).
- Asriatun, Umi. "Hubungan Antara Koping Religius Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Kabupaten Mojokerto." Other, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum, 2018. <http://eprints.unipdu.ac.id/1072/>.
- Beni, Herman. "Layanan Bimbingan Rohani Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Panti Wredha Siti Khadijah Kota Cirebon." *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 4, no. 2 (2021): 183–92.
- Darwati, Yuli. "Coping Stress Dalam Perspektif Al Qur'an." *Spiritualita* 6, no. 1 (2022): 1–16.
- Handajani, Adianti, Betty Roosihermatie, and Herti Maryani. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Kematian Pada Penyakit Degeneratif Di Indonesia." *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* 13, no. 1 (2010): 21301.
- Hernawati, I. "Pedoman Tatalaksana Gizi Usia Lanjut Untuk Tenaga, Kesehatan." *Depkes: Jakarta*, 2006.
- Hidayat, Komaruddin. *Psikologi Kematian*. Bandung: Hikmah, 2008.
- Ikhram, Irfan Nur. "Hubungan Koping Religius Terhadap Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto." Other, Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum, 2018. <http://eprints.unipdu.ac.id/1118/>.
- Indriana, Yeniar, Ika Febrian Kristiana, Adrewinata Sonda, and Annisa Intanirian. "Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha 'Pucang Gading' Semarang." *Jurnal Psikologi Undip* 8, no. 2 (2010).
- Marni, Ani, and Rudy Yuniawati. "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma YOGYAKARTA." *Empathy. Journal:eArticle*, Universitas Ahmad Dahlan, 2015. <https://www.neliti.com/publications/241730/>.
- Pargament, Kenneth I. "14 Religion and Coping: The Current State of Knowledge." *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, 2010, 269.
- Pargament, Kenneth I., Harold G. Koenig, Nalini Tarakeshwar, and June Hahn. "Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among Medically Ill Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study." *Journal of Health Psychology* 9, no. 6 (November 2004): 713–30. <https://doi.org/10.1177/1359105304045366>.
- Pargament, Kenneth I., Bruce W. Smith, Harold G. Koenig, and Lisa Perez. "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors." *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1998, 710–24.
- Rachmawati, Faiz A., and H. Fuad Nashori. "Koping Religius Dan Kebahagiaan Psikologis Pada Lanjut Usia." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 18, no. 2 (2013): 155–62.
- Risna Aisya, Gladis, and Nurullya Rachma. "Tingkat Stres Dan Strategi Koping Lansia Di Panti Wredha Di Kota Semarang." PhD Thesis, Faculty of Medicine, 2018. <http://eprints.undip.ac.id/63243/>.
- Santoso, May Dwi Yuri. "Dukungan Sosial Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia : Review Article." *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 5, no. 1 (April 30, 2019). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v5i1.104>.

- Saputra, Benny Guruh, and Muhammad Syafiq. "Place Attachment Dan Well-Being Penghuni Pantai Jompo." Accessed July 21, 2024. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/27777>.
- Traphagan, John W. "Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research in Cross-Cultural Perspective." *Research on Aging* 27, no. 4 (July 2005): 387–419. <https://doi.org/10.1177/0164027505276049>.

