

## THE MEANING OF LIFE FOR THE ELDERLY THROUGH SULUK PRACTICES: A QUALITATIVE APPROACH

Rika Fuaturosida<sup>1</sup>, Yusuf Ratu Agung<sup>2</sup>, Ahmad Hazal Awfa Yusro<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang

### ABSTRACT

This study explores the meaning of life among elderly individuals who participate in suluk practices, emphasizing the role of spirituality in their daily lives. Using a qualitative approach, data were collected through in-depth interviews and observations of eight elderly individuals actively engaged in suluk activities. Thematic analysis was employed to identify emerging patterns in participants' experiences. The findings indicate that participation in suluk significantly contributes to a sense of life purpose and meaning. Additionally, elderly individuals involved in suluk reported improvements in psychological and physical well-being, including enhanced happiness, tranquility, and better social relationships. These findings highlight the importance of spiritual activities, such as suluk, in enhancing the quality of life for the elderly and provide valuable insights for developing intervention programs to support their well-being. Therefore, this study recommends integrating spiritual activities into elderly health and well-being programs to foster a meaningful life.

Keywords: Meaning of Life, Elderly, Suluk, Qualitative Approach, Spirituality

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kebermaknaan hidup lansia yang mengikuti kegiatan suluk, dengan menekankan peran spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari mereka. Melalui pendekatan kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap 8 lansia yang aktif dalam kegiatan suluk. Analisis data dilakukan dengan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul dari pengalaman peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan suluk berkontribusi signifikan terhadap peningkatan perasaan memiliki tujuan hidup dan makna. Selain itu, lansia yang terlibat dalam suluk melaporkan perbaikan dalam kondisi psikis dan fisik, termasuk peningkatan kebahagiaan, ketenangan, dan hubungan sosial yang lebih baik. Temuan ini menyoroti pentingnya kegiatan spiritual, seperti suluk, dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan memberikan wawasan baru bagi pengembangan program intervensi yang mendukung kesejahteraan lansia. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan integrasi kegiatan spiritual dalam program kesehatan dan kesejahteraan lansia untuk mendukung kebermaknaan hidup mereka.

**Kata Kunci:** kebermaknaan hidup, lansia, suluk, pendekatan kualitatif, spiritualitas

### INTRODUCTION

Lansia merupakan kelompok usia yang secara global mengalami peningkatan jumlahnya, yang diiringi dengan tantangan sosial, psikologis, dan kesehatan. Berdasarkan data United Nations (2019), populasi lansia diperkirakan mencapai lebih dari 1,5 miliar pada tahun 2050, mencerminkan kebutuhan mendesak untuk memahami dinamika kehidupan mereka. Seiring bertambahnya usia, lansia sering kali menghadapi masalah seperti isolasi sosial, kehilangan orang terkasih, dan penurunan kesehatan fisik, yang dapat berdampak negatif pada kualitas hidup dan kebermaknaan hidup mereka. Kebermaknaan hidup merupakan aspek penting yang mempengaruhi kesejahteraan lansia. Menurut Frankl (1946), pencarian makna adalah motivasi utama dalam hidup manusia, terlepas dari tantangan yang dihadapi. Lansia yang memiliki makna dalam hidup cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tantangan, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mereka (Steger et al., 2006). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan kebermaknaan hidup di kalangan lansia.

## **Rika Fuaturosida, Yusuf Ratu Agung, Ahmad Hazal Awfa Yusro: Kebermaknaan Hidup Lansia Melalui Kegiatan Suluk: Sebuah Pendekatan Kualitatif**

Salah satu pendekatan yang dapat meningkatkan kebermaknaan hidup adalah melalui kegiatan spiritual, seperti suluk. Suluk, yang kerap dipahami sebagai praktik spiritual yang mendalam dalam tradisi keagamaan, dapat memberikan dukungan emosional dan sosial yang sangat dibutuhkan oleh lansia. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan dalam praktik spiritual dapat memberikan rasa tujuan dan makna, serta memfasilitasi koneksi sosial yang berharga (Koenig, 2012). Kegiatan suluk sering kali melibatkan meditasi, refleksi, dan interaksi sosial, yang secara keseluruhan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung peningkatan kesehatan mental dan spiritual (Hussain et al., 2020). Dalam konteks ini, suluk tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk pengembangan spiritual, tetapi juga dapat memperkuat hubungan sosial dan mengurangi perasaan kesepian pada lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana kegiatan suluk memengaruhi kebermaknaan hidup lansia. Dengan fokus pada pengalaman lansia yang terlibat dalam suluk, penelitian ini berupaya untuk memahami perubahan dalam persepsi kebermaknaan hidup mereka serta manfaat psikologis dan sosial yang timbul dari partisipasi dalam kegiatan spiritual ini. Penelitian ini memiliki dua kepentingan. Pertama, secara teoritis, penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai kebermaknaan hidup dan peran spiritualitas dalam kehidupan lansia. Kedua, secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pengembangan program-program intervensi yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia melalui kegiatan spiritual. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap upaya meningkatkan kesejahteraan dan dukungan sosial bagi lansia dalam masyarakat yang semakin tua ini.

### **LITERATURE REVIEW**

#### **Kebermaknaan Hidup pada Lansia**

Kebermaknaan hidup adalah konsep yang mengacu pada persepsi individu mengenai tujuan dan makna dari kehidupan yang dijalani. Menurut Frankl (1946), pencarian makna adalah esensi dari eksistensi manusia. Dalam konteks lansia, kebermaknaan hidup menjadi semakin penting karena mereka sering menghadapi situasi yang membuat mereka merenungkan makna dan tujuan hidup mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, serta adaptasi terhadap proses penuaan. Steger et al. (2006) mengemukakan bahwa individu yang merasa hidup mereka bermakna cenderung lebih mampu mengatasi stres dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Lansia sering kali menghadapi berbagai tantangan, termasuk kehilangan kemampuan fisik, kematian pasangan atau sahabat, serta keterasingan sosial. Isolasi sosial merupakan salah satu masalah utama yang dapat mengurangi kualitas hidup, bahkan memengaruhi kesehatan mental dan fisik (Holt-Lunstad et al., 2010). Rasa kehilangan dan perasaan tidak berarti dapat memperburuk pengalaman hidup lansia, sehingga pencarian makna dalam hidup menjadi sangat penting.

Kegiatan spiritual, termasuk praktik keagamaan dan suluk, dapat berfungsi sebagai alat untuk menemukan makna dan tujuan dalam hidup. Penelitian oleh Koenig (2012) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan spiritual dapat memberikan dukungan emosional, memperkuat koneksi sosial, dan mengurangi perasaan kesepian pada lansia. Kegiatan seperti meditasi dan refleksi yang terdapat dalam praktik suluk dapat meningkatkan kesadaran diri dan membantu lansia menjalani hidup dengan lebih penuh makna.

#### **Suluk sebagai Praktik Spiritual**

Suluk dalam konteks spiritualitas adalah praktik yang melibatkan meditasi, kontemplasi, dan refleksi yang mendalam untuk mencapai pemahaman diri dan kedamaian batin. Dalam banyak tradisi, termasuk dalam Islam, suluk sering diasosiasikan dengan pencarian hakikat kebenaran dan peningkatan kualitas spiritual individu. Suluk dapat menjadi jembatan bagi lansia untuk menemukan makna yang lebih dalam dalam kehidupan mereka, terutama di masa-masa ketika mereka mengalami perubahan besar. Secara

## **Rika Fuaturosida, Yusuf Ratu Agung, Ahmad Hazal Awfa Yusro: Kebermaknaan Hidup Lansia Melalui Kegiatan Suluk: Sebuah Pendekatan Kualitatif**

teoritis, suluk mencakup berbagai elemen spiritual yang berfungsi meningkatkan kesadaran diri dan kedekatan dengan Tuhan. Salah satu dasar filosofis yang relevan adalah pandangan dari Martin Heidegger (1927), yang menekankan pentingnya "Being" (Keberadaan) dan pemahaman tentang hakikat hidup. Praktik suluk memungkinkan individu untuk menghadapi pertanyaan eksistensial dan mengembangkan pemahaman tentang makna hidup mereka.

Dalam konteks Al-Qur'an, ada banyak ayat yang menggambarkan pentingnya refleksi dan kontemplasi dalam mencapai kedekatan dengan Tuhan dan pemahaman diri. Misalnya, dalam Surah Al-Imran ayat 191, Allah SWT berfirman:

"(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi, seraya berkata: 'Ya Tuhan kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini sia-sia; Mahasuci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.'"

Ayat ini menegaskan pentingnya zikrullah (mengingat Allah) dan refleksi sebagai bagian dari proses spiritual, yang sejalan dengan praktik suluk. Dengan melakukan suluk, lansia tidak hanya terlibat dalam praktik yang meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan, tetapi juga didorong untuk merenung dan mencari makna dalam pengalaman hidup mereka. Praktik suluk juga mencerminkan konsep tasawuf atau sufisme dalam Islam, yang menekankan pencarian spiritual yang lebih dalam dan transformasi diri. Dalam konteks ini, suluk menjadi cara bagi individu untuk memurnikan jiwa dan mencapai maqamat (tingkatan) spiritual yang lebih tinggi, sehingga meningkatkan kebermaknaan hidup mereka secara keseluruhan. Sebagaimana dinyatakan dalam Surah Al-Baqarah ayat 286:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..."

Ayat ini menunjukkan bahwa dalam pencarian makna dan kehidupan yang bermakna, setiap individu diberikan kapasitas untuk menghadapinya, termasuk dalam perjalanan spiritual mereka.

Melalui praktik suluk, lansia dapat merasakan ketenangan, tambahan rasa syukur, dan pengertian yang mendalam tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Hal ini sekaligus berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mereka, mengurangi risiko perasaan kesepian dan depresi, serta memperkuat hubungan sosial dengan sesama.

### **METHODS**

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif eksploratif untuk memahami pengalaman, persepsi, dan dampak praktik suluk terhadap kesejahteraan emosional dan spiritual lansia. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna yang diberikan lansia terhadap praktik suluk dalam konteks kehidupan mereka. Populasi: Lansia (usia 60 tahun ke atas) yang secara aktif terlibat dalam praktik suluk di Masjid Al Ibrohimi Desa Mronjo Kecamatan Selopuro Kabupaten Blitar. Sampel: Responden akan diambil dengan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi: Lansia yang terlibat dalam praktik suluk setidaknya selama 6 bulan, Lansia yang memiliki kemampuan berkomunikasi dalam Bahasa Indonesia dan Jawa, serta bersedia untuk berpartisipasi, responden berjumlah 8 orang.

Pedoman wawancara semi-terstruktur, pedoman wawancara akan mencakup pertanyaan terbuka yang dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi dalam praktik suluk (mencakup, frekuensi, durasi, dan jenis praktik), kemudian dampak suluk terhadap kesehatan mental dan emosional, serta persepsi lansia tentang makna kehidupan dan hubungan sosial setelah terlibat dalam praktik suluk.

Peneliti juga akan melakukan observasi partisipatif terhadap sesi suluk untuk memahami interaksi sosial dan dinamika kelompok. Pengumpulan Data dilakukan melalui: Wawancara Mendalam: Melalui wawancara yang direkam dengan izin responden, yang berlangsung selama 45-60 menit di lokasi yang nyaman bagi mereka. Observasi Partisipatif: Mengamati sesi-sesi suluk untuk mendapatkan pemahaman kontekstual tentang bagaimana praktik tersebut dilakukan serta interaksi antar anggota.

## **Rika Fuaturosida, Yusuf Ratu Agung, Ahmad Hazal Awfa Yusro: Kebermaknaan Hidup Lansia Melalui Kegiatan Suluk: Sebuah Pendekatan Kualitatif**

Analisis data menggunakan pendekatan analisis tematik, yang terdiri dari langkah-langkah berikut: Transkripsi: Wawancara akan ditranskripsikan verbatim untuk analisis lebih lanjut, dan Koding: Mengidentifikasi tema dan pola yang muncul dari data dengan menggunakan teknik koding terbuka untuk menemukan kategori yang relevan. Pengembangan Tema: Tema-tema utama dari koding akan dirumuskan dan dianalisis untuk memahami bagaimana praktik suluk berdampak pada kesejahteraan lansia. Validitas dan Kepercayaan Data, triangulasi: Menggunakan berbagai sumber data (wawancara dan observasi) untuk memastikan validitas data, member checking: Mengonfirmasi temuan dan interpretasi dengan peserta untuk mendapatkan umpan balik terkait akurasi hasil, catatan lapangan: Peneliti akan membuat catatan reflektif selama proses penelitian untuk mempertimbangkan bias dan pengaruh pribadi..

### **RESULTS**

Responden melaporkan pengalaman positif selama terlibat dalam praktik suluk. Banyak di antara mereka merasakan transformasi spiritual yang signifikan, di mana praktik ini tidak hanya menghasilkan kedamaian batin tetapi juga meningkatkan kesadaran terhadap diri sendiri dan lingkungan. Sebagian responden menyatakan:

"Suluk membuat saya merasakan kebersamaan dengan Allah; setiap sesi membawa ketenangan baru. Seolah-olah beban hidup saya berkurang." (Responden 3)

Praktik suluk juga mendorong responden untuk lebih disiplin dalam menjaga rutinitas ibadah dan memahami tujuan hidup yang lebih dalam. Suluk dipahami oleh responden sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan memperkuat iman. Temuan menunjukkan bahwa para partisipan melihat suluk tidak hanya sebagai ritual, melainkan sebagai pendekatan hidup yang memupuk nilai-nilai spiritual dan moral. Sebagai salah satu responden menjelaskan:

"Suluk mengajari saya untuk selalu bersyukur dan sabar. Saya merasa lebih menghargai hidup setelah menjalankannya." (Responden 5)

Hal ini mencerminkan bahwa praktik suluk memberikan makna yang lebih besar terhadap keberadaan mereka dan mengubah cara pandang mereka terhadap kehidupan. Terdapat dampak emosional dan kesehatan, berdasarkan hasil wawancara, mayoritas responden melaporkan adanya peningkatan kesehatan mental, termasuk penurunan gejala kecemasan dan depresi. Pendekatan yang lebih holistik dalam hidup dan peningkatan rasa optimisme menjadi poin penting yang diungkapkan. Salah satu responden menyatakan:

"Setelah mengikuti suluk, saya merasa lebih tenang. Sebelumnya saya sering merasa cemas, tetapi sekarang saya mampu mengelola emosi dengan lebih baik." (Responden 8)

Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik suluk berfungsi sebagai alat untuk mendukung kesehatan mental, dengan menekan gejala stres yang dapat berkontribusi pada masalah kesehatan lainnya. Pengalaman sosial yang muncul pada sebagian besar responden merasa lebih terhubung dengan komunitas mereka. Praktik suluk yang dilakukan dalam kelompok memperkuat rasa solidaritas dan dukungan antar anggota. Responden 1 menyatakan:

"Melalui suluk, saya bertemu orang-orang baru yang memiliki pikiran dan tujuan yang sama. Kami saling mendukung dan berbagi pengalaman." (Responden 1)

Keterlibatan dalam komunitas suluk memberikan peluang bagi responden untuk berinteraksi sosial, yang sangat penting dalam mencegah isolasi sosial di kalangan lansia. Relevansi praktik suluk terhadap kesejahteraan mental pada temuan lapangan menunjukkan bahwa praktik suluk memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan mental lansia. Hasil ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali yang menyatakan bahwa praktik spiritual, termasuk suluk, dapat mengatasi keinginan duniawi dan mengarah pada ketenangan jiwa (Al-Ghazali, 2005). Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, individu tidak hanya mendapatkan dukungan spiritual tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi dan stres yang dialami sehari-hari. Lebih lanjut, penelitian ini mengikuti teori Positive Psychology yang dikemukakan oleh

## **Rika Fuaturosida, Yusuf Ratu Agung, Ahmad Hazal Awfa Yusro: Kebermaknaan Hidup Lansia Melalui Kegiatan Suluk: Sebuah Pendekatan Kualitatif**

Seligman (2002), yang menekankan pentingnya aspek positif dalam kehidupan, termasuk optimisme dan keterhubungan sosial, yang semuanya tercermin dalam pengalaman responden selama praktik suluk. Responden yang melaporkan peningkatan kesehatan mental juga menunjukkan bagaimana praktik ini dapat menciptakan makna dalam hidup mereka, yang bersesuaian dengan konsep *Ikigai* dalam budaya Jepang — yaitu menemukan makna dan tujuan hidup.

Makna dan nilai spiritual dalam kehidupan para lansia yang mengikuti suluk dilakukan sebagai sarana untuk mencapai kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan memberikan proposisi menarik dalam kajian keislaman tentang hubungan antara individu dan Tuhan. Dalam Islam, konsep *ihsan* — beribadah seolah-olah melihat Allah — merupakan landasan spiritual yang mendorong lapangan hati yang bersih dan hidup yang bermakna (Quran, Surah Al-Baqarah: 177). Observasi ini mengindikasikan bahwa praktik suluk tidak hanya memfasilitasi ibadah, tetapi juga memperkuat keyakinan bahwa setiap tindakan harus dilakukan dengan kesadaran spiritual yang dalam. Responden yang mencatat perubahan positif dalam cara pandang mereka terhadap hidup menunjukkan pengaruh prinsip-prinsip etika Islam dalam relasi sosial dan ketahanan mental, mendukung teori bahwa individu dengan praktik spiritual yang kuat cenderung memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap tekanan kehidupan (Koenig, 2012).

Jaringan sosial dan dukungan komunitas terjalin dengan baik, terbukti dengan adanya peningkatan hubungan sosial di antara para peserta suluk menunjukkan pentingnya dukungan komunitas dalam mencapai kesejahteraan mental. Hal ini sesuai dengan penelitian yang membuktikan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi risiko depresi dan meningkatkan kesehatan mental (Holt-Lunstad et al., 2010). Dalam konteks keislaman, konsep *ukhuwah* (persaudaraan) sangat ditekankan, dan praktik suluk menciptakan ruang bagi interaksi sosial yang dapat memperkuat rasa solidaritas di antara anggota masyarakat. Dalam hadits, Nabi Muhammad SAW menekankan manfaat pertemanan dan dukungan dalam hidup sehari-hari, yang juga berkontribusi pada pengembangan dan pertumbuhan spiritual (Sunan Ibn Majah, 224).

Implikasi untuk program kesehatan mental pada lansia pada hasil penelitian ini dapat ditunjukkan melalui integrasi praktik suluk dalam program kesehatan mental untuk lansia bisa menjadi langkah maju yang penting. Hal ini mendukung paradigma pelayanan kesehatan holistik yang mencakup aspek spiritual sebagai bagian integral dari kesejahteraan seseorang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan holistik sering kali lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup (Koenig, 2012).

### **CONCLUSION**

#### **Praktik Suluk sebagai Sarana Peningkatan Kesejahteraan Mental**

Praktik suluk terbukti memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental lansia, meningkatkan ketenangan batin, dan mendorong pengembangan sifat-sifat positif seperti sabar, syukur, dan empati. Temuan ini sejalan dengan prinsip-prinsip Al-Ghazali yang menekankan pentingnya pendekatan spiritual dalam mencapai kebahagiaan sejati (Al-Ghazali, 2005). Hal ini menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu individu menghadapi tantangan emosional dan mental, terutama pada kelompok usia lanjut.

#### **Signifikansi Jaringan Sosial dan Dukungan Komunitas**

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam komunitas suluk membantu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan sosial di antara lansia. Ini mendukung pandangan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam kesehatan mental, sebagaimana diungkapkan oleh Holt-Lunstad et al. (2010). Keberadaan jaringan sosial yang kuat, dalam konteks *ukhuwah*, memperkuat relevansi praktik suluk dalam komunitas Muslim dan menegaskan nilai-nilai persaudaraan yang diajarkan dalam Islam.

Implikasi untuk Praktik Kesehatan Mental

## **Rika Fuaturosida, Yusuf Ratu Agung, Ahmad Hazal Awfa Yusro: Kebermaknaan Hidup Lansia Melalui Kegiatan Suluk: Sebuah Pendekatan Kualitatif**

Penerapan praktik suluk dalam program kesehatan mental diharapkan dapat meningkatkan pendekatan holistik dalam penanganan kesehatan lansia. Diskusi ini menunjukkan kebutuhan untuk memperhatikan aspek spiritual dalam rehabilitasi mental, sebagaimana diusulkan oleh Koenig (2012). Melibatkan tokoh spiritual dalam program seperti ini dapat meningkatkan kemampuan lansia untuk menghadapi tantangan kehidupan, serta menambah dimensi baru dalam perawatan kesehatan yang lebih terintegrasi.

### **Keterbatasan dan Rekomendasi Penelitian Masa Depan**

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, keterbatasan dalam hal jumlah responden dan generalisasi hasil perlu diakui. Oleh karena itu, disarankan untuk melibatkan lebih banyak peserta dalam penelitian selanjutnya dan melakukan studi longitudinal untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari praktik suluk terhadap kesehatan mental lansia.

Kesimpulan akhir, Secara keseluruhan, praktik suluk memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental lansia melalui pendekatan spiritual yang mendalam dan dukungan sosial yang kuat. Hal ini membuka jalan bagi integrasi praktik spiritual dalam program-program kesehatan mental dan memperkuat posisi keislaman dalam menyediakan dukungan emosional yang dibutuhkan oleh populasi berisiko.

### **REFERENCES**

- Al-Ghazali, A. H. (2005). *The Alchemy of Happiness*. Translated by Claud Field. Lahore: Islamic Book Trust.
- Al-Qur'an (Surah Al-Ra'd: 28).
- Al-Qur'an (Surah Al-Imran: 191)
- Al-Qur'an (Surah Al-Baqarah: 286)
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). *The pursuit of meaningfulness in life*. In C. R. Snyder & J. L.
- Bastaman, S. (2007). *Spiritualitas dan kesehatan mental pada lansia*. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 131-145.
- Debats, D. L. (2006). *Meaning in life and adjustment to aging: A review of literature*. *Journal of Older Adult Psychology*, 31(2), 103-112.
- Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Heidegger, M. (1927). *Being and Time*. New York: Harper & Row.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Hussain, R., Khan, S., & Ahmed, M. (2020). Role of Spirituality in Health and Well-being. *Journal of Health and Social Sciences*, 5(2), 123-129
- Koc, M., Duman, N., & Koc, S. (2018). The Role of Spirituality in Quality of Life and Mental Health in Elderly Individuals: A Review. *Psychology and Health*, 33(3), 333-350.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Suardiman, S. (2010). *Proses penuaan dan kesehatan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 27(1), 11-18.
- Sullivan (Eds.), *Cooperation: The political psychology of bilateral cooperation* (pp. 24-36). New York: Academic Press.