

RELIGIUSITAS DAN KETENANGAN JIWA PASCA PENSIUN



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos)

Oleh:

SANIYYAH SOLIHATUL ULLA
NIM. 1717101036

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saniyyah Solihatul Ulla

NIM : 1717101036

Jenjang : S-1

Fakultas : Dakwah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Religiusitas dan Ketenangan Jiwa Pasca Pensiun

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah karya atau penelitian saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 14 April 2024

Saya yang menyatakan



Saniyyah Solihatul Ulla

NIM. 1717101036



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id


PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

RELIGIUSITAS DAN KETENANGAN JIWA PASCA PENSIUN

Yang disusun oleh Saniyyah Solihatul Ulla NIM. 1717101036 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Jum'at tanggal **19 April 2024** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial** dalam **Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

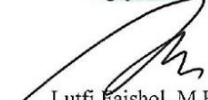
Ketua Sidang/Pembimbing


Nur Azizah, M.Si
NIP. 19810117200801 2 010

Sekretaris Sidang/Penguji II


Siti Nurmahyati, Sos.I., M.S.I.
NIP.

Penguji Utama


Lutfi Faishol, M.Pd
NIP. 19921028 201903 1 013

Mengesahkan,
Purwokerto, 19 April 2024
Dekan,


Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.
NIP. 19741226 200003 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari:

Nama : Saniyyah Solihatul Ulla

NIM : 1717101036

Jenjang : S-1


Fakultas/ Prodi : Dakwah/ Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Religiusitas dan Ketenangan Jiwa Pasca Pensiun

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Purwokerto, 14 April 2024
Dosen Pembimbing,


Nur Azizah, M.Si
NIP. 19810117200801 2 010

MOTTO

فَمَنْ أَتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Siapa yang bertakwa dan berbuat baik, maka ia tidak akan merasa takut dan sedih.”

(Q.S. Al-‘Araf ayat 35)



RELIGIUSITAS DAN KETENANGAN JIWA PASCA PENSIUN

Saniyyah Solihatul Ulla

NIM. 1717101036

Email: saniyyahsolihatulu@gmail.com

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membahas keterkaitan antara religiusitas dan ketenangan jiwa pada individu yang telah pensiun. Religiusitas dalam konteks ini mencakup kegiatan spiritual, keyakinan, dan keterlibatan dalam praktik keagamaan. Ketenangan Jiwa adalah keadaan psikologis di mana orang merasa tenang, damai, dan puas secara batin. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap sekelompok individu pensiunan yang memiliki latar belakang profesi yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang kuat antara religiusitas dan tingkat ketenangan jiwa pasca pensiun.

Partisipan yang aktif dalam praktik keagamaan, seperti berdoa, meditasi, atau mengikuti kegiatan keagamaan, cenderung memiliki tingkat ketenangan jiwa yang lebih tinggi. Mereka mengatakan bahwa keyakinan mereka memberikan landasan yang kuat selama masa transisi pensiun, membantu mereka menemukan makna baru dalam hidup pasca-karier. Dalam konteks ini, agama dan spiritualitas berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan psikologis yang signifikan. Ketika dihadapkan pada tantangan perubahan peran dan identitas pasca pensiun, individu dengan religiusitas yang tinggi cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dan menjaga stabilitas emosional.

Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang peran religiusitas dalam mempengaruhi kualitas hidup pasca pensiun. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya dukungan spiritual dan komunitas keagamaan bagi individu yang menghadapi pensiun, untuk mempromosikan ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis mereka.

Kata Kunci: Religiusitas, Ketenangan Jiwa, Pensiun

RELIGIOSITY AND PEACE OF MIND AFTER RETIREMENT

Saniyyah Solihatul Ulla

NIM. 1717101036

Email: saniyyahsolihatulu@gmail.com

Islamic Guidance and Counseling Study Program

Department of Counseling and Community Development

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRACT

This study aims to discuss the relationship between religiosity and peace of mind in retired individuals. Religiosity in this context includes spiritual activities, beliefs, and involvement in religious practices. Peace of mind is a psychological state in which people feel inwardly calm, peaceful and content. The research method uses a qualitative approach with in-depth interviews with a group of retired individuals who have different professional backgrounds. The results showed that there is a strong relationship between religiosity and the level of post-retirement peace of mind.

Participants who were active in religious practices, such as prayer, meditation or attending religious activities, tended to have higher levels of peace of mind. They said that their faith provided a strong foundation during the retirement transition, helping them find new meaning in their post-career lives. In this context, religion and spirituality serve as a significant source of emotional and psychological support. When faced with the challenges of changing roles and identities post-retirement, individuals with high religiosity tend to be better able to adjust and maintain emotional stability.

This study provides important insights into the role of religiosity in influencing post-retirement quality of life. The practical implication of the findings is the importance of spiritual support and religious communities for individuals facing retirement, to promote their peace of mind and psychological well-being.

Keywords: Religiosity, Peace of Mind, Retirement

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala Rahmat dan Ridha-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga skripsi ini dapat menjadi ilmu yang bermanfaat, berkah, dan menjadi amal jariyah yang diridhai oleh-Nya. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Almamater tercinta, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, terkhusus Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Dakwah.
2. Kedua Orangtuaku tercinta, Bapak Didi Sutardi dan Ibu Wina Wiantini yang selalu menemani dan tulus mendoakan anak-anaknya di setiap langkah hidup mereka. Semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* memberimu kesehatan, umur panjang, dan kesenangan. selalu, dan keberkahan dalam hidupnya. Semoga kelak Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* kumpulkan kita kembali di Surga.



KATA PENGANTAR

Penulis panjatkan puji syukur kehadiran Allah Subhānahu Wa Ta‘ālā yang telah melimpahkan nikmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan topik tersebut “Religiusitas dan Ketenangan Jiwa Pasca Pensiun” Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu ‘alaihi Wa Sallam* sebagai suri tauladan yang baik bagi alam dan seluruh umatnya.

Alhamdulillah, Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik atas dukungan, bimbingan dan bantuan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M. Ag. Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag. Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, M.Si, Dosen Pembimbing Akademik, Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat serta Pembimbing Skripsi, terima kasih telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi saya.
4. Segenap Dosen dan Sivitas Akademik UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto khususnya Fakultas Dakwah.
5. Kedua Orangtuaku tercinta, Bapak Didi Sutardi dan Ibu Wina Wiantini yang selalu menemani, meridhoi, dan tulus mendo’akan di setiap langkah hidup anak-anaknya. Semoga Allah *Subhānahu Wa Ta‘ala* melimpahkan kesehatan, panjang umur, kebahagiaan selalu, keberkahan dalam hidupnya. Dan semoga kelak Allah Subhānahu Wa Ta‘ala kumpulkan kita kembali di Surga.
6. Adikku tersayang, Muhammad Rifqi Rizqullah yang selalu mendo’akan, memberi dukungan penuh untuk penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak-bapak pensiunan Jln Gunung Slamet Bobosan Purwokerto Utara yang telah bersedia membantu dalam pengumpulan data penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.

8. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2017 yang telah memberikan doa, semangat dan dukungannya.
9. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

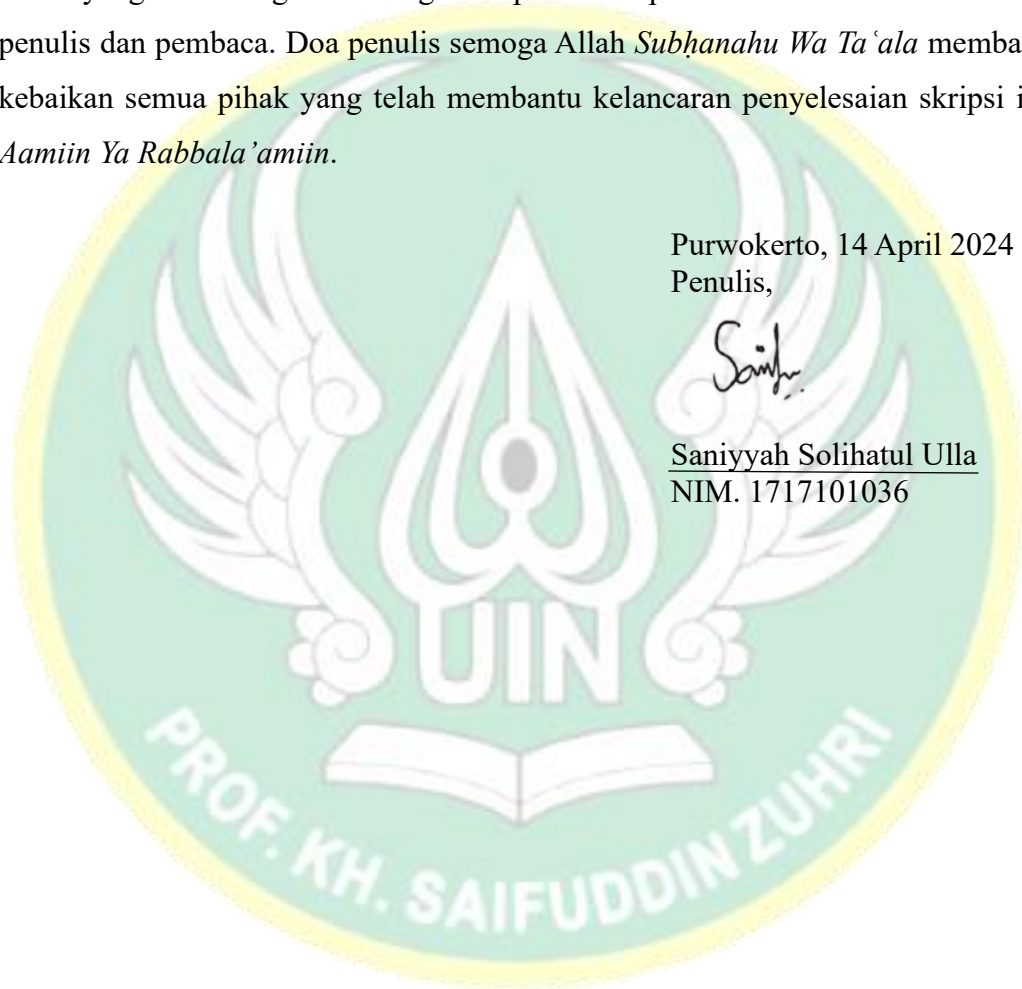
Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis selalu menerima kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca. Doa penulis semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini. *Aamiin Ya Rabbala'amiin.*

Purwokerto, 14 April 2024

Penulis,



Saniyyah Solihatul Ulla
NIM. 1717101036



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah.....	5
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
E. Kajian Pustaka	10
F. Sistematika Penulisan	17
BAB II.....	18
LANDASAN TEORI	18
A. Religiusitas.....	18
B. Ketenangan Jiwa.....	23
C. Pensiun.....	31
BAB III.....	37
METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Subjek dan Objek Penelitian	40
D. Sumber Data.....	40
E. Metode Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV.....	45

PENYAJIAN DAN ANALISIS HASIL PENELITIAN.....	45
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	45
B. Deskripsi Subjek.....	47
C. Hasil Penelitian.....	50
D. Pembahasan.....	69
BAB V	72
PENUTUP.....	72
A. KESIMPULAN.....	72
B. SARAN	73
DAFTAR PUSTAKA.....	72



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bekerja ialah upaya dalam untuk terpenuhinya kebutuhan sehari-hari dalam rangka tercapainya kebutuhan yang diinginkannya. Semua orang yang bekerja memiliki keinginan atau harapannya masing-masing untuk kehidupan yang lebih baik. Karena faktanya bahwa pekerjaan dapat meningkatkan martabat seseorang, dipandang mandiri dan mampu memenuhi kebutuhannya sendiri di mata orang lain yang memiliki pekerjaan.¹

Masa dewasa akhir adalah masa ketika seseorang mencapai puncak karirnya di tempat kerja dan akhirnya pensiun. Pensiun adalah tahap dalam kehidupan di mana perubahan dapat terjadi. Siap atau tidak, mereka harus menerima usia pensiun yang telah ditentukan. Tiga hal yang hilang dalam masa pensiun yaitu pertama, kegiatan sehari-hari berangkat dari pulang kerja menjadi hilang sehingga individu akan memiliki lebih banyak waktu luang daripada sebelum pensiun. Kedua, orang yang memasuki masa pensiun mungkin tidak berinteraksi dengan atasan, bawahan, dan rekan kerja mereka setiap hari. Ketiga, seseorang akan kehilangan sebagian pendapatannya, pekerjaannya, dan posisinya saat mereka pensiun kondisinya berbeda karena tidak lagi bekerja seaktif sebelumnya.²

Dalam teori penuaan psikologis fokus pada mekanisme untuk menjaga emosional pada usia yang lebih tua Teori-teori ini termasuk teori Erikson tentang teori individualisme dan teori developmental. Selain itu juga diasumsikan bahwa lansia yang mampu beradaptasi, mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi peneurunan fungsional. Sementara Erikson menyimpulkan bahwa tugas psikososial utama pada tahap ini adalah untuk

¹Dian Isnawati dan Fendy Suhariadi, Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim, *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol. 1, No. 3, (Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2012), hlm. 173

²Dian Isnawati dan Fendy Suhariadi, Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim, *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol. 1, No. 3, (Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2012), hlm. 173

mempertahankan integritas ego, yang berarti berpegangan pada keutuhan akal seseorang, sambil menghindari putus asa atau takut.³

Kegiatan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas hidup setelah pensiun antara lain memperbanyak kegiatan keagamaan, mendekati diri kepada Sang Pencipta, pengelolaan keuangan untuk akhirat. Setelah pensiun, tidak berpijak pada hal-hal positif menimbulkan rasa cemas, terutama bagi mereka yang tidak siap menghadapi tantangan ke depan. Perasaan tenang dan tenteram merupakan dambaan eksistensial setiap manusia. Perasaan damai sejahtera merupakan salah satu komponen yang memengaruhi tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan hidup seseorang. Memasuki usia pensiun, banyak pensiunan yang meningkatkan amalan ibadahnya. Agama terjadi tidak hanya saat seseorang beribadah, namun berupa aktivitas yang didorong oleh kekuatan spiritual yaitu berasal dari hati kita masing-masing bukan hanya yang dilihat dari mata saja. Khusus bagi para pensiunan yang tidak banyak beraktivitas, Cara terbaik untuk mengisi waktu luang yaitu dengan melakukan kegiatan keagamaan berupa untuk mendekati diri kepada Allah SWT sehingga Anda dapat merasa lebih tenang setelah pensiun.

Religiusitas adalah sistem kepercayaan, sikap, dan ritual kompleks yang mengikat seseorang pada hal-hal yang eksistensial atau sakral. Keyakinan beragama merupakan keseluruhan rangkaian unsur-unsur berbeda yang menjadikan seseorang yang disebut religius, dan bukan sekedar menganggap beriman. Sikap sosial agama, pengetahuan agama, perilaku (moralitas), keyakinan agama, serta ritual agama adalah bagian dari keyakinan beragama.⁴

Aqidah, syariah, dan moralitas, atau iman, Islam, dan ihsan adalah manifestasi utama keyakinan agama Islam. Seseorang yang sangat religius memiliki semua aspek tersebut. Agama merupakan alat yang tepat untuk

³Imam Subekti, Edy Suyanto, Tri Nataliswati, *Keperawatan Usia Lanjut*, (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2022), hlm. 15

⁴Annisa Fitriani, Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being, *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama, Vol 11, No. 1*, (Lampung: IAIN Raden Intan Lampung, 2016), hlm. 69

penyembuhan psikologis seseorang, karena agama dapat mempertajam hati nurani, menyegarkan emosi dan mengingatkan hati. Agama selalu menganjurkan jiwa untuk berbuat baik, mengusir kejahatan dan mengajak manusia untuk meningkatkan kualitas jiwa. Dari segala upaya yang dilakukan manusia untuk mencapai sikap religius agar mendekatkan diri kepada Tuhan yang pada akhirnya adalah dorongan hati untuk mencapai ketentraman.⁵

Ketenangan jiwa adalah ketika seseorang tidak merasa gelisah, takut, atau khawatir dengan keadaan yang diberikan oleh Tuhan, selalu senantiasa melakukan kebajikan dan bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya.⁶ Dengan kata lain, ketenangan jiwa ini dipengaruhi oleh akhlak yang mengakibatkan seseorang menjadi bahagia dan selamat. Akhlak tersebut adalah merasa terus bersyukur, bersabar, takut dosa/siksa, cinta kepada sang Maha Pencipta, mengharapakan pahala dari sang Maha Pencipta, dan mempertimbangkan amal perbuatan dirinya selama hidup di dunia.⁷ Pada dasarnya manusia cinta kedamaian dan ketenangan di dalam hidup dan kehidupannya. Untuk bisa menjadi damai dan tenang dalam hidupnya maka manusia harus tenang dan tenang hatinya, untuk bisa tenang hatinya, maka manusia harus banyak ingat kepada penciptanya, seperti yang terlihat dalam surah Al-Fajr, ayat 27–28 dan surah Ar-Ra'd ayat 28:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَا ضِيَّةً مَّرْضِيَّةً (٢٨)

Artinya: “Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya.”⁸

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

⁵ M. Syukri Lubis dan Jailani, Peranan Pendidikan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Manajemen Stress Menghadapi Masa Persiapan Pensiun (MPP), *Jurnal Serambi Ilmu*, Vol. 20, No.2, (Aceh: Universitas Serambi Mekkah, 2019), hlm. 269

⁶David Amnur, Zikir dan Pengaruhnya terhadap Ketenangan Jiwa menurut Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik, *Skripsi*, (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim Pekanbaru, 2010), hlm. 5

⁷Maifir Badriyah, Terapi Zikir untuk Memberikan Ketenangan Jiwa Pada Lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo, *Skripsi*, (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2021), hlm. 48

⁸Al-Qur'an, 89: 27-28.

Artinya: *“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”*⁹

Dampak yang sering terjadi pada masa pensiun sebagai efek ketidaksiapan seseorang dalam menghadapi masa pensiun, misalnya mengalami gangguan psikis dan tidak sehat berupa kecemasan, stress, bahkan sampai depresi. Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan 4 pensiunan PNS dari berbagai bidang yang ada di jalan Gunung Slamet Bobosan, mendapat kesimpulan bahwa beliau merasakan ketenangan jiwa. Dalam hal ini yang dimaksud beliau yaitu menikmati masa tua pensiun dengan penuh rasa syukur karena anak-anak mereka sudah mempunyai masing-masing kehidupan yang cukup sehingga tidak lagi memikirkan biaya kehidupan anak-anak, maka mereka dapat menikmati fase kehidupan pensiun dengan jiwa yang tenang dan fokus untuk membenahi diri, mendekatkan diri kepada Allah, dan meningkatkan kualitas ibadah, dan tidak lagi terlalu fokus memikirkan dunia melainkan mempersiapkan apa yang akan dibawa saat meninggal nanti. Proses perjalanan religiusitas untuk mendapatkan ketenangan jiwa yang dilalui pensiunan merupakan hal yang perlu diperhatikan oleh peneliti, karena masa pensiun bukanlah sesuatu yang hanya dialami oleh sebagian individu saja, melainkan saat memasuki masa pensiun, semua orang yang bekerja pasti akan mengalaminya.

Religiusitas dalam rangka memperoleh rahmat Allah sehingga mendapat ketenangan jiwa merupakan hasil dari proses belajar bertumbuh seseorang dalam setiap harinya sehingga hasilnya dapat mensyukuri dengan jalan hidup yang telah Allah pilihkan. Pensiunan yang terdapat di wilayah RT 02 RW 04 jalan Gunung Slamet Bobosan Purwokerto Utara berjumlah 4 pensiunan. Pensiunan disana terdiri dari berbagai bidang pekerjaan. Pensiunan disana, ada yang beralih menjadi pengelola perikanan dan pertanian, ada yang mengisi pengajian Ibu-Ibu, dan pengelola organisasi masjid. Pada observasi pendahuluan, peneliti menemukan bahwa setiap pensiunan memiliki sikap

⁹ Al-Qur'an, 13: 28.

religius dan ketenangan jiwa yaitu selalu senantiasa bersyukur dan menikmati setiap proses dari pemberian Allah. Lamanya pensiunan pada subyek yang akan diteliti yaitu subyek pertama Bapak Sujadi, S.Ag. pensiun dari Kepala Sekolah sejak tahun 2019, yang kedua Bapak Sumantri ABRI Purnawirawan sejak tahun 2020, yang ketiga Bapak Parnoto pensiunan dari Dinas Pekerjaan Umum Provinsi Jawa Tengah sejak tahun 2008, dan yang keempat Bapak Sunarto pensiunan dari penjaga sekolah sejak tahun 2006. Alasan peneliti untuk meneliti subyek-subyek tersebut karena peneliti ingin mendalami pengalaman subjektif individu pasca pensiun, mengeksplorasi bagaimana individu memahami dan mengalami hubungan antara religiusitas dan ketenangan jiwa dalam konteks masa pensiun mereka. Peneliti juga ingin mengetahui proses panjang yang telah dilalui seseorang dalam profesi yang dijalani sehingga menjadi seorang pensiun dengan jiwa yang tenang, penuh rasa syukur dengan hidup yang berkecukupan, sejahtera, dan semakin mendekatkan diri kepada Tuhan sebagai bekal untuk akhirat kelak.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas, Peneliti tertarik untuk mempelajari “**Religiusitas dan Ketenangan Jiwa Pasca Pensiun**”. Hal ini karena kenyataan bahwa setiap orang yang telah pensiun memiliki cara unik untuk mendekatkan diri kepada Allah. Fokus penelitian adalah lima pensiunan yang ada di jalan Gunung Slamet Bobosan, Purwokerto Utara.

B. Penegasan Istilah

Peneliti membuat penegasan istilah ini menjadi masalah utama dalam penelitiannya untuk mengurangi kesalahpahaman tentang judul penelitian. Adapun penegasan istilah sebagai berikut:

1. Religiusitas

Pengertian religiusitas menurut Mc Daniel dan Burnett dalam Vittel, merujuk pada keyakinan kepada Tuhan yang disertai dengan ketaatan dalam mengikuti pedoman yang diyakini sebagai ketetapan Allah. Menurut pandangan Singh adalah bahwa religiusitas individu dapat mempengaruhi penilaian, keyakinan, dan perilakunya dalam berbagai

situasi dan lebih intuitif.¹⁰ Weaver dan Agle berpendapat bahwa religiusitas berpengaruh positif terhadap sikap dan perilaku manusia. Derenner juga berpendapat bahwa religiusitas yaitu komponen esensial dari struktur kognitif seseorang yang dapat memengaruhi tingkah laku mereka.¹¹ Darajat mengemukakan istilah “kesadaran beragama” sebagai bagian dari agama yang ada di dalam hati seseorang dan dapat diperiksa melalui introspeksi atau sebagai bagian dari agama spiritual yang dimaksud dengan “pengalaman beragama” atau unsur emosional dari kesadaran beragama adalah emosi yang mengarah pada keyakinan yang tercermin dalam tindakan. Apapun istilah yang digunakan oleh para ahli untuk menggambarkan pandangan religius masyarakat, semuanya menunjukkan bahwa aktivitas religius tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia.¹²

Alport dan Ross mengemukakan dua perspektif Wikakusono dan Mayant tentang religiusitas: orientasi keagamaan intrinsik dan orientasi keagamaan ekstrinsik. Orientasi keagamaan intrinsik menunjukkan bagaimana individu menghayati agama dengan memberi makna pada segala fenomena melalui sudut pandang keagamaan. Namun, orientasi keagamaan yang berasal dari luar lebih berfokus pada efek agama pada emosi dan sosial dari agama. Orientasi ekstrinsik Swanson dan Bird lebih berfokus pada manfaat emosional dan sosial, kata Donahue.¹³

Religiusitas, menurut Chatters, merupakan proses pencarian fondasi kebenaran yang berkaitan dengan sesuatu yang sakral. Majid menyatakan bahwa religiusitas melibatkan perilaku manusia yang

¹⁰ Hamim Rosyidi, Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup Menjelang Masa Pensiun, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 05, No. 01*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2015), hlm.71

¹¹ Hamim Rosyidi, Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup Menjelang Masa Pensiun, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 05, No. 01*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2015), hlm.71

¹² Hamim Rosyidi, Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup Menjelang Masa Pensiun, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 05, No. 01*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2015), hlm.71

¹³Hamim Rosyidi, Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup Menjelang Masa Pensiun, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 05, No. 01*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2015), hlm.71

sepenuhnya dipengaruhi oleh keyakinan pada hal-hal gaib, atau kenyataan-kenyataan di luar pengalaman empiris. Chapli mendefinisikan religiusitas sebagai sistem rumit yang meliputi kepercayaan dan keyakinan yang tercermin dalam cara kita berperilaku dan melakukan upacara keagamaan untuk menjalin hubungan dengan Tuhan.¹⁴ Religiusitas yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengalaman dan sikap religiusitas seseorang yang ada melekat pada individu sehingga tampak dalam perilaku taat dalam kehidupan sehari-hari dalam peribadatnya setelah mereka pensiun.

2. Ketenangan Jiwa

Menurut Imam al-Qurtubi dari Priyatna, ketenangan jiwa adalah keadaan jiwa yang yakin dan tenang. Mereka percaya bahwa Allah adalah Tuhan mereka dan menaati-Nya. Imam Mujahid menjelaskan, ketenangan jiwa adalah sikap menerima perintah Allah SWT. Ibnu Abbas menjelaskan, ketenangan hati berarti selalu tenang ketika berdoa untuk memperoleh pahala dari Allah. Syed Qutb juga menjelaskan bahwa ketenangan hati berarti ketenangan di tengah suka dan duka, luas dan sempit, kelebihan dan kekurangan. Orang yang berjiwa lemah lembut tidak akan bimbang, menyimpang, tersesat, tidak bingung menghadapi akhir dunia, penuh keterkejutan dan ketakutan.¹⁵

Sementara itu, Menurut Abdul Al-Qadir Jailaani, orang yang mengalami ketenangan jiwa selalu siap untuk kehidupan di akhirat dengan penuh ketakwaan dan pantang melakukan segala perbuatan maksiat. Mereka selalu berpuas diri dengan ketetapan Allah, hatinya tidak tergoyahkan oleh senang atau susah dan selalu mengutamakan kehidupan kekal di akhirat dengan beramal shaleh agar mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini akan membawa mereka ke tingkat yang baru, aman dari

¹⁴Hamim Rosyidi, Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup Menjelang Masa Pensiun, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 05, No. 01*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2015), hlm.71

¹⁵Sarihat, Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an; Kajian Tafsir Tematik, *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 6, No. 1*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2021)

siksaan dan mencapai kebahagiaan spiritual, yaitu ketenangan jiwa.¹⁶ Ketenangan jiwa dalam penelitian ini adalah berkaitan dengan sikap individu yang fungsi dari jiwanya dapat berjalan selaras sehingga memunculkan kepribadian yang baik sesuai dengan pengalaman dan sikap religius yang tercermin.

3. Pensiun

Menurut UU, pensiun pada umumnya yang telah berusia 65 tahun ini memang sudah aturan dan merupakan fase terakhir dalam karir. sebagai usia di mana seseorang keluar dari dunia kerja aktif. Di Indonesia, pegawai negeri sipil (PNS) pensiun pada usia 58 tahun (tanpa mekanisme perpanjangan) atau 60 tahun (dengan mekanisme perpanjangan untuk jabatan tertentu). Pensiun dianggap sebagai tanda penuaan dan fakta bahwa sebagian orang tidak dapat lagi bekerja secara produktif.¹⁷ Bagi lansia, masa pensiun merupakan masa transisi penting yang membawa perubahan dalam hidup mereka.

Menurut Pames dan Nessel, pensiun adalah ketika seseorang telah berhenti dari pekerjaan rutin mereka. Corsini menyatakan bahwasanya pensiun adalah proses memisahkan seseorang dari pekerjaannya, yang berarti mereka menerima kompensasi selama mereka menjalankan tugas mereka. Dengan kata lain, cara seseorang melakukan hal-hal di luar pekerjaannya dipengaruhi oleh masa pensiun.¹⁸

Pensiun dalam penelitian ini adalah seseorang yang tidak dapat bekerja lagi karena tugasnya selesai atau seseorang yang telah menyelesaikan masa kerjanya. Pensiun yang menjadi sasaran penelitian ini adalah pensiunan ayah yang berusia antara 62 dan 78 tahun

¹⁶Sarihat, Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an; Kajian Tafsir Tematik, *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 6, No. 1, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2021), hlm.36

¹⁷Putu Diana Wulandari dan Made Diah Lestari, Pengaruh Penerimaan Diri pada Kondisi Pensiun dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil di Kabupaten Badung, *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.5, No.2, (Bali: Universitas Udayana, 2018), hlm. 88

¹⁸Saufa Andre Saputra, Aktivitas Sosial Lansia Pasca Pensiun PNS di Desa Kedung Urang Kecamatan Gumelar Kabupaten Banyumas, *Skripsi*, (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2020), hlm. 7

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah adalah sebagai berikut: Bagaimana Religiusitas dan Ketenangan Jiwa Pasca Pensiun?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui religiusitas dan ketenangan jiwa pasca pensiun.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

- 1) Diharapkan dalam mencari berbagai sumber ilmu pengetahuan dapat membantu memperluas wawasan keilmuan.
- 2) Diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa yang mengikuti program bimbingan dan konseling islam tentang religiusitas dan ketenangan jiwa setelah pensiun.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi para pensiunan, sebagai motivasi dan gambaran pensiunan untuk membangun dan mengembangkan perilaku yang mendorong perbaikan dan ketenangan jiwa selama masa pensiun, salah satunya melalui aktivitas keagamaan.
- 2) Bagi keluarga, religiusitas dan ketenangan jiwa pensiunan sebagai teladan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari, memperkenalkan, dan mengajak anggota keluarga lainnya dalam kehidupan beragama.
- 3) Bagi masyarakat, mengetahui religiusitas dan ketenangan jiwa dapat mengubah perilaku dan membangun individu yang positif. Selain itu, dapat berfungsi sebagai gambaran tentang upaya untuk memperbaiki ibadah kepada Allah setelah pensiun serta, menumbuhkan semangat dan keinginan untuk hidup beragama.

- 4) Diharapkan bahwa pembaca akan menemukan penelitian ini bermanfaat sebagai sumber informasi tentang penelitian yang serupa.

E. Kajian Pustaka

Tinjauan literatur, juga dikenal sebagai Literature Review adalah proses mengajukan teori yang terkait dengan topik penelitian atau untuk menentukan apakah temuan penelitian saat ini sebanding dengan temuan penelitian sebelumnya.

Pertama, jurnal yang ditulis Diky Rifansyah Putra dan Hermien Laksmiwati, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, yang berjudul “Kepuasan Hidup Pada Laki-Laki Yang Telah Pensiun Bekerja”, tahun 2023.¹⁹ Penelitian ini bertujuan untuk menentukan tingkat kepuasan hidup individu yang telah pensiun dari bekerja. Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi digunakan dalam penelitian ini. Respondennya ada 3 orang laki-laki yang telah mengalami masa pensiun dari pekerjaannya. Metode wawancara digunakan peneliti dalam mengumpulkan datanya. Penelitian ini menggunakan analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Penelitian ini mengungkapkan bahwa kepuasan seorang pensiunan diperoleh dari dalam diri sendiri seperti, pengalaman yang diraih, kehidupan yang dijalani, dan juga dari kondisi lingkungan sekitar. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kepuasan hidup pada pensiunan laki-laki cukup baik. Kepuasan hidup seorang pensiunan dapat dipengaruhi oleh beberapa dukungan yang diterima yang berasal dari lingkungan sekitar dan kepuasan hidup juga terbentuk dari faktor internal. Hal tersebut didukung dengan adanya tema yang muncul yaitu faktor usia, kesehatan, serta hubungan sosialnya sehingga membantu pensiunan untuk hidup dengan tenang dan damai serta dapat meraih tujuan yang diinginkannya saat menjalani sisa

¹⁹Diky Rifansyah Putra dan Hermien Laksmiwati, Kepuasan Hidup Pada Laki-Laki Yang Telah Pensiun Bekerja, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Volume 10, No.03, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2023), hlm.531

hidupnya sebagai seorang pensiunan, sehingga pensiunan mempunyai semangat serta tujuan hidup yang lebih berarti.

Perbedaan antara penelitian yang disebutkan di atas dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah tentang Religiusitas dan Ketenangan Jiwa Pasca Pensiun sedangkan pada penelitian sebelumnya yaitu Kepuasan Hidup Pada Laki-Laki Yang Telah Pensiun Bekerja. Persamaan antara peneliti ini dan peneliti sebelumnya adalah mereka keduanya melakukan penelitian dengan subjek yang berkaitan dengan pensiunan.

Kedua, Skripsi tahun 2017 oleh Hanum Nindialoka dari Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berjudul “Dinamika Psikologis Proses Pencapaian *Successful Aging* pada Lansia Pensiunan”.²⁰ Penelitian ini dilakukan karena peneliti tertarik untuk mengajukan pertanyaan mengenai dinamika psikologis yang dialami pensiunan ketika mencapai usia tua. Penuaan sukses dalam konteks ini mengacu pada usia tua yang ditandai dengan kesehatan fisik yang optimal, fungsi fisik dan kognitif yang baik, hubungan sosial yang memuaskan, dan bagaimana agama mempengaruhi emosi dan kegiatan yang baik. Tujuannya adalah untuk memberikan penjelasan tentang dinamika psikologis yang membantu pensiunan lanjut usia mencapai penuaan yang sukses dan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang membantu pensiunan lanjut usia mencapai hal tersebut.

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif, menggunakan studi kasus dan mencakup dua subjek yaitu pensiunan sebagai subjek fokus dan subjek pembanding. Penelitian menunjukkan bahwa *successful aging* secara psikologis dipengaruhi oleh keputusan seumur hidup yang ditentukan oleh aspek-aspek tertentu dan tercermin dalam perubahan perilaku. Aspek-aspek yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam menua antara lain menggunakan pengalaman sakit sebagai titik balik, berusaha untuk menyalurkan perilaku dengan norma agama, dan terus mencari pengalaman hidup, olahraga secara teratur, kesehatan jasmani dan hal ini termasuk

²⁰Hanum Nindialoka, *Dinamika Psikologis Proses Pencapaian Successful Aging pada Lansia Pensiunan*, *Skripsi*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang , 2017), hlm.XIII

menjaga asupan gizi untuk mempertahankan fungsi. Memberikan pengetahuan dan dukungan sosial dalam berbagai kegiatan produksi.

Perbedaan antara penelitian yang disebutkan di atas dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah tentang Religiusitas dan Ketenangan Jiwa Pasca Pensiun sedangkan pada penelitian sebelumnya yaitu Dinamika Psikologis Proses Pencapaian Successful Aging pada Lansia Pensiunan. Persamaan antara peneliti beserta peneliti sebelumnya adalah sama-sama meneliti subjek yang berkaitan dengan pensiunan.

Ketiga, skripsi yang ditulis Aulia Devira Utami Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Pensiunan PNS”, tahun 2018.²¹ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan bagaimana pengaruh dukungan sosial dan religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif pensiunan Pegawai Negeri Sipil. Hipotesis penelitian ini didasarkan pada dimensi dukungan sosial (dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan persahabatan) dan dimensi keagamaan (keyakinan agama, hasil agama, pengetahuan agama, pengalaman agama, dan praktik).

Penelitian ini mengambil 206 pensiunan PNS yang dipilih secara random sampling. Untuk menguji validitas pengukuran, metode konfirmatori faktor analisis (CFA) menggunakan software Lisrel 8.70. Selanjutnya, hipotesis penelitian diuji melalui analisis regresi berganda yang dilakukan menggunakan program SPSS 21.

Variabel seperti dukungan persahabatan, dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan praktik keagamaan memengaruhi kesejahteraan subjektif pensiunan PNS ditunjukkan dalam hasil analisis individu. Namun, Ada empat variabel tambahan: keyakinan agama, pengaruh agama, dan pengalaman agama dan pengetahuan agama tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pensiunan PNS.

²¹Aulia Devira Utami, Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Pensiunan PNS, *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2018), hlm.VI

Perbedaan antara penelitian yang disebutkan di atas dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah tentang Religiusitas dan Ketenangan Jiwa Pasca Pensiun sedangkan pada penelitian sebelumnya yaitu Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Pensiunan PNS. Persamaan antara peneliti dengan peneliti sebelumnya adalah sama-sama meneliti subjek yang berkaitan dengan pensiunan.

Keempat, Skripsi tahun 2023 yang ditulis oleh Afifah Rizqi Azhari dari Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto berjudul “Religiusitas dan Rekonseptualisasi Diri Lansia: Aktivitas Keagamaan Kelompok Lansia Perempuan di Gerumbul 1, Desa Canduk Kecamatan Lumbir, Kabupaten Banyumas”.²² Tujuannya ialah untuk mengetahui perubahan atau rekonseptualisasi yang terjadi pada kelompok wanita lanjut usia, serta alasan mengapa religiusitas digunakan sebagai alat untuk rekonseptualisasi wanita lanjut usia. Penelitian ini dilakukan di Desa Canduk, Kecamatan Lumbir, Kabupaten Banyumas, dan mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi menggunakan metode kualitatif deskriptif. Ada lima subyek utama dan dua subyek pendukung dalam penelitian ini.

Hasil penelitiannya adalah perubahan yang terjadi pada masa tua menyebabkan aspek religiusitas, seperti menjadi lebih tenang, lebih dekat dengan Allah SWT, dan lebih peduli pada sesama. Mereka menunjukkan kegiatan aktif dengan mengambil bagian dalam kegiatan atau aktivitas keagamaan. Di Gerumbul 1 Desa Canduk, Kecamatan Lumbir, Kabupaten Banyumas, tertanam nilai-nilai religiusitas, kelompok perempuan lanjut usia dapat mengubah konsep diri mereka melalui rekonseptualisasi. Mereka percaya bahwa agama adalah kebutuhan, terutama bagi mereka yang lebih tua. Agama sebagai bekal di akhirat.

Perbedaan antara penelitian yang disebutkan di atas dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah tentang Religiusitas dan Ketenangan Jiwa

²²Afifah Rizqi Azhari, Religiusitas dan Rekonseptualisasi Diri Lansia: Aktivitas Keagamaan Kelompok Lansia Perempuan di Gerumbul 1, Desa Canduk Kecamatan Lumbir, Kabupaten Banyumas, *Skripsi*, (Purwokerto: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2023), hlm. V-VI

Pasca Pensiun sedangkan pada penelitian sebelumnya yaitu Religiusitas dan Rekonseptualisasi Diri Lansia: Aktivitas Keagamaan Kelompok Lansia Perempuan di Gerumbul 1, Desa Canduk Kecamatan Lumbir, Kabupaten Banyumas. Persamaan antara peneliti ini dan peneliti sebelumnya adalah mereka keduanya melakukan penelitian subjek yang berkaitan dengan religiusitas.

Kelima, skripsi yang ditulis Nona Nita Nasution Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan, yang berjudul “Hubungan Religiusitas Dengan *Psychological Well Being* Pada Lansia di Simpanggambir Lingga Bayu Mandeling Natal ”, tahun 2022.²³ Tujuan dari penelitian ini untuk melihat hubungan Religiusitas dengan *Psychological Well Being* di Daerah Simpanggambir Lingga Bayu Mandailing Natal Pada Lansia. Penelitian ini melibatkan 119 orang lansia Simpanggambir dan 50 sampel. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menghadapi kendala karena orang tua tidak memiliki informasi yang cukup untuk menjawab skala yang diberikan peneliti dan tidak memahaminya. Alasan kedua adalah bahwa orang tua terlalu terburu-buru dalam menjawab skala tersebut, yang menyebabkan kurangnya data awal. Data dikumpulkan dengan skala religiusitas dan *psychological well being* yang diukur dengan skala Likert. Teknik Korelasi Product Moment digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitiannya adalah pada orang tua Simpanggambir Lingga Bayu Mandailing Natal, ada hubungan positif antara religiusitas dan kesehatan mental. Dengan koefisien determinan (r^2) sebesar 0,219, atau 21,9%, dan nilai signifikansi korelasi p sebesar 0,000, atau 0,05. Oleh karena itu, hipotesis diterima. Kesehatan mental dinilai tinggi (mean empirik = 121,76 > mean hipotetik = 110), yang lebih tinggi dari angka SD = 10,947. Religiusitas juga dinilai tinggi (mean empirik = 76,40 > mean hipotetik = 67,5).

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian yang dilakukan peneliti adalah tentang Religiusitas dan Ketenangan Jiwa Pasca Pensiun

²³Nona Nita Nasution, Hubungan Religiusitas Dengan *Psychological Well Being* Pada Lansia Di Simpanggambir Lingga Bayu Mandeling Natal, *Skripsi*, (Medan: Universitas Medan Area, 2022), hlm. XVII

sedangkan pada penelitian sebelumnya yaitu Hubungan Religiusitas Dengan *Psychological Well Being* Pada Lansia Di Simpanggambir Lingga Bayu Mandeling Natal. Persamaan antara peneliti ini dan peneliti sebelumnya adalah mereka keduanya meneliti subjek yang berkaitan dengan religiusitas.

Keenam, jurnal yang ditulis Ritma Trisusanti dan Satiningsih, Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, yang berjudul “Gambaran *Psychologycal Well-Being* Pada Pria Pensiun Pegawai Negeri Sipil Struktural yang menjadi Tulang Punggung Keluarga”, tahun 2012.²⁴ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kesehatan mental dan psikologis seorang pria pensiunan Pegawai Negeri Sipil struktural yang bertanggung jawab atas kelangsungan hidup keluarganya. Studi ini dilakukan dengan metode penelitian kualitatif dan jenis penelitian fenomenologis. Penelitian ini melibatkan dua orang pria pensiunan Pegawai Negeri Sipil struktural, masing-masing berusia tidak lebih dari 59 tahun, yang bekerja di berbagai posisi dan posisi sebelumnya. Analisis intra kasus dan lintas kasus, organisasi, koding, dan analisis, adalah beberapa cara analisis data dilakukan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi *psychological well-being* kedua partisipan sama-sama baik, dengan dinamika yang tidak berbeda jauh satu sama lain. Beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi *psychological well-being* kedua partisipan adalah religiusitas, memiliki sumber daya keuangan yang memadai, dan terlibat dalam kegiatan produktif atau sosial setelah pensiun.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian yang dilakukan peneliti adalah tentang Religiusitas dan Ketenangan Jiwa Pasca Pensiun sedangkan pada penelitian sebelumnya yaitu Gambaran *Psychologycal Well-Being* Pada Pria Pensiun Pegawai Negeri Sipil Struktural yang menjadi Tulang Punggung Keluarga. Persamaan antara peneliti ini dan peneliti sebelumnya adalah mereka keduanya meneliti subjek yang berkaitan dengan pensiunan.

²⁴Ritma Trisusanti dan Satiningsih, Gambaran *Psychologycal Well-Being* Pada Pria Pensiun Pegawai Negeri Sipil Struktural yang menjadi Tulang Punggung Keluarga, *Jurnal Psikologi:Teori&Terapan*, Volume 3, No. 1,(Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2012), hlm.28

Ketujuh, skripsi yang ditulis Salma Zahwa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, yang berjudul “Pengaruh Religiusitas dan Penyesuaian Diri terhadap Kebahagiaan Pensiunan PNS dan BUMN di Bangka”, tahun 2019.²⁵ Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa signifikan pengaruh religiusitas dan penyesuaian diri terhadap kebahagiaan pada 218 pensiunan PNS dan BUMN di Bangka. Subjek penelitian ini diambil dengan teknik sampel *Non probability sampling*. CFA (*Confirmatory Factory Analysis*) digunakan untuk menguji validitas alat ukur dan *multiple linear regression* digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan yaitu variabel-variabel religiusitas dan penyesuaian diri terhadap kebahagiaan pensiunan PNS dan BUMN di Bangka. Hasil pengujian hipotesis sekunder menunjukkan bahwa tiga dari tujuh variabel mempunyai nilai signifikan terhadap tingkat kebahagiaan pensiunan PNS dan BUMN di Bangka, yaitu sebagian agama merupakan amalan masyarakat dan sebagian lagi pengaturan diri. adalah persepsi yang konsisten dengan kenyataan dan citra diri yang positif. Sementara itu, *intellect, ideology, private practice, experience* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan pensiunan PNS dan BUMN di Bangka.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa proporsi varians kebahagiaan yang dijelaskan oleh total variabel independen adalah 54,8%, dengan 45,2% yang tersisa dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Karena peran keluarga sangat penting untuk menyesuaikan diri pada masa pensiun, dan makna hidup dan dukungan sosial adalah variabel yang harus diteliti lebih lanjut. Selain itu, pandangan hidup para pensiunan tentang dunia mereka akan dipengaruhi oleh variabel ini.

Perbedaan antara penelitian di atas dan penelitian yang dilakukan peneliti adalah tentang Religiusitas dan Ketenangan Jiwa Pasca Pensiun sedangkan pada penelitian sebelumnya yaitu Pengaruh Religiusitas dan

²⁵Salma Zahwa, Pengaruh Religiusitas dan Penyesuaian Diri terhadap Kebahagiaan Pensiunan PNS dan BUMN di Bangka, *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2019), hlm.V

Penyesuaian Diri terhadap Kebahagiaan Pensiunan PNS dan BUMN di Bangka. Persamaan antara peneliti ini dan peneliti sebelumnya adalah mereka keduanya meneliti subjek yang berkaitan dengan religiusitas dan pensiunan.

F. Sistematika Penulisan

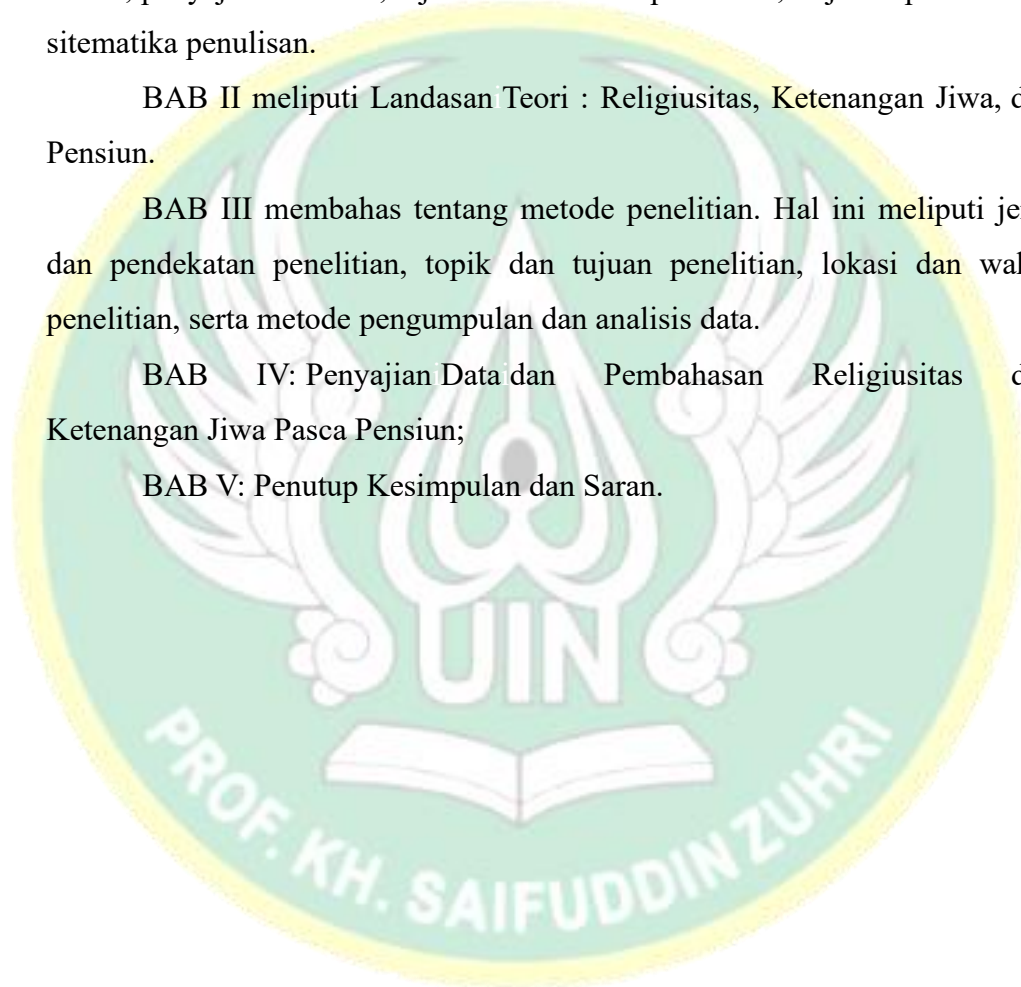
BAB I meliputi pendahuluan, latar belakang masalah, pengertian istilah, penyajian masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka dan sistematika penulisan.

BAB II meliputi Landasan Teori : Religiusitas, Ketenangan Jiwa, dan Pensiun.

BAB III membahas tentang metode penelitian. Hal ini meliputi jenis dan pendekatan penelitian, topik dan tujuan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, serta metode pengumpulan dan analisis data.

BAB IV: Penyajian Data dan Pembahasan Religiusitas dan Ketenangan Jiwa Pasca Pensiun;

BAB V: Penutup Kesimpulan dan Saran.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

Religiusitas berasal dari bahasa latin yakni *religio*, yang berarti mengikat. Maksudnya, religi atau agama biasanya terdiri dari peraturan dan tata tertib yang harus diikuti, mengikat dan mengikat seseorang atau sekelompok orang dalam hubungannya dengan Tuhan, orang lain dan lingkungannya.²⁶ Menurut King dan Williamson, religiusitas adalah seberapa jauh hubungan dan keyakinan seseorang terhadap agama mereka.²⁷

Religiusitas adalah keadaan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong perilakunya sesuai dengan kadar ketaatan agamanya. Ini terdiri dari kepercayaan terhadap agama sebagai komponen kognitif, perasaan terhadap agama sebagai komponen afektif, dan perilaku terhadap agama sebagai komponen konatif. Oleh karena itu, religiusitas adalah kombinasi yang kompleks dari pengetahuan agama seseorang, perasaan yang berkaitan dengan agama mereka, dan tindakan yang berkaitan dengan agama mereka. Agama mencakup semua fungsi jiwa-raga manusia, jadi kesadaran beragama pun mencakup semua aspek tubuh manusia: afektif, konatif, kognitif, dan motorik. Keterlibatan fungsi afektif dan konatif terlihat dalam pengalaman ke-Tuhanan, rasa keagamaan, dan kerinduan kepada Tuhan. Iman dan kepercayaan menunjukkan aspek kognitif, dan tindakan dan gerakan keagamaan menunjukkan aspek fungsi motorik. Karena itulah sistem kesadaran beragama yang ada pada diri manusia, elemen-elemen ini sulit dipisah-pisahkan dalam kehidupan sehari-hari. Keterlibatan fungsi afektif dan konatif ditemukan dalam pengalaman ke-

²⁶Heny Kristiana Rahmawati, Kegiatan Religiusitas Masyarakat Marginal di Argopuro, *Jurnal Community Development*, Vol.1, No.2, (Kudus: IAIN Kudus, 2016), hlm. 36

²⁷Muhammad Anjar Gagahriyanto, Literature Review: Konsep Religiusitas Dan Spiritualitas Dalam Penelitian Psikologi di Indonesia, *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 1, No.4, (Bali: Universitas Udayana, 2023), hlm. 352

Tuhanan, rasa keagamaan, dan kerinduan kepada Tuhan. Iman dan kepercayaan menunjukkan aspek kognitif, sedangkan tindakan dan gerakan keagamaan menunjukkan aspek fungsi motorik. Karena itulah sistem kesadaran beragama yang ada pada diri manusia, elemen-elemen ini sulit dipisah-pisahkan dalam kehidupan sehari-hari.²⁸

Menurut Glock dan Stark dalam Djamaluddin Ancok, jumlah pengetahuan, keyakinan, ibadah, dan penghayatan agama seseorang disebut sebagai religiusitas. Religiusitas dianggap dapat membantu orang yang cemas karena memberi mereka keyakinan atau pegangan yang kuat bahwa hanya takdir Tuhan yang akan terjadi dalam kehidupan manusia.²⁹ Masyarakat Indonesia sangat melibatkan agama dalam kehidupan sehari-hari, istilah religiusitas tidak asing bagi mereka. Penelitian ilmiah, termasuk di bidang psikologi, juga cukup banyak membahas konsep religiusitas yang digunakan. Teori Glock dan Stark menyatakan lima dimensi yang menjelaskan religiusitas, yang digunakan dalam berbagai penelitian yang telah ditinjau. Dimensi-dimensi ini adalah ideologis, ritual, pengalaman, konsekuensi, dan intelektual. Namun, sebagian besar penelitian di Indonesia mengubah teori tersebut untuk sesuai dengan pandangan lokal tentang religiusitas; misalnya, mereka mengaitkan setiap dimensi dengan ajaran agama Islam. Dimensi ritual mengacu pada tingkat kepatuhan seseorang terhadap ritual religius.

Dimensi pengalaman mengacu pada perasaan atau pengalaman seseorang yang berkaitan dengan kehidupan religiusnya, yaitu bagaimana mereka memahami kehidupan religiusnya. Selanjutnya, dimensi konsekuensi membahas seberapa jauh agama memengaruhi perilaku seseorang, seperti bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain dan menjalani kehidupan menurut ajaran agama mereka. Terakhir, dimensi intelektual membahas seberapa jauh seseorang mengetahui dan memahami

²⁸Heny Kristiana Rahmawati, *Kegiatan Religiusitas Masyarakat Marginal di Argopuro, Jurnal Community Development, Vol.1, No.2*, (Kudus: IAIN Kudus, 2016), hlm. 37

²⁹Heny Kristiana Rahmawati, *Kegiatan Religiusitas Masyarakat Marginal di Argopuro, Jurnal Community Development, Vol.1, No.2*, (Kudus: IAIN Kudus, 2016), hlm. 38

agama mereka. Berdasarkan penjelasan tentang dimensi-dimensi tersebut, religiusitas secara umum dapat didefinisikan sebagai perasaan dan pengalaman seseorang terkait dengan agama yang mereka anut; seberapa jauh mereka percaya dan memahami agama mereka; dan seberapa patuh mereka terhadap aturan dan ritual agama. Hal ini sejalan dengan Nashori dalam Reza tentang definisi religiusitas. Farid dan Aviyah memiliki definisi yang serupa, tetapi keduanya menambahkan bahwa nilai-nilai internalisasi dapat diterapkan dalam kehidupan nyata. Selain itu, disebutkan bahwa religiusitas mencakup perilaku yang tampak dari individu serta perilaku yang tidak tampak, seperti sikap atau persepsi agama.³⁰

Religiusitas didefinisikan sebagai kumpulan tradisi yang terus-menerus, di mana setiap pengalaman keagamaan masa lalu digabungkan dan diendapkan dalam suatu sistem ekspresi budaya dan kelembagaan tradisional. Sistem ini mencakup semua simbol khas, ritual, peran dan gaya hidup tertentu yang harus terus-menerus direnungkan dan dihidupkan kembali agar tidak menjadi hanya kulit kosong dan fosil yang tidak berguna. Religi atau sistem keagamaan adalah cara tradisional untuk mewujudkan "kepercayaan" dan sangat tergantung pada faktor-faktor eksternal seperti sejarah, sosial, ekonomi, dan budaya. Namun, religi juga dapat berfungsi sebagai sumber, sumber, dan acuan untuk segala perasaan dan ikatan kita dengan yang transenden.³¹

Menurut Indriana, religiusitas berarti bertakwa, beragama, atau bergaul dengan suatu agama. Menurut Jalaluddin, agama merupakan cara

³⁰Muhammad Anjar Gagahriyanto, Literature Review: Konsep Religiusitas Dan Spiritualitas Dalam Penelitian Psikologi di Indonesia, *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 1, No.4, (Bali: Universitas Udayana, 2023), hlm. 353-354

³¹Reyvences Asgrenil Lusi & Listyo Yuwanto, Aspek-Aspek Psikologis pada Prosesi Rambu Solo' (Tinjauan Teori Religiusitas), *Jurnal Insight*, Vol. 16, No. 2, (Jember: Universitas Muhammadiyah Jember, 2020), hlm. 342

beradaptasi terhadap lingkungan yang lebih besar dari dunia material, dunia yang mencakup dunia spiritual.³²

2. Aspek-Aspek Religiusitas

Aspek menurut Jalaluddin, religiusitas seseorang akan meliputi berbagai aspek yaitu:³³

- a. Aspek keyakinan, melibatkan harapan-harapan dimana orang religius mengikuti perspektif teologis tertentu dan percaya bahwa doktrin tersebut benar.
- b. Aspek praktik agama, melibatkan perilaku ibadah, ketaatan dan tindakan yang menunjukkan keteguhan hati terhadap agama yang dipercayainya, dan menjalankan ritual sebagai bagian penting dalam kehidupan mereka.
- c. Aspek pengalaman, mencakup fakta bahwa setiap agama melibatkan harapan-harapan tertentu, tetapi tidak dapat dikatakan bahwa orang-orang yang memiliki iman yang kuat akan segera memperoleh pengetahuan subjektif.
- d. Aspek pengetahuan agama, merujuk pada harapan bahwa penganut agama paling tidak memahami pengetahuan dasar mengenai dasar-dasar pengetahuan dan kepercayaan agama dan bagaimana hal-hal tersebut berkaitan satu sama lain.
- e. Aspek pengamalan, berkaitan dengan bagaimana keyakinan religiusitas, praktik agama, pengalaman dan pengetahuan mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang. Agama memberikan petunjuk kepada mereka yang menganutnya tentang bagaimana mereka bertindak dan berpikir dalam kehidupan sehari-hari.

³²Husmi Yanti, Hubungan Religiusitas Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Karyawan, *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 7, No. 1, (Samarinda: Universitas Mulawarman, 2019), hlm. 151

³³ Husmi Yanti, Hubungan Religiusitas Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Karyawan, *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 7, No. 1, (Samarinda: Universitas Mulawarman, 2019), hlm. 151

3. Faktor yang Mempengaruhi Religiusitas

Menurut Azizah, terdapat empat kelompok yang mempengaruhi pertumbuhan religiusitas: faktor alam, faktor sosial, aspek kebutuhan akan harga diri, dan aspek yang muncul setelah kematian, dan proses berpikir linguistik, terutama yang berkaitan dengan pembentukan agama kemudian elemen intelektual yang berkaitan dengan kepercayaan.³⁴

Menurut Thouless, ada beberapa hal yang dapat memengaruhi religiusitas, antara lain:

- a. Pengaruh pendidikan atau pengajaran; dan berbagai tekanan sosial (faktor sosial), termasuk semua pengaruh sosial yang mempengaruhi sikap keagamaan, seperti pendidikan orang tua dan kebiasaan sosial yang disesuaikan dengan sikap keagamaan, tingkat pendapatan yang berbeda-beda.
- b. Berbagai pengalaman yang dialami oleh orang-orang yang berkontribusi pada pembentukan sikap keagamaan mereka, terutama pengalaman mengenai :
 - 1) Keindahan, keselarasan dan kebaikan didunia lain (faktor alamiah)
 - 2) Adanya konflik moral (faktor moral)
 - 3) Pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif)
 - 4) Faktor-faktor yang sepenuhnya atau sebagian berasal dari kebutuhan yang tidak terpenuhi, terutama kebutuhan untuk keamanan, kasih sayang, harga diri, dan ancaman kematian.
 - 5) Faktor intelektual mencakup berbagai aspek pemikiran lisan, terutama terkait dengan pembentukan keyakinan keagamaan.

Menurut Jalaluddin, ada dua faktor yang mempengaruhi religiusitas: faktor intern dan ekstern. Faktor intern termasuk usia, keturunan, kepribadian, dan kondisi mental. Faktor ekstern termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat. Agama dan tujuan religiusitas manusia

³⁴Husmi Yanti, Hubungan Religiusitas Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Karyawan, *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 7, No. 1, (Samarinda: Universitas Mulawarman, 2019), hlm. 151

terkait erat. Agama adalah kebutuhan alami manusia dan kebutuhan emosional.³⁵

Beberapa faktor, seperti yang disebutkan di atas, dapat mempengaruhi pembentukan jiwa keagamaan seseorang. Beberapa di antaranya adalah Pengaruh pendidikan, pengajaran, tekanan lingkungan, penyesuaian pandangan, pengalaman dan ancaman kematian sudah tidak ada lagi dan terus meningkat. Selain itu, hal tersebut tidak hanya bisa berdampak saja, namun semua bergantung pada hidayah Allah SWT. Sesungguhnya agama sebenarnya merupakan sifat yang melekat pada diri seseorang atau suatu keyakinan yang ada dalam hatinya, sedangkan keyakinan itu dikaitkan dengan hati dan hanya dengan Allah SWT. yang mengetahuinya.³⁶

Religiusitas adalah kedalaman iman dan pengetahuan seseorang terhadap agama mereka tentang agama tersebut, yang ditunjukkan dengan mematuhi nilai-nilai agama dan memenuhi kewajiban mereka dengan tulus dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan ibadah.³⁷

B. Ketenangan Jiwa

1. Pengertian Ketenangan Jiwa

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia ketenangan mengartikannya sebagai keadaan yang tenang dalam hal ini terkait dengan hati, batin, dan pikiran.³⁸ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, "jiwa" mengacu pada seluruh kehidupan batin manusia yang dibentuk oleh perasaan, pikiran, dan angan-angan.³⁹ Dalam bahasa Arab, ketenangan disebut Muthmainnah, yang berarti ketenangan, keyakinan, dan ketenangan hati,

³⁵Heny Kristiana Rahmawati, Kegiatan Religiusitas Masyarakat Marginal di Argopuro, *Jurnal Community Development, Vol.1, No.2*, (Kudus: IAIN Kudus, 2016), hlm. 39

³⁶Heny Kristiana Rahmawati, Kegiatan Religiusitas Masyarakat Marginal di Argopuro, *Jurnal Community Development, Vol.1, No.2*, (Kudus: IAIN Kudus, 2016), hlm. 40

³⁷Bunayya Nur Amna, Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa SMK Muhammadiyah 2 Malang, *Skripsi*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2015), hlm. 20

³⁸KBBI, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ketenangan>, Arti Kata Ketenangan, diakses 21 Maret 2024

³⁹KBBI, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/jiwa>, Arti Kata Jiwa, diakses 21 Maret 2024

yang tidak menyebabkan resah atau gelisah. Al-Ghazali menyatakan bahwa jiwa (*nafs*) adalah pusat kekuatan yang terkandung dalam syahwat dan nafsu dan melekat pada manusia.⁴⁰

Ketenangan jiwa berasal dari kata "ketenangan" dan "jiwa", sedangkan kata "ketenangan" sendiri berasal dari sufiks "ke-an". Tenang berarti diam tak berubah-ubah; tidak gelisah, tidak kacau, tidak ribut, aman, dan tenteram (tentang perasaan hati, keadaan). tenang, ketenangan hati, batin, dan pikiran, Meskipun jiwa merupakan seluruh kehidupan batin manusia, kekuatan rohaniyah yang abstrak merupakan representasi kesempurnaan manusia dan berasal dari hati, perasaan, pikiran, dan angan-angan. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan orang lain, masyarakat, dan lingkungan seseorang sehingga mereka dapat menguasai aspek hidup mereka dan menghindari tekanan perasaan yang menyebabkan frustrasi juga dikenal sebagai ketenangan jiwa.⁴¹

Ketenangan jiwa adalah ketika seseorang merasakan kesejahteraan dalam jiwanya. Seseorang yang mengalami kondisi ini tidak akan mudah mengalami kegelisahan atau guncangan dalam jiwanya, karena pada hakikatnya ketenangan jiwa adalah keadaan batin manusia dengan segala cara. Salah satu cara untuk mencapai ketenangan jiwa adalah dengan mendekati diri kepada Allah melalui proses penguatan iman.⁴² Seperti dalam Al-Qur'an Surah Ali Imran ayat 200:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

⁴⁰Safitri Setiawati Komalasari, Pengaruh Penerapan Nilai *Hablun-Min-Al'alam* Terhadap Ketenangan Jiwa: Studi Kasus Anggota Aktif UKM MAHAPEKA Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, *Skripsi*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2023), hlm. 10

⁴¹Zulkifli, Bimbingan Agama Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan di Lembaga Permasayarakatan, *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol.1, No.1*, (Lampung: UIN Raden Intan, 2019), hlm. 8

⁴²Safitri Setiawati Komalasari, Pengaruh Penerapan Nilai *Hablun-Min-Al'alam* Terhadap Ketenangan Jiwa: Studi Kasus Anggota Aktif UKM MAHAPEKA Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, *Skripsi*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2023), hlm. 12

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.”⁴³

Seseorang dapat mencapai ketenangan jiwa apabila mereka dapat merasakan perasaan aman, tenang, dan damai dalam hati dan pikiran mereka, tanpa ada pikiran yang menggangukannya. Kesejahteraan jiwa, kesehatan jiwa, atau kesejahteraan mental didefinisikan sebagai ketenangan jiwa. Orang yang jiwanya tenang dan tentram atau tidak mengalami gangguan kejiwaan dapat berpikir positif, menangani masalah dengan bijak, menyesuaikan diri dengan keadaan, dan hidup dengan bahagia.⁴⁴

Zakiah Darajat menjelaskan bahwa ketenangan jiwa dapat diartikan sebagai pencapaian keseimbangan yang benar-benar harmonis dalam fungsi jiwa, serta kemampuan untuk mengatasi masalah sehari-hari dengan baik, membuat diri bahagia dan percaya diri.⁴⁵ Menurut Abdul Mujib, makna ketenangan jiwa dibagi menjadi dua pola. Pertama, pola negatif, yaitu ketenangan jiwa mencerminkan ketiadaan neurosis dan gangguan jiwa. Kedua pola positif, juga dikenal sebagai ketenangan jiwa, adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi secara baik dengan lingkungannya dan dirinya sendiri.⁴⁶

Menurut Baidi Bukhari Ketenangan jiwa adalah hasil dari keselarasan yang mendalam antara fungsi jiwa, serta keserasian yang dibangun berdasarkan iman dan ketaqwaan antara individu dan lingkungan

⁴³Al-Qur'an, 3: 200

⁴⁴Eka Nur Fadillah dan Nashiruddin Amin, Hubungan antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Terhadap Ketenangan Jiwa Santri Baru di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan Tahun 2020, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.1, No.1, (Lamongan: Institut Pesantren Sunan Drajat, 2021), hlm. 2

⁴⁵Sholichatul Adaiyah, Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Para Lansia melalui Pengajian Wirid Shalawat Kubraa pada Majelis Taklim Ahlu Thoriqoh Muktabaroh Kelurahan Bulu Kota Semarang, *Skripsi*, (Semarang: UIN Walisongo, 2019), hlm. 29

⁴⁶Sholichatul Adaiyah, Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Para Lansia melalui Pengajian Wirid Shalawat Kubraa pada Majelis Taklim Ahlu Thoriqoh Muktabaroh Kelurahan Bulu Kota Semarang, *Skripsi*, (Semarang: UIN Walisongo, 2019), hlm. 29

mereka. Tujuannya adalah untuk hidup dengan kebahagiaan dan makna baik di dunia maupun di akhirat.⁴⁷

Jadi, ketenangan jiwa adalah ketika seseorang merasa tenang dengan memiliki suasana hati, batin, dan perasaan yang tenang. Karena sifat terburu-buru membuat seseorang tidak merasa tenang, orang yang tenang Tidak akan mudah untuk merasa gelisah atau terburu-buru saat melakukan sesuatu. Ketenangan jiwa adalah keadaan batin yang terdiri dari perasaan yang dialami oleh manusia. Orang harus mengetahui Allah dan semua objek pengetahuan jika perasaan mereka gelisah; jika seseorang mengetahui Allah, dia akan tahu ke mana dia akan kembali. Akibatnya, ketenangan ini dapat dirasakan dan dirasakan oleh manusia juga.⁴⁸

Kondisi jiwa yang tenang adalah jiwa yang penuh dengan akal dan rasionalitas; mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dalam situasi apa pun, memiliki kemampuan untuk berpikir secara rasional, dan memiliki kemampuan untuk menciptakan keseimbangan dalam diri mereka. Mampu menerima apa yang telah digariskan Allah SWT kepadanya adalah salah satu ciri jiwa yang tenang.⁴⁹

Semua tindakan, sikap, dan gerakan seseorang dapat menunjukkan jiwa yang tenang. Keharmonisan jiwa akan mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan dunia sekitarnya. Perilaku seseorang yang memiliki jiwa biasanya tenang, tidak terburu-buru, dan penuh pertimbangan. Mereka tidak tergesa-gesa atau terpengaruh oleh prasangka negatif, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang bijaksana, tepat, dan

⁴⁷Sholichatul Adaiyah, Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Para Lansia melalui Pengajian Wirid Shalawat Kubraa pada Majelis Taklim Ahlu Thoriqoh Muktabaroh Kelurahan Bulu Kota Semarang, *Skripsi*, (Semarang: UIN Walisongo, 2019), hlm. 30

⁴⁸Ari Kurniawan Rizqi, Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Qurais Shihab (Studi Tafsir Al-Misbah), *Skripsi*, (Ponorogo, IAIN Ponorogo, 2022), hlm. 19

⁴⁹Medi Romi Ardianto dan Ahmad Zamroni, Implikasi Ketenangan Jiwa dan Ketentraman Hati Sebagai Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pendidikan bagi Remaja, *IEMJ: Islamic Education Managemen Journal*, Vol. 1, No.1, (Lampung: STAI AL-Ma'arif Way Kanan, 2021), hlm. 20

benar. Selain itu, menjadi tenang memungkinkan seseorang untuk melihat hikmah dalam setiap kejadian.⁵⁰

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Al-Ghozali mengatakan bahwa jiwa yang tenang memiliki sifat-sifat yang membuat orang selamat dan bahagia, karena dengan kebahagiaan ini hamba Allah mendekati Allah dengan arti hakikat dan sifat-Nya, dan apabila seseorang bahagia dan bersyukur atas nikmat-Nya, mereka akan mendapatkan taufiq dari-Nya.⁵¹ Di antara sifat-sifatnya adalah syukur, sabar, cinta kepada Tuhan, takut akan siksa Tuhan, rela dengan hukum Tuhan, dan mengharapkan pahala dari Tuhan atas perbuatan baiknya.⁵²

Pada dasarnya faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa terbagi menjadi dua, yaitu: faktor internal (faktor genetik dan lingkungan) dan faktor eksternal (sosial, budaya). Beberapa faktor yang akan dipelajari oleh psikologi modern antara lain :⁵³

- a. Faktor Biologis (pengaruh keturunan, dan pembentukan tubuh, tabiat, serta syaraf).
- b. Faktor Sosial (interaksi orang tua dengan anak dan pengalaman anak).
- c. Faktor Budaya (hubungan sosial seperti teman dan sahabat, dan pengaruh budaya).

Namun, menurut Zakiah Daradjat, ada beberapa hal yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk mencapai ketenangan, seperti :

- a. Faktor Agama

Agama merupakan kebutuhan jiwa yang penting bagi setiap orang, yang memungkinkan seseorang Mengontrol dan menyesuaikan sikap,

⁵⁰Mutiah Zhuhartie, Terapi Dzikir Abah Rafiudin Sebagai Metode Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Remaja dengan Orang Tua Broken Home), *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2023), hlm.17

⁵¹Imam Al-Ghazali dan Ihya Ulumuddin, *Bab Kitab Uraian Keajaiban Hati, Terj. Ismail Yakub, Jilid 3*. (Jakarta: Tirta Mas. 1984), 912-915

⁵²Ayu Efitasari, Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzikirin Kamulan Durenan Trenggalek, *Skripsi*, (Tulung Agung: IAIN, Tulung Agung, 2015), hlm. 28

⁵³Muhammad Utsman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Azzam, Cet. 1, Februari 2006), hlm. 220.

tindakan dan cara penyelesaian masalah yang berkaitan dengan cara yang sesuai dengan tuntutan agama. Mendekatkan diri kepada Allah setiap hari atau melaksanakan agama dalam bentuk ibadah dapat membantu seseorang menghindari kecemasan dan gelisah. Semakin banyak seseorang beribadah dan bergantung pada Allah, semakin tenang dia. Karena shalat memiliki kekuatan rohani yang dapat meningkatkan keyakinan seseorang sehingga mereka memiliki semangat juang yang lebih besar.

b. Terpenuhinya Kebutuhan Manusia

Jika semua kebutuhan fisik dan psikis seseorang terpenuhi, mereka akan merasa tenang. Jika salah satunya tidak terpenuhi, mereka akan merasa gelisah dan tidak tenang.⁵⁴

Apabila seseorang ingin merasakan ketenangan, menurut Zakiah Daradjat, mereka harus memenuhi enam persyaratan, yang jika tidak dipenuhi akan menyebabkan ketegangan jiwa:

a. Rasa kasih sayang

Penting bagi manusia untuk memiliki rasa kasih sayang, karena jika mereka tidak memilikinya, mereka akan merasa tertekan. Namun, Orang-orang yang percaya kepada kasih sayang Allah tidak akan mengalami tekanan jiwa.

b. Rasa aman

Rasa aman sangat penting bagi manusia agar mereka dapat berlindung saat terancam. Seseorang pasti akan merasa gelisah dan stres jika jiwa, harta, atau kedudukannya terancam, kecuali jika mereka berada di dekat Allah. Perasaan aman akan selalu melindunginya.

c. Rasa harga diri

Ini adalah hal yang paling penting bagi masyarakat karena banyak orang yang merasa diremehkan dan tidak dihargai karena bagaimana mereka berada di masyarakat atau bagaimana mereka

⁵⁴Ari Kurniawan Rizqi, Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Qurais Shihab (Studi Tafsir Al-Misbah), *Skripsi*, (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2022), hlm. 21-22

diposisikan, atau hal lainnya. Namun, dalam Hakikatnya adalah amal sholeh dan imannya.

d. Rasa bebas

Rasa kebebasan juga penting, karena semua orang ingin mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang mereka anggap menyenangkan.

e. Rasa sukses

Rasa kesuksesan adalah kebutuhan jiwa berikutnya. Orang akan kecewa jika mereka gagal. Namun, dalam agama Islam, orang diminta untuk tidak putus asa meskipun mereka salah, karena mereka dapat mengambil hikmahnya dari kegagalan mereka.

f. Rasa ingin tahu

Apabila orang tidak mendapatkan informasi tentang ilmu yang mereka cari, mereka akan menjadi gelisah. Namun, karena keterbatasannya, tidak semua ilmu dapat dieksplorasi. Oleh karena itu, rasa ingin tahu adalah kebutuhan jiwa.⁵⁵

3. Kriteria Ketenangan Jiwa

a. Sabar

Sabar secara etimologi berarti tetap teguh dan tidak mengeluh saat menghadapi bencana. Dalam pengertian Islam, sabar berarti menanggung derita suatu hal yang tidak disenangi dengan suka cita dan ikhlas serta pasrah kepada Allah. Menjadikan jiwa manusia kuat dan tabah menghadapi musibah (bencana).

Hanya melalui usaha terus menerus dan tekun dengan penuh kesabaran dan keteguhan hati yang dapat dicapai kebahagiaan, keuntungan, dan keselamatan. Sabar adalah azas untuk mencapai segala cita-cita dan melakukan segala upaya. Sabar tidak berarti menyerah tanpa syarat. Sebaliknya, sabar adalah terus berusaha dengan

⁵⁵Ayu Efitasari, Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek, *Skripsi*, (Tulung Agung: IAIN Tulung Agung, 2015), hlm. 32

hati yang teguh dan ikhlas sampai tujuan tercapai. Saat Allah SWT menerima cobaan, diperlukan ridha dan hati yang ikhlas.

b. Optimis

Optimisme dapat digambarkan sebagai cahaya dalam kegelapan dan membuka mata. Cinta akan kebaikan berkembang di dalam manusia dan membuka mata baru pada kehidupan.

Optimis tidak dapat mengurangi jumlah masalah yang ada dalam kehidupan manusia. Orang yang optimis menunjukkan lebih banyak kebahagiaan dalam hal kepuasan dan setiap aspek kehidupan. Kebahagiaan selalu menerangi orang yang optimis.

c. Merasa dekat dengan Allah

Orang yang tenang jiwanya akan merasa dekat dengan Allah dan tenang. Mereka akan merasa diawasi oleh Allah SWT, sehingga mereka akan hati-hati dalam bertindak dan mengambil keputusan. Ia akan berusaha untuk melakukan apa yang diperintahkan Allah dan menghindari segala sesuatu yang tidak disukai Allah. Ketika manusia menyadari eksistensi Tuhan, kepercayaan dan harapan mereka akan memudar. Mereka juga akan memiliki rasa keseimbangan dan keselarasan lahir dan batin.

Jika seseorang merasa dekat dengan Allah, hidupnya akan lebih tenang karena mereka akan merasa aman dan selalu dilindungi oleh Dia, yang membuatnya merasa aman dan memiliki kendali atas segala sesuatu yang mereka lakukan. “Tanpa kesadaran akan relasi dengan Tuhan maka akan menimbulkan ketakutan dan kesedihan dan rasa tidak aman (tidak terjamin yang kronis serta kegoncangan jiwa.)”

Jadi, jika seseorang berperilaku atau bersikap baik dalam kehidupan sehari-hari, orang tersebut dapat dikatakan jiwanya tenang. Seseorang dapat menunjukkan sikap atau perilaku seperti menjadi sabar, optimis, dan mendekatkan diri kepada Allah.⁵⁶

⁵⁶Ayu Efitasari, Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek, *Skripsi*, (Tulung Agung: IAIN Tulung Agung, 2015), hlm. 34-35

C. Pensiun

1. Pengertian Pensiun

Kimmel, yang di kutip oleh Kintaninani, mengatakan bahwa pensiun adalah saat seseorang berhenti bekerja tetapi sudah mencapai usia tertentu dan tidak lagi bekerja untuk perusahaan badan komersial yang terorganisasi.⁵⁷ Banyak orang menganggap masa pensiun sebagai tanda bahwa seseorang sudah tua dan menjadi tidak produktif lagi dalam bekerja setelah mencapai usia tertentu.⁵⁸

Pensiun, menurut Schwartz, adalah akhir dari siklus kehidupan atau masa transisi ke gaya hidup lain. Oleh karena itu, pensiun selalu berarti perubahan peran, keinginan, dan nilai-nilai secara umum dalam kehidupan setiap orang. Hurlock dan Kimmel menyatakan bahwa masa pensiun adalah masa transformasi yang paling signifikan dalam hidup seseorang. Perubahan ini mencakup penurunan pendapatan ekonomi, tidak banyak interaksi dengan rekan kerja dan orang lain, dan lebih banyak waktu luang. Perasaan kehilangan adalah hal utama yang menyertai pensiun karena serangkaian perubahan tersebut pada umumnya hilang.⁵⁹

Batasan usia untuk pensiun biasanya antara 55 dan 70 tahun, tetapi kebijakan perusahaan berbeda. Data statistik kesejahteraan rakyat memperkirakan bahwasanya populasi Indonesia usia lanjut akan meningkat 414% antara tahun 1990-2023, yang merupakan peningkatan tertinggi di seluruh dunia. Pada tahun 2010, Indonesia berada di urutan keempat setelah China, India, dan Amerika Serikat.⁶⁰

⁵⁷Ainabila Kinanti, "Kebermaknaan Hidup Pegawai Dalam Menghadapi Pensiun", *Skripsi*, (Yogyakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga, 2013), hlm 1.

⁵⁸Frisky Fitriyanti, Sumber-Sumber Makna Hidup Pensiunan di RW 02 Kelurahan Gumilir Kecamatan Cilacap Utara Kabupaten Cilacap, *Skripsi*, (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2020), hlm, 30

⁵⁹Sylvia Ermayanti, "Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun", *Jurnal Fakultas Psikologi Aisyah, Vol. 4, No. 1*, (Yogyakarta: Universitas Wangsa Menggala, 2022), hlm.1-2

⁶⁰Bintang Rahmannisa Safitri, Kesepian Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau Dari Peran Gender Karyawan, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 1 No. 2*, (Malang: UMM 2013), hlm. 192

Karena harapan hidup orang Indonesia telah meningkat menjadi 70 tahun, Bonasir menganggap usia pensiun di Indonesia terlalu muda. Jepang dan Korea Selatan menetapkan usia 70 tahun sebagai usia pensiun, tetapi pensiun resmi dimulai pada usia 60 tahun. Swiss, Denmark, Portugal, Irlandia, dan Islandia juga menetapkan usia 65 tahun untuk pekerja mereka. Sementara sopir taksi India berusia enam puluh dua tahun, sopir taksi Singapura berusia tujuh puluh satu tahun. Usia pensiun di Indonesia lebih muda daripada di negara lain. Pemerintah Indonesia bahkan mempertimbangkan untuk memberikan pensiun dini kepada pekerja.⁶¹

Kehidupan setelah kematian biasanya dikaitkan dengan pensiun. Selain itu, perubahan gaya hidup yang secara objektif menunjukkan masa pensiun juga termasuk penurunan pendapatan ekonomi, menerima dana pensiun, dan penurunan partisipasi karyawan. Ketika seseorang bekerja, mereka lebih cenderung bekerja untuk kepentingan orang lain, tetapi setelah mereka pensiun, mereka lebih cenderung bekerja untuk kepentingannya sendiri.⁶²

2. Tahap Pensiun

Pensiun adalah suatu tahap yang diproses melalui berbagai tahap tidak tiba-tiba muncul. Banyak orang masih kurang memahami dan mengetahui proses pensiun. Setiap orang tidak selalu mengalami tahapan dan proses tersebut; namun, ini bergantung pada setiap individu. Selain itu, orang yang mengalami tahap mungkin tidak selalu urut, tetapi mereka dapat melompat. Sangat disarankan bagi seseorang untuk memahami dan memahami bagaimana menangani pensiun, kebijakan yang berkaitan dengan pensiun, serta faktor-faktor yang memengaruhi keputusan pensiun mereka sebelum mereka memasuki masa pensiun. Sebagai penambah pengetahuan, Robert Atchley memberikan komentar

⁶¹Riris Setyarini, *Self-Esteem Dan Makna Hidup Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS)*, *Jurnal Psikologi*, Vol. 38 No. 2, (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2011), hlm 117

⁶²Riris Setyarini, *Self-Esteem Dan Makna Hidup Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS)*, *Jurnal Psikologi*, Vol. 38 No. 2, (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2011), hlm 118

berikut, serta pendapat Williamson, Monley, dan Evans, yang menunjukkan beberapa fase sebelum dan sesudah pensiun.⁶³

a. Tahap Pra-Pensiun

Tahap jauh (jangka panjang) dan dekat (jangka pendek) terdiri dari tahap ini. Program persiapan masa pesisun, atau pre-retirement, biasanya disiapkan pada titik ini. Program persiapan pensiun ini melibatkan anggota keluarga selain individu yang akan pensiun. Program ini dirancang untuk memastikan bahwa individu dan keluarganya siap saat mereka pensiun. Faktor paling umum yang memprediksi sikap seseorang terhadap pensiun adalah kesehatan fisik dan keuangan mereka.

b. Tahap *Honeymoon*

Tahap *honeymoon* adalah periode pertama di mana seseorang benar-benar memasuki masa pensiun. Ini biasanya ditunjukkan dengan euforia besar yang disebabkan oleh perasaan kebebasan baru. Orang-orang ini juga menentukan berapa lama periode ini akan berlangsung dan bagaimana mereka menggunakannya.

c. Tahap *Disengagement* (tahap yang tidak menyenangkan)

Pada tahap ini, yang juga disebut sebagai tahap pelepasan, ada kemungkinan seseorang mengalami *post-power syndrom*. Seseorang sering mengalami sindrom ini, terutama mereka yang pernah menjabat tinggi. Setelah mencapai titik tertinggi, seseorang cenderung mengalami penurunan kesehatan dan kurang memahami situasinya. Hubungan persahabatan sering mengalami kesulitan bagi individu.

d. Tahap Re-Orientasi

Re-orientasi dilakukan untuk membantu mereka menyesuaikan diri dengan keadaan baru. Pada periode reorientasi ini, banyak pensiunan yang dapat berpartisipasi secara

⁶³Siti Nurina Hakim, Perencanaan Dan Persiapan Menghadapi Masa Pensiun, *Jurnal Warta, Vol.10, No, 1*, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2007), hlm. 99-100

aktif dalam berbagai kegiatan yang memungkinkan mereka saling membantu satu sama lain, baik secara formal maupun tidak formal. Salah satu contoh kegiatan ini adalah program sukarela pensiunan senior, sebuah organisasi yang mengumpulkan pensiunan senior.

e. Tahap Stabilitas

Dalam konteks ini, stabilitas berarti adanya ketepatan kriteria untuk keberhasilan seseorang dalam mengatasi perubahan. Untuk mencapai tahap ini, seseorang harus sudah mampu memutuskan apa yang ingin dilakukan setelah pensiun, kemudian melakukannya, dan menikmati kehidupan dan pencapaiannya.

f. Tahap Terminasi

Pada tahap ini, Mereka menjadi sakit dan tidak berdaya karena kondisi usia lanjut. Orang yang dulunya sehat mungkin menjadi sakit dan tidak berdaya lagi, tergantung pada kondisi fisik dan otonom mereka.

3. Jenis-Jenis Pensiun

Pensiun dapat diakibatkan oleh kewajiban sukarela atau wajib yang terjadi lebih awal atau lebih sering. Beberapa pekerja memilih untuk pensiun secara sukarela, seringkali sebelum usia pensiun wajib. Mereka melakukannya demi kesehatan mereka atau karena mereka ingin menghabiskan sisa hidup mereka untuk hal-hal tersebut dengan memberi mereka manfaat dibandingkan dengan pekerjaan mereka. Bagi orang lain, pensiun dilakukan secara terpaksa, atau juga disebut sebagai wajib pensiunan, karena perusahaan mereka menetapkan usia di mana mereka dapat pensiun, tanpa mempertimbangkan apakah mereka senang atau tidak dengan usia tersebut. Mereka yang suka bekerja tetapi dipaksa pensiun pada usia wajib pensiun cenderung mengalami kemunduran fisik dan psikologis. Mereka yang suka bekerja tetapi dipaksa pensiun pada usia

wajib pensiun sering menunjukkan sikap kebencian, yang mengakibatkan kurangnya motivasi untuk menyesuaikan diri dengan masa pensiun.⁶⁴

Meskipun sebagian besar pekerja akan pensiun pada usia pensiun wajib mereka, orang dewasa lebih cenderung meminta pensiun lebih awal dari usia wajib mereka. Mereka yang memutuskan untuk pensiun lebih awal, seperti pensiun secara sukarela, karena masalah kesehatan atau karena mereka ingin menghabiskan sisa hidup mereka untuk hal-hal yang penting dan menyenangkan. Terkadang, manajemen membutuhkan pensiun lebih awal untuk memungkinkan pekerja lanjut usia berhenti untuk memungkinkan pekerja baru. Namun, ada saat-saat ketika pensiun juga dilakukan dengan senang hati. Pekerja tertentu mungkin merasa kecewa karena terpaksa pensiun sebelum usia yang ditentukan, namun pekerja lain dengan senang hati pensiun sebelum usia yang ditentukan. Mereka tidak bergantung pada situasi keuangan, keinginan untuk terus bekerja, atau keinginan lainnya. Sejauh mana pekerja menyesuaikan diri dengan masa wajib pensiun rutin bergantung pada seberapa baik mereka bekerja mempersiapkan diri untuk masa itu.⁶⁵

4. Pensiun dan Gaya Hidup

Pensiun menyebabkan perubahan gaya hidup. Menurut Hanstein dan Wapner, ada empat cara perspektif seseorang pada masa pensiun yang dapat memengaruhi gaya hidup mereka, yaitu:⁶⁶

a. Transition to Old Age

Selama masa transisi memasuki usia lanjut, orang merasa bahwa pensiun adalah waktu untuk melepaskan diri dari semua aktivitas. Mereka pikir mereka akan sangat menikmati situasi ini.

⁶⁴Frisky Fitriyanti, Sumber-Sumber Makna Hidup Pensiunan di RW 02 Kelurahan Gumilir Kecamatan Cilacap Utara Kabupaten Cilacap, *Skripsi*, (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2020), hlm. 36

⁶⁵Frisky Fitriyanti, Sumber-Sumber Makna Hidup Pensiunan di RW 02 Kelurahan Gumilir Kecamatan Cilacap Utara Kabupaten Cilacap, *Skripsi*, (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2020), hlm. 37

⁶⁶Siti Nurina Hakim, Perencanaan Dan Persiapan Menghadapi Masa Pensiun, *Jurnal Warta*, Vol.10, No, 1, (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2007), hlm. 101

b. *New Beginning*

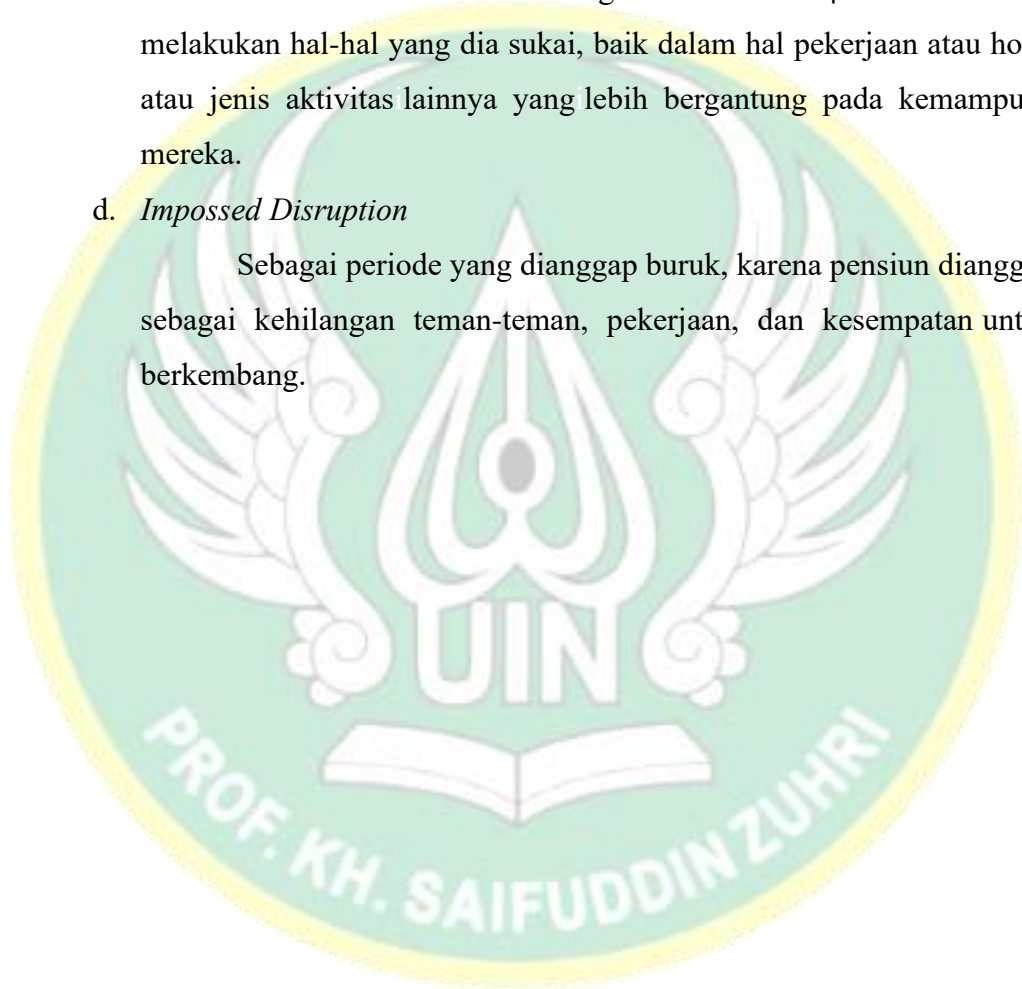
Masa pensiun dianggap sebagai waktu di mana seseorang memiliki kesempatan baru untuk mengembangkan minat dan kegiatan yang sudah ada mereka nikmati hanya saat mereka memiliki waktu luang.

c. *Continuation*

Suatu masa ketika seseorang memiliki kesempatan untuk terus melakukan hal-hal yang dia sukai, baik dalam hal pekerjaan atau hobi, atau jenis aktivitas lainnya yang lebih bergantung pada kemampuan mereka.

d. *Imposed Disruption*

Sebagai periode yang dianggap buruk, karena pensiun dianggap sebagai kehilangan teman-teman, pekerjaan, dan kesempatan untuk berkembang.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian digunakan untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan menafsirkan data untuk mendapatkan lebih memahami fenomena atau masalah yang diteliti. Metodologi ini menggunakan prosedur terstruktur dan rasional untuk menjamin tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi dalam hasil akhir.

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

a. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berlandaskan pada filsafat post-positivisme. Metode ini digunakan untuk mempelajari fenomena alam dan melibatkan peneliti sebagai instrumen utama dalam prosesnya.

Peneliti melakukan pengambilan sampel dari berbagai sumber data dengan pertimbangan yang matang, dan data tersebut dikumpulkan dari jumlah yang sedikit menjadi lebih besar. Dalam teknik pengambilan data, metode triangulasi digunakan untuk menghasilkan data yang lebih reliabel. Proses analisis data dilakukan secara induktif, dan fokusnya lebih pada hasil penelitian khusus daripada umum.⁶⁷

Penelitian ini dilakukan secara kualitatif. Tujuannya adalah untuk menjelaskan dan menganalisis berbagai hal, aktivitas, persepsi, peristiwa, kepercayaan, soial, dan individu atau kelompok yang berbeda secara menyeluruh. Penelitian kualitatif adalah pendekatan manusia untuk menjelaskan secara logis fenomena yang membangkitkan keingin tahuan. Metode ini berfokus pada eksplorasi makna, pengertian, konsep, ciri-ciri, gejala, simbol, dan penjelasan terhadap suatu peristiwa atau titik fokus. Pendekatan ini menggunakan berbagai metode, alami dan komprehensif, serta mengedepankan

⁶⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Cet. 26, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 15

kualitas. Lebih dari itu, penelitian kualitatif menggunakan berbagai cara dan disajikan dalam bentuk naratif.⁶⁸

Bogdan dan Biklen menyatakan bahwa ciri-ciri penelitian kualitatif yaitu sebagai berikut:

- 1) Penelitian dilakukan dalam lingkungan secara alamiah.
- 2) Pendekatan penelitian kualitatif lebih bersifat deskriptif.
- 3) Fokus Penelitian kualitatif lebih berfokus pada proses dibandingkan hasil akhir.
- 4) Temuan dalam penelitian kualitatif dapat diorganisasi ke dalam tema-tema tertentu melalui analisis data induktif, yang mengacu pada data yang dikumpulkan berulang kali dan kemudian dianalisis.
- 5) Penelitian kualitatif memiliki focus utama yaitu pada pemahaman yang lebih detail terhadap permasalahan yang menjadi tujuan.

Berdasarkan pendapat Erickson dalam tulisan Susan Stainback, penelitian kualitatif ditandai oleh karakteristik seperti keterlibatan yang mendalam, peneliti yang terlibat secara aktif dalam situasi di lapangan selama periode waktu yang cukup lama, dokumentasi kejadian yang cermat, pemeriksaan yang cermat terhadap banyak sumber data yang diakses selama kerja lapangan, dan pembuatan proposal penelitian yang sangat menyeluruh.⁶⁹

b. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus. Studi kasus dalam bahasa Inggris “*A Case Study*” atau “*Case Studies*”. Kata “Kasus” diambil dari kata “*Case*” artinya kasus, kajian, peristiwa. Sedangkan arti dari “*Case*” sangat kompleks dan luas. Studi kasus adalah eksplorasi “sistem terbatas” atau “kasus berbeda” yang dilakukan sepanjang waktu melalui pengumpulan data mendalam dan

⁶⁸Umar Sidiq dan Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, (Ponorogo: CV Nata Karya, 2019), hlm. 4

⁶⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 14

melibatkan berbagai sumber informasi yang bervariasi dalam situasi tertentu. Meskipun sistem terbatas ini terbatas dalam waktu dan tempat, kasus dapat dipelajari dari suatu program, peristiwa, kegiatan, atau individu. Dengan kata lain, studi kasus adalah suatu jenis penelitian yang mempelajari suatu peristiwa (kasus) tertentu pada waktu tertentu dan selama kegiatan tertentu (peristiwa, program, proses, organisasi atau kelompok sosial) dan mengumpulkan data dengan menggunakan berbagai teknik digunakan dalam jangka waktu tertentu. jangka waktu tertentu untuk mengumpulkan informasi dengan segera.⁷⁰

Menurut Yunus, Dalam studi kasus, topik hanya diuraikan secara mendalam, detail, dan komprehensif untuk mendapatkan pemahaman yang lengkap tentang subjek (wholeness). Dengan kata lain, Data yang dikumpulkan dalam penelitian dipelajari secara komprehensif dan lengkap. Oleh karena itu, studi kasus bersifat eksploratif. Peneliti sangat mempertimbangkan sifat unik objek penelitian untuk melakukan penyelidikan mendalam. Peneliti tidak hanya memahami kasus dari sudut pandang luarnya, tetapi mereka juga memahami kasus dari sudut pandang dalam, sebagai satu kesatuan yang lengkap dengan semua detailnya. Karena itu, Salah satu metode pengumpulan data adalah dengan melakukan wawancara mendalam. Peneliti kasus juga dapat melihat biografi individu untuk pemahaman yang lebih baik terkait dengan topiknya.⁷¹

⁷⁰Dimas Assyakurrohim, Dewa Ikham, dkk, Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif, *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Vol. 3, No. 1*, (Palembang: UIN Raden Fatah, 2023), hlm. 3

⁷¹Dimas Assyakurrohim, Dewa Ikham, dkk, Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif, *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Vol. 3, No. 1*, (Palembang: UIN Raden Fatah, 2023), hlm. 5

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini berada di Jalan Gunung Slamet RT 02 RW 04 Bobosan, Purwokerto Utara.

Dalam waktu pelaksanaannya, penelitian ini dimulai pada 24 Oktober 2023 sampai April 2024.

C. Subjek dan Objek Penelitian

Subyek penelitian adalah informan yang terbiasa mendalami permasalahan penelitian.⁷² Subjek penelitian ini adalah Bapak Sujadi, Bapak Sumantri, Bapak Parnoto, dan Bapak Sunarto.

Tabel
Informan Penelitian

No.	Nama	Umur	Jabatan Terakhir	Pendidikan	Tahun Pensiun
1.	Sujadi	64	Kepala Sekolah	S1	2019
2.	Sumantri	62	ABRI Purnawirawan	SECAPA	2020
3.	Parnoto	73	Dinas Pekerjaan Umum Jawa Tengah	SMEA	2008
4.	Sunarto	78	Penjaga Sekolah	SPG	2006

Objek dalam penelitian adalah fokus utama yang dibahas dalam satu penelitian. Oleh karena itu, pendekatan penelitian bertujuan memperoleh data atau jawaban terkait dengan subjek yang menjadi tujuan penelitian.⁷³ Objek penelitiannya adalah religiusitas dan ketenangan jiwa pasca pensiun.

D. Sumber Data

Dalam penelitian kualitatif, kata-kata dan tindakan merupakan sumber data utama; Sumber data tambahan, seperti dokumen, dll, terdiri dari :⁷⁴

⁷²Arikunto Suharismi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Cet. XIII*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 116

⁷³Sugiono, *Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 207

⁷⁴Moleong, J. Lexy. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 157

1. Data Primer

Data primer menurut Moleong, diperoleh langsung darilapangan melalui pengamatan, observasi, dan wawancara mendalam dengan empat orang pensiunan di lingkungan Jalan Gunung Slamet RT 02 RW 04 Bobosan, Purwokerto Utara.

2. Data Sekunder

Menurut Moleong, data sekunder penelitian ini merupakan data yang diambil dari buku atau referensi yang berkaitan dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini, data sekunder adalah jurnal, skripsi yang berkaitan religiusitas dan ketenangan jiwa pasca pensiun.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode ini ialah proses terstruktur yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang relevan. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan partisipan yang telah setuju menjadi informan yang berpengalaman, sehingga menghasilkan data yang obyektif, komprehensif, dan akurat. Peneliti mengumpulkan data untuk penelitian ini dengan cara:

a. Wawancara

Wawancara merupakan suatu proses dialog antara dua orang atau lebih, dimana seorang peneliti meminta subjek atau sekelompok subjek memberikan tanggapan terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan.⁷⁵ Wawancara bertujuan untuk dijalankan oleh dua pihak, yaitu pewawancara dan informan, dimana terdapat sejumlah pertanyaan yang diajukan kepada informan. Peneliti menggunakan metode wawancara tidak terstruktur untuk data dalam penelitian ini. Ini berarti peneliti melakukan wawancara tanpa mengikuti prosedur wawancara yang telah disusun sebelumnya secara terstruktur.⁷⁶

⁷⁵Sugiyono, *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 183

⁷⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 140

Untuk mendapatkan informasi tentang topik penelitian dan data yang diperlukan, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur karena tempat dan partisipan lebih suka percakapan dengan santai.

b. Observasi

Dalam pandangan Creswell, observasi merupakan langkah dimana peneliti secara langsung mengumpulkan data dengan melakukan pengamatan rinci terhadap manusia sebagai subjek pengamatan dan lingkungan di area studi tersebut. Creswell menekankan bahwa observasi tidak dapat memisahkan manusia dari lingkungannya karena menurutnya manusia dan lingkungannya terhubung secara tak terpisahkan. Manusia dipengaruhi oleh lingkungannya dan sebaliknya, menciptakan proses saling mempengaruhi.

Sutrisno Hadi mengatakan bahwa Observasi merupakan proses kompleks yang mencakup banyak proses biologis dan psikologis saling berhubungan. Menurut Gordon E. Mills, ia menjelaskan bahwa observasi merupakan sebuah kegiatan yang telah direncanakan dan memiliki arah tertentu. Tujuannya adalah untuk mengamati dan mencatat berbagai perilaku atau proses dari sebuah sistem dengan maksud tertentu. Selain itu, observasi bertujuan untuk mengungkap alasan di balik perilaku dan dasar dari sistem tersebut.

Untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan, peneliti menggunakan alat indera untuk mengamati aktivitas objek dalam penelitian ini.

c. Dokumentasi

Dokumentasi ialah suatu teknik untuk mengumpulkan data kualitatif melalui pemeriksaan atau analisis dokumen yang ditulis oleh individu atau orang lain tentang topik tertentu. Metode dokumentasi membantu peneliti kualitatif memahami perspektif subjek dengan menggunakan alat tulis maupun dari berbagai dokumen lainnya yang berasal dari subjek penelitian.

Dokumentasi dalam penelitian ini berupa foto dokumentasi penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Menurut Moleong, Analisis data merupakan suatu usaha yang dilakukan dengan cara mengolah data, mengorganisasikannya, memecahnya menjadi unit-unit yang dapat dikelola, mensintesisnya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting serta mempelajari dan memutuskan apa yang akan dikatakan kepada orang lain.⁷⁷

Tujuan analisis data adalah menemukan makna data melalui persepsi penulis terhadap subjek. Peneliti dihadapkan pada objek penelitian yang berbeda-beda, yang masing-masing menghasilkan data yang harus dianalisis. Karena hubungan antara data tersebut masih belum jelas, analisis diperlukan untuk menjelaskan hubungan tersebut sehingga semua orang dapat memahaminya.⁷⁸ Berikut tahapan analisis data:

a. Reduksi Data

Reduksi data ialah langkah pemilihan untuk menghasilkan data yang terpusat dan disederhanakan, serta menciptakan abstraksi, dan menghasilkan perubahan dari catatan-catatan asli yang diperoleh dari penelitian lapangan. Dalam penelitian kualitatif reduksi data dilakukan secara berkelanjutan.⁷⁹ Selama proses reduksi data, langkah selanjutnya adalah:

- 1) Mengorganisasikan data adalah suatu upaya untuk memudahkan pengelompokan data yang memiliki kesamaan agar memasukkan data menjadi lebih mudah.⁸⁰

⁷⁷Sandu Siyoto dan M.Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 120

⁷⁸Sandu Siyoto dan M.Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 121

⁷⁹Andi Prastowo, *Metode Penelitian kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzzmedia, 2012), hlm. 242

⁸⁰Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 288

2) Interpretasi data adalah proses yang melibatkan eksplorasi lebih mendalam terhadap data untuk dianalisis atau mencari pemahaman yang lebih rinci mengenai makna sebenarnya dari suatu penelitian.⁸¹

b. Penyajian Data

Sebagaimana dinyatakan oleh Miles dan Huberman, penyajian data ialah proses mengorganisasikan informasi menjadi sebuah rangkaian yang memungkinkan untuk mengambil kesimpulan. Dalam penelitian kualitatif, data seringkali bersifat naratif sehingga perlu disederhanakan tanpa kehilangan esensinya. Tujuan penyajian data ini adalah untuk mendapatkan gambaran lengkap atau sebagian dari keseluruhan data.⁸²

c. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan menjadi proses Terakhir pada analisis data. Pada tahap ini, peneliti akan memberikan gambaran mengenai data yang dikumpulkan. Tujuan utamanya adalah mengungkap makna yang dapat ditemukan dengan mengamati hubungan, persamaan, atau perbedaan antar data. Setelah membandingkan pernyataan subjek penelitian dengan konsep-konsep yang ditemukan dalam penelitian, kesimpulan dibuat.⁸³

⁸¹M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2002), hlm. 137

⁸²Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 123

⁸³Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 124

BAB IV

PENYAJIAN DAN ANALISIS HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian kualitatif, pengorganisasian, pemberian makna, dan penafsiran data merupakan bagian penting dari proses analisis data. Peneliti akan menjelaskan berbagai metode analisis yang digunakan dalam bab analisis, yang dapat disesuaikan dengan pendekatan teoritis atau metode penelitian yang dipilih; tujuan analisis ini juga adalah untuk menemukan jawaban atas pertanyaan penelitian serta mengidentifikasi pola, tema, atau hubungan yang muncul dari dataset.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kelurahan Bobosan terletak di kecamatan Purwokerto Utara, Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia. Bobosan berasal dari kata “trobosan” atau jalan pintas. Kelurahan Bobosan dikelompokkan menjadi dua, khususnya bobosan barat dan bobosan timur dengan satu kepala desa. Latar belakang sejarah Kelurahan ini diawali dengan kehadiran tokoh terkenal yang bernama Kamandaka yang mempunyai nama asli adalah Banyak Cakra putra dari Prabu Siliwangi. Untuk menggantikan kedudukan ayahnya yang merupakan seorang penguasa. Kamandaka harus memiliki pasangan. Oleh karena itu, Kamandaka berkeliling mencari teman hidup yang akhirnya bertemu dengan seorang wanita bernama Dewi Cipta Rasa. Dewi Cipta Rasa adalah seorang putri dari sebuah kerajaan. Pengelanaan Kamandaka dalam mencari pasangan mengubah cara hidupnya sebagai penduduk biasa, sejalan dengan itu, Dewi Cipta Rasa tidak diizinkan dekat dengan penduduk biasa. Hal ini menyebabkan Kaka Dewi Cipta Rasa menugasi prajurit kerajaan untuk membunuh Kamandaka. Ada pengejaran di antara Kamandaka dan prajurit kerajaan. Pada saat pengejaran Kamandaka memutuskan untuk pergi melalui hutan yang lebat, jadi itu mungkin jalan trobosan bagi Kamandaka. Karena Kamandaka tidak ditemukan sehingga prajurit itu berhenti mengejar dan Kamandaka pun selamat. Jalan terobosan yang dilewati oleh Kamandaka saat ini disebut Desa Bobosan yang artinya trobosan. Akhirnya, status Kamandaka didapati bahwa

ia adalah seorang pangeran dan hubungan Kamandaka dengan Dewi Cipta Rasa direstui.⁸⁴

Salah satu kelurahan di Kabupaten Banyumas adalah Bobosan. Kelurahan ini terletak di Kecamatan Purwokerto Utara, sebelah utara pusat Kota Purwokerto.

Kelurahan Bobosan terletak di wilayah Kecamatan Purwokerto Utara dengan batas wilayah sebagai berikut:

- a. Bagian Utara : Desa Beji Kedungbanteng
- b. Bagian Timur : Kelurahan Purwanegara
- c. Bagian Selatan : Kelurahan Kober Purwokerto Barat
- d. Bagian Barat : Desa Karangsalam Kebocoran

Kelurahan Bobosan memiliki kontur datar dan sebagian besar terdiri dari pemukiman. Luas total Kelurahan Bobosan adalah ±139,18 ha.

Rincian luas Kelurahan Bobosan sebagai berikut:

- | | |
|--------------------------------|------------|
| a. Luas pemukiman | : 30,58 ha |
| b. Luas kuburan | : 1,11 ha |
| c. Luas lahan pertanian | : 94,14 Ha |
| d. Luas perkantoran | : 0,06 ha |
| e. Luas prasarana umum lainnya | : 13,27 ha |
| f. Total Luas | : 139,18 h |

Pada tahun 2022, Kelurahan Bobosan memiliki populasi 5.843 orang, terdiri dari 2.950 Kepala Keluarga (KK), terdiri dari 2.914 orang laki-laki dan 2.929 orang perempuan. Mereka dibagi menjadi 4 Rukun Warga (RW) dan 33 Rukun Tetangga (RT).⁸⁵

Kelurahan Bobosan mayoritas penduduknya beragama Islam. Jumlah masjid dan mushola yang ada di Kelurahan Bobosan menunjukkan kesadaran keagamaan yang sebenarnya. Semua aspek kehidupan manusia dipengaruhi

⁸⁴Aulia Setianingsih, Implikasi Profesi Orang Tua dalam Kelangsungan Pendidikan Anak di Kelurahan Bobosan Purwokerto Utara, *Skripsi*, (Purwokerto: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2022), hlm. 38

⁸⁵Aulia Setianingsih, Implikasi Profesi Orang Tua dalam Kelangsungan Pendidikan Anak di Kelurahan Bobosan Purwokerto Utara, *Skripsi*, (Purwokerto: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2022), hlm. 39

oleh agama mereka. Islam dapat membantu orang menjadi lebih baik secara pribadi dan berfungsi sebagai pedoman untuk hidup mereka. Pengaruh agama pada kehidupan seseorang dapat menyebabkan kemantapan batin, kebahagiaan, keamanan, kemajuan, dan kepuasan. Agama membantu menyusun dan memperlancar hubungan sosial sehingga masyarakat dapat menjadi harmonis, aman, dan sejahtera.⁸⁶

B. Deskripsi Subjek

1. Penemuan Subjek

Subjek dalam penelitian ini ada empat pensiunan yakni Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto. Data warga Jln Gunung Slamet RT/RW 02/04 Bobosan Purwokerto Utara yang didapatkan setelah observasi dan memilah-milah kemudian menemukan empat subjek tersebut. Kemudian peneliti mendatangi tempat tinggal mereka yang satu demi satu mulai mendekat dan ingin menjadi subjek penelitian.

2. Riwayat Hidup Subjek

- a. Nama : Sujadi
Tempat, tanggal lahir : Banyumas, 10 Juni 1959
Alamat : Jln Gunung Slamet RT/RW 02/04 Bobosan Purwokerto Utara
Umur : 64 tahun
Pendidikan : S1
Jabatan Terakhir : Kepala Sekolah
Tahun Pensiun : 2019
- b. Nama : Sumantri
Tempat, tanggal lahir : Banyumas, 1 April 1962
Alamat : Jln Gunung Slamet RT/RW 02/04 Bobosan Purwokerto Utara
Umur : 62 tahun

⁸⁶Rois Mahfud, *Al-Islam Pendidikan Agama Islam*, (Palangkaraya: Erlangga, 2011), hlm.

- Pendidikan : SECAPA
Jabatan Terakhir : ABRI Purnawirawan
Tahun Pensiun : 2020
- c. Nama : Parnoto
Tempat, tanggal lahir : Banyumas, 1 Juni 1950
Alamat : Jln Gunung Slamet RT/RW 02/04 Bobosan
Purwokerto Utara
Umur : 73 tahun
Pendidikan : SMEA
Jabatan Terakhir : Dinas Pekerjaan Umum Jawa Tengah
Tahun Pensiun : 2008
- d. Nama : Sunarto
Tempat, tanggal lahir : Banyumas, 4 Maret 1946
Alamat : Jln Gunung Slamet RT/RW 02/04 Bobosan
Purwokerto Utara
Umur : 78 tahun
Pendidikan : SPG
Jabatan Terakhir : Penjaga Sekolah
Tahun Pensiun : 2006

3. Latar Belakang Subjek

a. Subjek Pak Sujadi

Subjeknya adalah pensiunan guru SD di KedungBanteng. Ia dilahirkan dalam keluarga sederhana. Sebelum pensiun, beliau mengajar di sekolah dasar sejak tahun 1979, diangkat menjadi CPNS pada tahun 1983 golongan 2A kemudian naik golongan secara bertahap yang terakhir menjadi golongan 4B, jabatan beliau sebelum pensiun yaitu kepala sekolah dan pensiun pada tahun 2019. Beliau juga pernah menjabat sebagai Ketua Kelompok Kerja Guru (KKG) Pendidikan Agama Islam (PAI) pada Tingkat Kabupaten Banyumas dan pada Tingkat Provinsi Jawa Tengah. Dewan kehormatan kaderisasi PGRI (Persatuan Guru Republik Indonesia) Banyumas, dan Kwaran

KedungBanteng. Selama masa mengajar yang begitu lama, banyak sekali pengalaman yang saya belaiu dapatkan.

Kini setelah beliau pensiun banyak melakukan kegiatan di rumah, memegang organisasi masjid sebagai takmir masjid, penasehat di kelurahan, sebagai ketua Unit Pengumpul Zakat (UPZ) Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) di Kabupaten Banyumas, dan mengisi pengajian Ibu-Ibu di masjid At-Tahrim. Beliau tinggal bersama istri dan memiliki 3 anak, yang pertama anak perempuan yang sekarang sudah tidak tinggal bersama beliau, yang kedua anak laki-laki masih tinggal bersama beliau, yang ketiga anak perempuan juga sudah tidak tinggal dengannya.

b. Subjek Pak Sumantri

Subjek merupakan seorang pensiunan ABRI Purnawirawan. Beliau pensiun pada tahun 2020 dengan pangkat AKBP (Ajun Komisaris Besar Polisi). Di tahun 1984 berpangkat Sersan 2. Pada tahun 1997-1998 beliau mengikuti Sekolah Calon Perwira (SECAPA) di daerah Sukabumi. Setelah pensiun, kini beliau mengisi waktu luangnya dengan kegiatan sosial kemasyarakatan sebagai ketua RW dan memegang organisasi masjid, menikmati hari-hari masa pensiun. Beliau tinggal bersama istri dan ketiga anaknya, yang pertama dan kedua masih kuliah, yang ketiga kelas 1 SMP.

c. Subjek Pak Parnoto

Subjek merupakan pensiunan dari Dinas Pekerjaan Umum Provinsi Jawa Tengah. Beliau pensiun dari profesi tersebut pada tahun 2008. Beliau mempunyai dua anak yang sudah tidak tinggal bersamanya, beliau hanya tinggal berdua bersama istri. Setelah pensiun beliau mengelola pertanian dan menikmati kehidupan sehari-hari dengan tenang.

d. Subjek Pak Sunarto

Subjek merupakan pensiunan penjaga sekolah. Beliau pensiun pada tahun 2006. Pernah mengikuti Sekolah Pendidikan Guru di

Baturraden, purna hansip di desa, juga pernah menjaga rumah Kepala Sekolah dan Dinas Pendidikan Kabupaten Semarang. Setelah pensiun, beliau mencari tambahan penghasilan dari mengelola pertanian, perikanan, pernah ngojek dan menjadi Pembina Ojek Pangkalan di Stasiun Purwokerto, dan menikmati hari-hari dengan tenang. Beliau mempunyai 5 anak, beliau kini tinggal bersama istri, sebagian anak, dan cucunya.

C. Hasil Penelitian

Manusia dalam hidupnya harus bekerja untuk dapat memenuhi segala kebutuhan sehari-hari. Manusia yang bekerja memiliki penuh harapan untuk memiliki kehidupan yang lebih baik. Pada saat tahap dewasa akhir manusia yang bekerja akan mengalami sebuah fase berhenti bekerja menjadi seorang pensiun. Pensiun merupakan fase yang dialami manusia yang bekerja dan terjadi banyak perubahan dalam kehidupan manusia.

Mereka mulai kurang beraktivitas karena fungsi tubuh mereka menurun. Mereka biasanya tidak bekerja lagi. Mereka memilih untuk berpartisipasi dalam kegiatan lain yang dapat mengisi waktu mereka. Dalam mengisi waktu biasanya mereka lebih banyak berusaha untuk meningkatkan kegiatan keberagamaan dan beribadah mendekati diri kepada Allah agar senantiasa dapat lebih terarah dan mendapatkan ketenangan jiwa sebagai bekal menuju akhirat kelak. Hasil penelitian mengenai religiusitas dan ketenangan jiwa pasca pensiun dikumpulkan peneliti setelah melakukan wawancara.

1. Bentuk-bentuk religiusitas para pensiun

a. Subjek Pak Sujadi

Pada subjek tersebut bentuk-bentuk religiusitas yang dilakukan adalah menyusun ulang prioritas hidup sesuai dengan nilai-nilai agama yang diyakini. Hal ini melibatkan membuat keputusan-keputusan yang lebih baik berdasarkan ketentuan agama.

b. Subjek Pak Sumantri

Pada subjek tersebut bentuk-bentuk religiusitas yang dilakukan adalah membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian keagamaan, membaca dan mempelajari ilmu agama, ibadah-ibadah sunnah, melakukan doa sehari-hari, berjama'ah sholat di masjid, shodaqoh, menyebarkan ajaran agama.

c. Subjek Pak Parnoto

Pada subjek tersebut bentuk-bentuk religiusitas yang dilakukan adalah mempelajari dan membaca Al-Qura'an, mempelajari ilmu agama, sholat berjama'ah di masjid, shodaqoh, melakukan ibadah sunnah, mengikuti kajian keagamaan, ibadah sunnah, merenungkan makna dan tujuan hidup.

d. Subjek Pak Sunarto

Pada subjek tersebut bentuk-bentuk religiusitas yang dilakukan adalah membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian, shodaqoh, beribadah sunnah-sunnah, mempelajari dan membaca ilmu yang berkaitan dengan agama, mengikuti berjam'ah sholat, dan mengambil waktu untuk berpikir tentang nilai-nilai agama, tujuan spiritual, dan makna hidup.

2. Bentuk-bentuk ketenangan jiwa para pensiun

a. Subjek Pak Sujadi

Pada subjek tersebut bentuk-bentuk ketenangan jiwa yang dilakukan adalah meluangkan waktu untuk duduk diam setelah sholat, memusatkan perhatian pada pernapasan, atau merenungkan nilai-nilai kehidupan dan melakukan senam lansia sebagai bentuk olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani.

b. Subjek Pak Sumantri

Pada subjek tersebut bentuk-bentuk ketenangan jiwa yang dilakukan adalah memperdalam hubungan dengan keluarga dan teman-teman. Menjalin hubungan yang sehat dan bermakna dapat memberikan dukungan emosional dan meningkatkan rasa kedamaian.

c. Subjek Pak Parnoto

Pada subjek tersebut bentuk-bentuk ketenangan jiwa yang dilakukan adalah mengatur jadwal harian dengan lebih fleksibel dan bijaksana. Memberikan waktu untuk istirahat, relaksasi, dan melakukan aktivitas yang memberi kebahagiaan membantu menjaga keseimbangan jiwa.

d. Subjek Pak Sunarto

Pada subjek tersebut bentuk-bentuk ketenangan jiwa yang dilakukan adalah Membantu sesama melalui kegiatan sukarela atau pelayanan masyarakat dapat memberikan rasa kepuasan dan ketenangan batin.

3. Cara para pensiun dalam meningkatkan religiusitas

a. Subjek Pak Sujadi

Cara subjek tersebut dalam meningkatkan religiusitas yaitu dengan memanfaatkan waktu pensiun untuk melakukan studi agama yang lebih mendalam, seperti membaca buku-buku keagamaan, menjadi mentor dalam konteks agama memperkuat dan membagikan nilai-nilai spiritual.

b. Subjek Pak Sumantri

Cara subjek tersebut dalam meningkatkan religiusitas yaitu dengan

Pada subjek tersebut bentuk-bentuk religiusitas yang dilakukan adalah membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian keagamaan, membaca dan mempelajari ilmu agama, ibadah-ibadah sunnah, melakukan doa sehari-hari, berjama'ah sholat di masjid, shodaqoh, menyebarkan ajaran agama.

c. Subjek Pak Parnoto

Cara subjek tersebut dalam meningkatkan religiusitas yaitu dengan membantu orang lain, mengunjungi orang sakit, atau mendukung program amal bakti seperti di kegiatan masyarakat.

d. Subjek Pak Sunarto

Cara subjek tersebut dalam meningkatkan religiusitas yaitu dengan merenungkan makna kehidupan, tujuan spiritual, dan hubungan dengan Tuhan. Menggunakan waktu luang untuk melakukan doa secara mendalam.

4. Cara para pensiun dalam memperoleh ketenangan jiwa

a. Subjek Pak Sujadi

Cara subjek tersebut memperoleh ketenangan jiwa adalah melaksanakan shalat lima waktu secara teratur, berdzikir atau mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya secara terus-menerus, membaca dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an, dan melakukan taubat (pengampunan dosa) dan istighfar (memohon ampunan) secara rutin membantu membersihkan jiwa dari dosa dan kesalahan.

b. Subjek Pak Sumantri

Cara subjek tersebut memperoleh ketenangan jiwa adalah mempraktikkan nilai-nilai akhlaq yang baik, menghindari perbuatan dosa dan maksiat, melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, serta bersyukur atas segala nikmat dan ujian yang diberikan Allah.

c. Subjek Pak Parnoto

Cara subjek tersebut memperoleh ketenangan jiwa adalah mendalami ajaran Islam melalui studi kitab suci, buku-buku agama, atau menghadiri ceramah dan kelas-kelas keislaman, memberikan sedekah dan membantu sesama yang membutuhkan.

d. Subjek Pak Sunarto

Cara subjek tersebut memperoleh ketenangan jiwa adalah Menjaga hubungan baik dengan keluarga, tetangga dan masyarakat, mengalokasikan waktu khusus untuk berdoa, berdzikir, dan bermeditasi. Menjalin komunikasi yang intens melalui doa dan merenung.

Peneliti juga memberikan penjelasan hasil wawancara berikut ini untuk lebih jelasnya lebih lanjut :

1. Penerimaan Diri Pensiun

Penerimaan masa pensiun secara sadar merupakan tahap penting dalam kehidupan individu yang bekerja Dengan menerima kondisi diri sendiri, seseorang dapat menjalani hidupnya dengan lebih mudah, seperti tidak mengalami beban dan tidak mengalami stress.⁸⁷

No	Nama Subyek	Cara penerimaan diri pensiun
1.	Pak Sujadi	Menurut saya tahap pensiun merupakan sesuatu hal yang harus saya terima sebagai seorang yang telah bekerja sesuai dengan peraturan pada bidang pekerjaan yang kita ambil.
2.	Pak Sumantri	Menurut saya tahap pensiun yaitu tuntas melaksanakan kewajiban dari pekerjaan saya sebelumnya.
3.	Pak Parnoto	Menurut saya sudah pensiun yang artinya bisa untuk memperbanyak ibadah.
4.	Pak Sunarto	Menurut saya pada pensiun ini saya bisa memperbaiki diri.

2. Bersyukur

Bersyukur merupakan bentuk ungkapan rasa syukur seseorang atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Dalam pencarian ini, kami mensyukuri apa yang telah terjadi selama masa pensiun ini menjadikan hidup bermakna dan membawa kebahagiaan.⁸⁸

⁸⁷Hasil wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

⁸⁸Hasil wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

No	Nama Subyek	Cara bersyukur yang dilakukan oleh pensiun
1.	Pak Sujadi	Saya bersyukur Alhamdulillah bisa sampai bekerja dengan tuntas sampai datang masa pensiun.
2.	Pak Sumantri	Alhamdulillah saya bersyukur dengan pensiun sekarang bisa lebih banyak belajar.
3.	Pak Parnoto	Saya bersyukur sekali masih di beri kesehatan di usia senja itu lebih dari cukup. Alhamdulillah saya masih dapat beraktivitas seperti biasa, tidak ada kendala apapun.
4.	Pak Sunarto	Alhamdulillah saya bersyukur ketika memasuki pensiun masih di beri sehat untuk melakukan hal yang bermanfaat di sisa usia saya.

3. Keluarga

Keluarga merupakan orang terdekat dengan kita. Dalam keadaan senang maupun susah mereka ada. Masa pensiun ini menjadikan banyak waktu untuk dapat berkumpul bersama keluarga. Sangat menyenangkan Berkumpul sebagai satu keluarga dan habiskan waktu bersama mereka. Mulai dari hanya bertemu setiap malam atau bahkan tidak pernah bertemu, sekarang setelah pensiun, mereka bertemu lebih sering. Keluarga yang bahagia juga akan membuat para pensiunan lebih tenang.⁸⁹

No	Nama Subyek	Peran keluarga pensiun
1.	Pak Sujadi	Keluarga memberikan dukungan positif ketika saya memasuki pensiun sehingga saya mempunyai semangat dalam hidup.

⁸⁹Hasil wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

2.	Pak Sumantri	Senang sekali saya ketika pensiun, saya menjadi lebih banyak waktu lagi untuk bersama keluarga
3.	Pak Parnoto	Keluarga saya memberikan dukungan praktis seperti bantuan dalam kegiatan sehari-hari, perawatan kesehatan, atau pengaturan aktivitas.
4.	Pak Sunarto	Keluarga membantu saya ketika pensiun menemukan makna dan tujuan baru dalam hidup.

4. Kesadaran Diri

Kesadaran diri untuk tetap bertanggungjawab sebagai seorang Kepala keluarga harus tetap mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhannya keluarga.⁹⁰

No	Nama Subyek	Kesadaran diri pensiun
1.	Pak Sujadi	Saya sadar sudah menjadi kewajiban saya sebagai kepala rumah tangga, tetap mencari nafkah dan bertanggung jawab memenuhi kebutuhan sehari-hari didalam keluarga, jikalau saya tidak bekerja saya tetap ada penghasilan namun tak sebanyak dulu.
2.	Pak Sumantri	Saya sadar setelah pensiun harus bisa tetap memberi nafkah untuk keluarga dan mengatur untuk kebutuhan sehari-hari.
3.	Pak Parnoto	Saya menyadari ketika pensiun tetap mengatur penghasilan sebagai tanggungjawab untuk memenuhi kebutuhan.
4.	Pak Sunarto	Saya sadar harus bertanggungjawab dalam

⁹⁰Hasil wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

		memenuhi kebutuhan keluarga untuk mencari nafkah tambahan dari mengelola perikanan dan pertanian.
--	--	---

5. Religiusitas

Religiusitas, atau keterikatan dengan keyakinan dan praktik agama, bisa menjadi landasan yang kuat bagi seseorang dan memiliki kesempatan untuk pemahaman yang lebih mendalam tentang agama. Pensiun adalah kesempatan untuk semakin mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah.⁹¹

No	Nama Subyek	Religiusitas pada Pensiun
1.	Pak Sujadi	Ketika pensiun ini saya bisa memanfaatkan waktu untuk memperdalam agama, seperti membaca buku-buku keagamaan, mengikuti seminar agama, menjadi mentor dalam konteks agama memperkuat dan membagikan ilmu yang saya punya.
2.	Pak Sumantri	Saya dalam menjalani pensiun menyusun ulang kembali pilihan hidup sesuai dengan nilai-nilai agama yang diyakini dengan membuat keputusan-keputusan yang lebih baik sesuai ketentuan agama.
3.	Pak Parnoto	Bagi saya pensiunan ini menjadikan kesempatan belajar, memperbanyak ibadah, dan semakin mendekatkan diri kepada Allah.
4.	Pak Sunarto	Saya berpikir makna kehidupan, tujuan spiritual, dan hubungan dengan Tuhan. Menggunakan waktu luang untuk melakukan doa secara mendalam

⁹¹Hasil wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

6. Keyakinan Agama

Thouless menganggap agama sebagai hubungan apa yang dirasakannya adalah makhluk atau lebih unggul dari manusia.⁹² Berikut penuturan keempat subjek tersebut:⁹³

No	Nama Subyek	Keyakinan Agama Pensiun
1.	Pak Sujadi	Keyakinan agama bagi saya bisa memberikan ketenangan batin dan keyakinan bahwa perubahan dari bekerja menjadi pensiun bagian dari rencana lebih besar yang diatur oleh Tuhan.
2.	Pak Sumantri	Bagi saya keyakinan agama sangat diperlukan karena kehidupan yang dibarengi keagamaan nyaman sekali.
3.	Pak Parnoto	Keyakinan agama bagi saya memberikan pandangan tentang tujuan hidup menemukan makna baru dalam hidup, dan pencarian kedamaian batin.
4.	Pak Sunarto	Keyakinan agama mendorong saya untuk tetap aktif secara rohani dan sosial seperti belajar agama, atau berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan yang mendukung.

7. Praktik Agama

Praktik agama merupakan perilaku ibadah, ketaatan, dan tindakan yang menunjukkan kesetiaan terhadap agama yang dianutnya, serta memasukkan ritual ke dalam kehidupan mereka.⁹⁴

⁹²Abdul Hamid, Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama, *Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3 No. 1*, (Palu: Universitas Tadulako, 2017), hlm. 3

⁹³Hasil wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

⁹⁴Hasil wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

No	Nama Subyek	Praktik Agama Pensiun
1.	Pak Sujadi	Ketika sekarang pensiun saya lebih sering membaca dan mempelajari Al-Qur'an, pembelajaran bacaan sholat 5 waktu, melakukan sholat-sholat sunah, mendengarkan kajian yang bersumber dari YouTube, membaca buku ilmu agama, mengisi pengajian di masjid, bershodaqoh, dan sholat berjama'ah di masjid.
2.	Pak Sumantri	Biasanya saya membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian keagamaan, membaca dan mempelajari ilmu agama, ibadah-ibadah sunnah, melakukan doa sehari-hari, berjama'ah sholat di masjid, shodaqoh.
3.	Pak Parnoto	Saya biasanya mempelajari dan membaca Al-Qura'an, mempelajari ilmu agama, sholat berjama'ah di masjid, shodaqoh, melakukan ibadah sunnah, mengikuti kajian keagamaan, ibadah sunnah, merenungkan makna dan tujuan hidup.
4.	Pak Sunarto	Biasanya membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian, shodaqoh, beribadah sunnah-sunnah, mempelajari dan membaca ilmu yang berkaitan dengan agama, mengikuti berjam'ah sholat, dan mengambil waktu untuk berpikir tentang nilai-nilai dan tujuan agama, serta makna hidup.

8. Pengalaman Agama

Pengalaman agama merupakan landasan penting dalam keyakinan keagamaan seseorang dan dapat memengaruhi cara mereka memahami dan

menjalani kehidupan sehari-hari. Penting untuk diingat bahwa pengalaman agama sangat subjektif. Apa yang dianggap mendalam dan signifikan apa yang dipikirkan Seseorang belum tentu seperti yang dipikirkan orang lain.⁹⁵

No	Nama Subyek	Pengalaman Agama Pensiun
1.	Pak Sujadi	Allah masih memberi umur sampai sekarang sehingga bisa melaksanakan sholat berjamaah di masjid, mengikuti kajian agama, atau terlibat dalam kegiatan sosial dan amal.
2.	Pak Sumantri	Pada saat saya sedang merasa sulit pertolongan dan perlindungan Allah ternyata ada sambil saya berdoa dan berusaha, saya bisa melewati rintangan yang sulit dan Allah mampukan saya.
3.	Pak Parnoto	Saya masih dapat beribadah dengan tenang merupakan anugerah dari Allah.
4.	Pak Sunarto	Ketika kita berusaha tidak lupa juga untuk tetap berdoa, pertolongan dari Allah bisa dari pintu mana saja.

9. Pengetahuan Agama

Melibatkan pemahaman tentang elemen seperti pemahaman tentang Tuhan atau kekuatan ilahi, ajaran moral dan etika, praktik ibadah, ritual, kitab suci, dan sejarah perkembangan agama, serta bagaimana hal itu berdampak pada masyarakat dan budaya.⁹⁶

No	Nama Subyek	Pengetahuan Agama Pensiun
1.	Pak Sujadi	Pengetahuan agama penting untuk kita pelajari sebagai manusia yang merupakan fondasi

⁹⁵Hasil wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

⁹⁶Hasil wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

		untuk beribadah.
2.	Pak Sumantri	Pengetahuan agama membantu saya untuk terus belajar dan memahami prinsip-prinsip Islam secara lebih dalam.
3.	Pak Parnoto	Pengetahuan agama memberikan saya gambaran moral yang kuat untuk memandu perilaku sehari-hari.
4.	Pak Sunarto	Pengetahuan agama bagi saya menjadi sumber kekuatan saat menghadapi tantangan atau kesulitan dalam kehidupan.

10. Pengamalan

Usaha dan praktik yang dilakukan oleh manusia dalam rangka menerapkan ajaran dan nilai-nilai yang dipegang dalam agama. Ini termasuk berbagai kegiatan spiritual, ritual, moral, dan etika yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, serta untuk menciptakan karakter dan perilaku yang sesuai dengan ajaran agama.⁹⁷

No	Nama Subyek	Pengamalan Pensiun
1.	Pak Sujadi	Mengamalkan nilai-nilai moral dan etika Islam dalam kehidupan, seperti berbuat baik kepada sesama, menghindari perilaku yang buruk, dan menjadi contoh teladan bagi orang lain.
2.	Pak Sumantri	Berusaha untuk mengikuti contoh dan tindakan Rasulullah Muhammad SAW dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam berinteraksi sosial, berbicara dengan baik, dan berperilaku sopan.
3.	Pak Parnoto	Saya menganggap bahwa Al-Qur'an bagi saya

⁹⁷Hasil Wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

		adalah kompas hidup dan merupakan iman bagi saya jadi berusaha untuk mengamalkan dan melakukannya.
4.	Pak Sunarto	Mempraktikkan ajaran Islam untuk menjaga lingkungan hidup, termasuk menjaga kebersihan, menghormati alam, dan tidak melakukan pemborosan.

11. Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa merupakan sebuah perasaan dalam batin seseorang yang selaras mencakup rasa tenang, kepuasan dalam pikiran, dan perilaku.

No	Nama Subyek	Ketenangan Jiwa Pensiun
1.	Pak Sujadi	Memiliki waktu lebih banyak untuk memperdalam praktek keagamaan, seperti meluangkan waktu untuk beribadah dapat membawa kedamaian dan ketenangan jiwa bagi saya.
2.	Pak Sumantri	Bagi saya ketenangan jiwa yaitu ketika mendapat perihal yang sesuai dengan harapan dan tidak mudah untuk dipengaruhi oleh hal negatif, bisa beribadah dengan nyaman dan keluarga yang rukun.
3.	Pak Parnoto	ketenangan jiwa menurut saya sebagai anugerah yang diberikan oleh Allah setelah menjalani fase hidup yang penuh perjuangan
4.	Pak Sunarto	Ketenangan jiwa untuk saya merupakan kedamaian, kebahagiaan, dan makna dalam masa pensiun dengan memperdalam beribadah.

12. Rasa kasih sayang

Rasa kasih sayang yaitu ketika seseorang merasakan kehangatan, afeksi, dan perhatian. Hal ini sering kali melibatkan hubungan emosional yang kuat antara orang-orang, seperti keluarga dan teman. Orang-orang yang juga percaya kepada kasih sayang Allah tidak mudah menyerah.⁹⁸

Nama Subyek	Rasa kasih sayang
Pak Sujadi	Saya percaya kepada kasih sayang Allah bagi saya adalah fondasi yang kuat untuk bisa membangun hubungan yang bermakna dalam keluarga dan lingkungan.
Pak Sumantri	Dari rasa kasih sayang yang Allah beri bagi saya menjadi bisa berempati kepada pasangan, anak, keluarga, atau yang lainnya.
Pak Parnoto	Allah memberi rasa kasih sayang untuk saya dapat memberi dan menerima dukungan serta perhatian bisa mengisi perasaan kebermanfaatan bagi yang lain.
Pak Sunarto	Rasa kasih sayang Allah untuk saya adalah selain didapat dari keluarga, ikut terlibat dalam kegiatan sukarela bisa memberikan dampak positif pada masyarakat.

13. Rasa aman

Rasa aman adalah perasaan atau kondisi di mana seseorang merasa tenang, dilindungi, dan bebas dari ancaman atau bahaya. Ini adalah perasaan yang sangat penting untuk kesejahteraan mental dan emosional dan dapat berasal dari berbagai sumber, seperti lingkungan fisik yang aman, hubungan interpersonal yang positif, dan keyakinan diri.⁹⁹

Nama Subyek	Rasa aman
--------------------	------------------

⁹⁸Hasil Wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

⁹⁹Hasil Wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

Pak Sujadi	Menurut saya rasa aman ketika mendapat dukungan dari keluarga atau teman untuk menjaga koneksi sosial yang kuat.
Pak Sumantri	Menurut saya rasa aman adalah ketika merencanakan masa pensiun dengan baik dari jauh hari sehingga tidak mudah cemas.
Pak Parnoto	Menurut saya rasa aman merupakan bisa beradaptasi dengan perubahan dan tantangan baru.
Pak Sunarto	Menurut saya rasa aman adalah meyakinkan diri sendiri untuk tetap berpikir positif dalam keadaan apapun.

14. Rasa harga diri

Rasa harga diri merupakan penilaian yang dibuat seseorang secara subjektif terhadap dirinya sendiri. Ini menunjukkan perspektif dan persepsi individu tentang nilai atau keberhargaan diri sendiri. Rasa harga diri adalah komponen penting dari kesehatan emosional dan mental seseorang, dan dapat memengaruhi perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang.¹⁰⁰

Nama Subyek	Rasa harga diri
Pak Sujadi	Menurut saya rasa harga diri merupakan dapat menerima diri sendiri terhadap perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia.
Pak Sumantri	Menurut saya mengembangkan rasa harga diri yang positif melibatkan pengakuan dan penerimaan bahwa nilai dan identitas kita tidak terbatas pada status pekerjaan.
Pak Parnoto	Menurut saya masih merasa berharga diri ini sebagai individu yang mampu mengambil keputusan dan mengelola kehidupan sendiri.
Pak Sunarto	Menurut saya rasa harga diri adalah memiliki

¹⁰⁰Hasil Wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

	lingkungan yang mendukung dan keluarga yang peduli.
--	---

15. Rasa bebas

Rasa bebas merupakan perasaan atau keadaan di mana seseorang merasa tidak terikat, terbatas, atau terhambat oleh pembatasan atau kontrol yang berasal dari sumber eksternal. Ini adalah pengalaman psikologis yang berkaitan dengan persepsi seseorang tentang kemandirian dan kemampuan untuk bertindak sesuai kehendak mereka sendiri.¹⁰¹

Nama Subyek	Rasa bebas
Pak Sujadi	Rasa bebas bagi saya setelah pensiun memiliki kendali penuh atas pengaturan waktu, tidak lagi terikat dengan jadwal kerja.
Pak Sumantri	Bagi saya menikmati rasa bebas dalam pengambilan keputusan sehari-hari tanpa adanya tekanan pekerjaan.
Pak Parnoto	Rasa bebas menurut saya adalah membuka diri untuk menjalin koneksi baru dengan orang lain.
Pak Sunarto	Rasa bebas untuk saya berpartisipasi pada keseimbangan hidup yang lebih baik antara pekerjaan, keluarga, dan kehidupan pribadi.

16. Rasa sukses

Rasa sukses yaitu perasaan positif yang muncul ketika seseorang mencapai tujuan atau pencapaian yang diinginkan dan merasa puas, bangga, dan memenuhi. Ini adalah perasaan yang muncul ketika seseorang merasa berhasil dalam usaha atau upaya tertentu, seperti dalam karir, pendidikan, hubungan, atau bidang lainnya.¹⁰²

Nama Subyek	Rasa sukses
Pak Sujadi	Rasa sukses bagi saya yaitu menikmati pensiun dengan membagi waktu untuk keluarga, teman, hobi, dan

¹⁰¹Hasil Wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

¹⁰²Hasil Wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

	kesehatan.
Pak Sumantri	Rasa sukses adalah mendapatkan apresiasi dan pengakuan atas peran dan partisipasi dalam keluarga dan masyarakat.
Pak Parnoto	Rasa sukses adalah menerima terhadap perubahan dan tantangan yang datang bersama dengan pensiun.
Pak Sunarto	Rasa sukses yaitu bisa aktif terlibat dalam kegiatan sosial dan komunitas.

17. Rasa ingin tahu

Rasa ingin tahu merupakan keingintahuan yang kuat untuk memahami, mengeksplorasi, dan meningkatkan pengetahuan atau pemahaman kita tentang dunia kita. Ini adalah sifat manusia yang mendorong kita untuk menemukan jawaban.¹⁰³

Nama Subyek	Rasa ingin tahu
Pak Sujadi	Rasa ingin tahu mendorong saya untuk terus tumbuh dan berkembang sebagai manusia.
Pak Sumantri	Rasa ingin tahu membantu saya dalam mengisi waktu luang dengan aktivitas yang bermakna.
Pak Parnoto	Rasa ingin tahu membantu saya untuk terus menikmati kehidupan yang penuh arti.
Pak Sunarto	rasa ingin tahu, bagi saya dapat menjalin hubungan sosial yang baru dengan orang-orang yang memiliki minat yang sama.

18. Sabar

Menurut Imam Al-Ghazali sabar merupakan posisi agama dan posisi orang yang menempuh jalan menuju Allah. Dalam Al-Quran mengajak kaum muslimin untuk berhias diri dengan kesabaran karena kesabaran memiliki banyak manfaat untuk Menumbuhkan jiwa dan kepribadian,

¹⁰³Hasil Wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

menguatkan kekuatan manusia untuk melawan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi permasalahan, kesulitan, musibah, dan bencana, dan mendorong mereka untuk berjihad terus-menerus untuk meninggikan kalimah Allah SWT.¹⁰⁴ Berikut menurut keempat subjek:¹⁰⁵

No	Nama Subyek	Sabar pada Pensiun
1.	Pak Sujadi	Sabar merupakan sikap yang meliputi ketekunan, kesabaran, dan penerimaan atas kehendak Allah sambil terus berdoa dan berikhtiar menjadi tenang jiwanya.
2.	Pak Sumantri	Sabar merupakan hal yang diperlukan dengan mentaati Allah dan menjauhi larangan-Nya.
3.	Pak Parnoto	Sabar merupakan sebagai bentuk ibadah yang mendatangkan pahala apabila kita bisa menerimanya.
4.	Pak Sunarto	Sabar dalam menjalani takdir Allah bisa jadi lebih tenang jiwanya dan sabar juga tidak lepas dari berusaha.

19. Optimis

Optimis adalah motivasi internal yang terlihat dalam hasil pekerjaan seseorang. Optimis akan meningkatkan kinerja, yang menguntungkan. Orang yang optimis biasanya akan sukses dalam karir, bisnis, dan kehidupan mereka. Rasa optimis juga menunjukkan dorongan yang kuat pada seseorang untuk mencapai tujuan atau pekerjaan yang dia impikan.¹⁰⁶

¹⁰⁴Abu Hamid Muhammad al-Ghazâli, *Ihya Ulum ad-Din, Jilid VII*, (Semarang: CV Asy-Syifa, 1994), hlm. 323

¹⁰⁵Hasil wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

¹⁰⁶Hasil wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

No	Nama Subyek	Optimis pada Pensiun
1.	Pak Sujadi	Optimis memotivasi saya untuk terus memiliki harapan memperbaiki diri dalam beribadah dalam menjalankan perintah Allah.
2.	Pak Sumantri	Optimis bagi saya berarti menerima perubahan kehidupan dengan sikap positif.
3.	Pak Parnoto	Optimis dalam masa pensiun ini untuk saya sebagai kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kesehatan fisik dan mental.
4.	Pak Sunarto	Optimis di masa pensiun berarti saya harus siap menghadapi rintangan yang mungkin datang seperti perubahan finansial atau kesehatan.

20. Mendekatkan Diri Kepada Allah

Kedekatan tidak berarti kedekatan fisik tetapi itu untuk menjalankan ketaatan kepada Allah dengan melakukan tugas-tugas yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Untuk mendekatkan diri kepada Allah, kita tidak perlu memaksakan diri untuk melakukan ibadah terus-menerus, sholat berjam-jam, dzikir, dan duduk di masjid siang dan malam hingga kita melupakan tanggung jawab kita untuk bekerja dan melaksanakan tanggungjawab lainnya. Itu tidak benar karena Allah malah tidak menyukai hal seperti itu.¹⁰⁷

No	Nama Subyek	Mendekatkan Diri Kepada Allah
1.	Pak Sujadi	Bagi saya ketika mendekatkan diri kepada Allah bisa merasakan kedamaian batin. Fokus pada ibadah dan zikir akan merasakan ketenangan.

¹⁰⁷Hasil wawancara dengan Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.

2.	Pak Sumantri	Apabila saya berusaha terus mendekatkan diri kepada Allah, saya merasa lebih tenang, mempunyai harapan lebih baik dalam langkah, berdzikir, dan terus berdoa.
3.	Pak Parnoto	Menurut saya ketika mendekatkan diri kepada Allah merasa terdorong untuk memperdalam pengetahuan saya tentang Al-Quran dan praktek-praktek agama lainnya
4.	Pak Sunarto	Saya ketika mendekatkan diri kepada Allah merasakan kepercayaan yang lebih besar pada rencana Allah terhadap saya.

D. Pembahasan

Pensiunan juga memasuki masa tua, masa pensiun tidak lepas dari masa tua. Havighurst dalam Hurlock mendukung pendapat ini dengan mengatakan bahwa salah satu tugas perkembangan pada masa tua adalah beradaptasi terhadap masa pensiun dan berkurangnya pendapatan, sehingga masyarakat yang telah mencapai usia pensiun harus mampu beradaptasi dengan baik terhadap masa pensiun. Jika seseorang dapat melewati satu tahap perkembangan dengan baik, maka akan lebih mudah baginya untuk melanjutkan ke tahap perkembangan berikutnya.¹⁰⁸ Dari perspektif di atas, bahwa orang-orang yang transisi dari masa dewasa ke masa tua harus menyelesaikan sejumlah tugas perkembangan.

Seseorang yang sedang mengalami peralihan dari bekerja menjadi seorang pensiun apabila tidak dibarengi dengan fondasi keyakinan yang kuat maka akan mempunyai pikiran kearah negatif. Dalam hal maka agama mengarahkan dan mengatur kehidupan manusia kearah yang lebih baik. Hubungan antara manusia dan agama nampaknya merupakan hubungan yang

¹⁰⁸Ermayanti, S., & Abdullah, S. M, Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada masa pensiun. *Jurnal InSight*, Vol. 5, No. 2, (Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala, 2007), hlm. 150

alamiah. Agama sendiri dikaitkan dengan sifat kreatif manusia. Wujudnya berupa ketaatan, keinginan untuk dipuja, dan sifat-sifat yang mulia. Ketika dalam hidup seseorang menyimpang dari nilai-nilai kodratnya, maka akan dirasakan secara psikologis merasa bersalah atau berdosa.¹⁰⁹

Bagi orang yang memiliki keyakinan agama yang kuat, peran religi bisa sangat membantu dalam mencapai ketenangan jiwa pasca pensiun. Keterlibatan dalam praktik keagamaan, seperti doa, meditasi, atau keterlibatan dalam komunitas keagamaan, bisa memberikan rasa kedamaian dan arah dalam hidup setelah pensiun. Pertanyaan tentang tujuan hidup dan makna pensiun seringkali muncul. Agama memberikan kerangka makna yang kuat bagi banyak orang, yang dapat membantu mereka menjalani transisi ke fase pensiun dengan lebih tenang karena mereka memiliki pegangan pada tujuan hidup yang lebih kuat. Seringkali, komunitas keagamaan membentuk lingkungan sosial yang kuat. Komunitas keagamaan dapat berfungsi sebagai sumber dukungan sosial dan emosional yang signifikan setelah pensiun, ketika interaksi sosial dari tempat kerja mungkin berkurang. Ini dapat membantu menjaga kesehatan mental dan emosional seseorang.

Selama masa pensiun, seseorang mungkin mengalami perasaan kehilangan, seperti kehilangan identitas dari pekerjaan, rutinitas, atau bahkan teman sekerja. Dalam proses penyembuhan dari perasaan ini, religiusitas dapat membantu seseorang mengatasi perasaan ini dan menemukan arti baru dalam hidup mereka. Setelah pensiun, banyak orang memiliki lebih banyak waktu untuk berpikir dan merenungkan. Agama dapat menjadi cara untuk menjadi lebih bijak dan menerima perubahan untuk hidup yang lebih damai. Namun, penting untuk diingat bahwa pengalaman setiap orang berbeda. Tidak semua orang yang pensiun akan menikmati aspek religiusitas yang sama. Latar belakang budaya seseorang, pengalaman pribadi, dan kondisi kesehatan juga memengaruhi bagaimana mereka mengalami pensiun dan ketenangan jiwa.

¹⁰⁹Jalaluddin, *Psikologi Agama: Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi*, (Jakarta: PT RajaGrafindo, 2015), hlm. 138

Pada masa pensiun jika seseorang tidak benar-benar mempersiapkan mengalami gangguan psikologis dalam bentuk kecemasan, stress atau bahkan depresi. Namun pada keempat subjek yang peneliti temukan, subjek merasakan ketenangan jiwa. Dalam hal ini maksudnya beliau menikmati masa pensiun dengan bahagia dan penuh rasa syukur dapat menerima diri dalam menjalani fase ini yaitu bagian dari perjalanan hidup yang berusaha fokus untuk memperbaiki diri, mendekatkan diri kepada Allah, lebih rajin beribadah, tidak lagi memikirkan dunia melainkan mempersiapkan bekal yang akan dibawa ke akhirat.

Pada keempat subjek mengalami perasaan batin yang tenang berarti bersiap menerima skenario Allah dalam tingkah laku keseharian dapat dikatakan beriman atau yakin dengan ketetapan yang telah Allah beri untuk kehidupan. Iman yaitu bentuk keseimbangan dari kesehatan mental. Dari iman seseorang yang teguh maka akan bisa bersabar, karena sabar merupakan hasil dari sesuatu yang negatif dikonversi untuk melatih diri menjadi sesuatu yang baik, timbullah sikap bersyukur dari pengalaman atau ingatan yakni sebuah hikmah atau pelajaran hidup yang diambil melalui berbagai kejadian dalam kehidupan. Menurut penuturan keempat subjek yang dapat diambil pelajarannya yaitu islam agama perbuatan seperti keteladanan dan kebiasaan.

Religiusitas dan ketenangan jiwa pasca pensiun saling terkait dan saling mempengaruhi dalam kehidupan. Keterlibatan dalam keagamaan dapat menjadi landasan yang kuat bagi ketenangan jiwa dan kesejahteraan mental. Bagi banyak orang, memperdalam dimensi keagamaan dalam kehidupan mereka dapat menjadi cara untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan batin.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Seseorang yang telah pensiun kemudian memiliki religiusitas dapat berdampak positif pada tingkat ketenangan jiwa mereka. Orang-orang yang aktif secara religius biasanya memiliki kekuatan dan harapan yang berasal dari keyakinan mereka, yang membantu mereka melalui transisi ke kehidupan setelah pensiun dengan lebih baik.

Keterlibatan dalam komunitas keagamaan juga dapat memberikan dukungan sosial yang signifikan bagi orang yang telah pensiun. Ini dapat membantu memperkuat jaringan sosial dan memberikan rasa keterikatan yang penting bagi kesehatan mental.

Dalam banyak kejadian, kepercayaan religius memberikan kerangka kerja yang jelas untuk memahami apa arti hidup dan tujuan eksistensial. Memiliki landasan spiritual dapat membantu banyak orang yang pensiun mendapatkan stabilitas emosional dan membantu mereka mengatasi perasaan kehilangan atau perubahan dalam identitas mereka.

Religiusitas dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan setelah pensiun dengan memberikan rasa percaya diri dan harapan pada masa depan. Keyakinan pada sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri juga dapat membantu mengubah cara Anda melihat perubahan dalam kehidupan. Tingkat depresi lebih rendah pada orang-orang yang lebih religius. Ini dapat menjadi komponen penting untuk tetap tenang setelah pensiun, karena perubahan besar dalam rutinitas sehari-hari dapat berdampak pada kesehatan mental.

Religiusitas seseorang setelah pensiun dapat berperan penting dalam membantu mereka tenang. Berpartisipasi dalam aktivitas keagamaan dan memiliki keyakinan spiritual yang kuat dapat memberikan sumber daya psikologis dan emosional yang penting untuk mengatasi kesulitan dan menikmati fase hidup baru.

B. SARAN

Peneliti mengajukan beberapa rekomendasi berdasarkan temuan penelitian, termasuk yang berikut :

1. Saran bagi keempat bapak pensiun selalu menjaga konsistensi dalam beribadah kepada Allah, berbuat baik terhadap sesama manusia, dan semua makhluk yang ada di muka bumi.
2. Saran bagi keluarga dapat mencontoh hal-hal baik di kehidupan sehari-hari terutama dalam beragama.
3. Saran bagi masyarakat dapat membangun hal yang positif, meningkatkan upaya untuk memperbaiki diri dan ibadah kepada Allah setelah pensiun, serta dapat menumbuhkan motivasi untuk hidup beragama.



DAFTAR PUSTAKA

- Adaiyah, Sholichatul. 2019. Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Para Lansia melalui Pengajian Wirid Shalawat Kubraa pada Majelis Taklim Ahlu Thoriqoh Muktabaroh Kelurahan Bulu Kota Semarang. *Skripsi*. Semarang: UIN Walisongo.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. 1994. *Ihya Ulum ad-Din, Jilid VII*. Semarang: CV Asy-Syifa.
- Al-Ghazali, Imam dan Ulumuddin. 1984. *Bab Kitab Uraian Keajaiban Hati, Terj. Ismail Yakub Jilid 3*. Jakarta: Tirta Mas.
- Al-Qur'an, 13: 28.
- Al-Qur'an, 3: 200.
- Al-Qur'an, 89: 27-28.
- Amna, Bunayya Nur. 2015. Hubungan Tingkat Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa SMK Muhammadiyah 2 Malang. *Skripsi*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Amnur, David. 2010. Zikir dan Pengaruhnya terhadap Ketenangan Jiwa menurut Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik. *Skripsi*. Riau: UIN Sultan Syarif Kasim Pekanbaru.
- Ardianto, Medi Romi dan Zamroni, Ahmad. 2021. Implikasi Ketenangan Jiwa dan Ketentraman Hati Sebagai Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pendidikan bagi Remaja, *IEMJ: Islamic Education Managemen Journal, Vol. 1, No.1*. Lampung: STAI AL-Ma'arif Way Kanan.
- Assyakurrohim, Dimas, Ikhrum, Dewa, dkk. 2023. Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif, *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Vol. 3, No. 1*. Palembang: UIN Raden Fatah.
- Azhari, Afifah Rizqi. 2023. Religiusitas dan Rekonseptualisasi Diri Lansia: Aktivitas Keagamaan Kelompok Lansia Perempuan di Gerumbul 1, Desa Canduk Kecamatan Lumbir, Kabupaten Banyumas. *Skripsi*. Purwokerto: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
- Badriyah, Maifir. 2021. Terapi Zikir untuk Memberikan Ketenangan Jiwa Pada Lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. *Skripsi*. Ponorogo: IAIN Ponorogo.
- Ermayanti, Sylvia. 2022. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun", *Jurnal Fakultas Psikologi Aisyah, Vol. 4, No. 1*. Yogyakarta: Universitas Wangsa Menggala.

- Fadillah, Eka Nur dan Amin, Nashiruddin. 2021. Hubungan antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Terhadap Ketenangan Jiwa Santri Baru di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan Tahun 2020, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol.1, No.1*. Lamongan: Institut Pesantren Sunan Drajat.
- Fitriani, Annisa. 2016. Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being, *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama, Vol 11, No. 1*. Lampung: IAIN Raden Intan Lampung.
- Fitriyanti, Frisky. 2020. Sumber-Sumber Makna Hidup Pensiunan di RW 02 Kelurahan Gumilir Kecamatan Cilacap Utara Kabupaten Cilacap. *Skripsi*. Purwokerto: IAIN Purwokerto.
- Gagahriyanto, Muhammad Anjar. 2023. Literature Review: Konsep Religiusitas Dan Spiritualitas Dalam Penelitian Psikologi di Indonesia, *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, Vol. 1, No.4*. Bali: Universitas Udayana.
- Hakim, Siti Nurina. 2007. Perencanaan Dan Persiapan Menghadapi Masa Pensiun, *Jurnal Warta, Vol.10, No, 1*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hamid, Abdul. 2017. Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama, *Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3 No. 1*. Palu: Universitas Tadulako.
- Hasan, M. Iqbal. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Hasil wawancara dengan “Pak Sujadi, Pak Sumantri, Pak Parnoto, dan Pak Sunarto.”
- Isnawati, Dian dan Suhariadi, Fendy. 2012. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi, Vol. 1, No. 3*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Jalaluddin. 2015. *Psikologi Agama: Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- KBBI, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/jiwa>, Arti Kata Jiwa, diakses 21 Maret 2024
- KBBI, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ketenangan>, Arti Kata Ketenangan, diakses 21 Maret 2024

- Kinanti, Ainabila. 2013. Kebermaknaan Hidup Pegawai Dalam Menghadapi Pensiun. *Skripsi*. Yogyakarta: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga.
- Komalasari, Safitri Setiawati. 2023. Pengaruh Penerapan Nilai *Hablun-Min-Al'alam* Terhadap Ketenangan Jiwa: Studi Kasus Anggota Aktif UKM MAHAPEKA Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. *Skripsi*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Lubis, M. Syukri dan Jailani. 2019. Peranan Pendidikan Bimbingan dan Konseling Islam dalam Manajemen Stress Menghadapi Masa Persiapan Pensiun (MPP), *Jurnal Serambi Ilmu, Vol. 20, No.2*. Aceh: Universitas Serambi Mekkah.
- Lusi, Reyvences Asgrenil & Listyo Yuwanto. 2020. Aspek-Aspek Psikologis pada Prosesi Rambu Solo' (Tinjauan Teori Religiusitas), *Jurnal Insight, Vol. 16, No. 2*. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Mahfud, Rois. 2011. Al-Islam Pendidikan Agama Islam. Palangkaraya: Erlangga
- Moleong 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moleong. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Najati, Muhammad Utsman. 2006. *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Azzam, Cet. 1.
- Nasution, Nona Nita. 2022. Hubungan Religiusitas Dengan *Psychological Well Being* Pada Lansia di Simpanggambir Lingga Bayu Mandeling Natal. *Skripsi*. Medan: Universitas Medan Area.
- Nindialoka, Hanum. 2017. Dinamika Psikologis Proses Pencapaian Successful Aging pada Lansia Pensiunan. *Skripsi*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- Prastowo, Andi. 2012. *Metode Penelitian kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzzmedia.
- Putra, Diky Rifansyah dan Laksmiwati, Hermien. 2023. Kepuasan Hidup Pada Laki-Laki Yang Telah Pensiun Bekerja, *Jurnal Penelitian Psikologi, Volume 10, No.03*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Rahmawati, Heny Kristiana. 2016. Kegiatan Religiusitas Masyarakat Marginal di Argopuro, *Jurnal Community Development, Vol.1, No.2*. Kudus: IAIN Kudus.

- Rizqi, Ari Kurniawan. 2022. Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Qurais Shihab (Studi Tafsir Al-Misbah). *Skripsi*. Ponorogo: IAIN Ponorogo.
- Rosyidi, Hamim. 2015. Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup Menjelang Masa Pensiun, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 05, No. 01*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Safitri, Bintang Rahmannisa. 2013. Kesenian Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau Dari Peran Gender Karyawan, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 1 No. 2*. Malang: UMM.
- Saputra, Saufa Andre. 2020. Aktivitas Sosial Lansia Pasca Pensiun PNS di Desa Kedung Urang Kecamatan Gumelar Kabupaten Banyumas. *Skripsi*. Purwokerto: IAIN Purwokerto.
- Sari, Ayu Efitia. 2015. Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek. *Skripsi*. Tulung Agung: IAIN, Tulung Agung.
- Sarihat. 2021. Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an; Kajian Tafsir Tematik, *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 6, No. 1*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Setianingsih, Aulia. 2022. Implikasi Profesi Orang Tua dalam Kelangsungan Pendidikan Anak di Kelurahan Bobosan Purwokerto Utara. *Skripsi*. Purwokerto: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
- Setyarini, Riris. 2011. Self-Esteem Dan Makna Hidup Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS), *Jurnal Psikologi, Vol. 38 No. 2*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Sidiq, Umar dan Choiri, Moh. Miftachul. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV Nata Karya.
- Siyoto, Sandu dan Sodik, M.Ali. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Subekti, Imam, Suyanto, Edy, Tri, & Nataliswati 2022. *Keperawatan Usia Lanjut*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Sugiyono. 2007. *Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Cet. 26. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharismi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Cet. XIII. Jakarta: Rineka Cipta.
- Trisusanti, Ritma dan Satiningsih. 2012. Gambaran *Psychological Well-Being* Pada Pria Pensiun Pegawai Negeri Sipil Struktural yang menjadi Tulang Punggung Keluarga, *Jurnal Psikologi:Teori&Terapan*, Volume 3, No. 1. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Utami, Aulia Devira. 2018. Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Pensiunan PNS. *Skripsi*. (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah).
- Wulandari, Putu Diana dan Lestari, Made Diah. 2018. Pengaruh Penerimaan Diri pada Kondisi Pensiun dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil di Kabupaten Badung, *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.5, No.2. Bali: Universitas Udayana.
- Yanti, Husmi. 2019. Hubungan Religiusitas Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Karyawan, *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 7, No. 1. Samarinda: Universitas Mulawarman.
- Zahwa, Salma. 2019. Pengaruh Religiusitas dan Penyesuaian Diri terhadap Kebahagiaan Pensiunan PNS dan BUMN di Bangka. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Zuhartie, Mutiah. 2023. Terapi Dzikir Abah Rafiudin Sebagai Metode Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Remaja dengan Orang Tua Broken Home). *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Zulkifli, 2019. Bimbingan Agama Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan di Lembaga Per masyarakatan, *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, Vol.1, No.1. Lampung: UIN Raden Intan.