



Konseling Spiritual melalui Istighosah pada Seorang Pasca Pensiun

Khobir Revo Khoiru Sani^{1*}, Amriana²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

*Email Korespondensi: ultramennexus12@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
Kata Kunci: Konseling Spiritual; Istighosah; Kecemasan; Purna Kerja. Riwayat Artikel: Dikirim : 12/09/2026 Direview : 26/09/2026 Diterima : 15/10/2026	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konseling spiritual melalui Istighosah bagi seorang Pasca Pensiun yang mengalami kecemasan di Majelis Ta'lim At-Taqwa Kendensari, Tanggulangin, Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang laki-laki berusia 58 tahun yang sebelumnya bekerja sebagai asisten supervisor finishing pada perusahaan swasta selama 34 tahun dan memasuki masa Pasca Pensiun pada tahun 2024. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara dengan menggunakan pedoman observasi dan pedoman wawancara sebagai instrumen penelitian. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah memasuki masa purna kerja, subjek mengalami kekhawatiran, rasa takut, dan ketidaktenangan yang berkaitan dengan perubahan rutinitas, kondisi ekonomi, kehilangan peran dalam pekerjaan, dan berkurangnya interaksi dengan rekan kerja. Kondisi tersebut juga memengaruhi tidur, konsentrasi, aktivitas, dan suasana hati subjek. Subjek telah mengikuti Istighosah selama kurang lebih 15 tahun dan menjadi lebih rutin setelah purna kerja, terutama ketika merasa cemas. Kegiatan Istighosah yang disertai doa dan ceramah atau nasihat keagamaan membuat subjek merasakan ketenangan setelah mengikutinya. Penelitian ini menunjukkan bahwa Istighosah dapat menjadi bagian dari pendekatan spiritual dalam membantu individu menghadapi kecemasan dan perubahan kehidupan setelah purna kerja.

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

PENDAHULUAN

Masa pasca pensiun merupakan salah satu perubahan penting dalam kehidupan seseorang karena perpindahan dari kondisi aktif bekerja menuju

kehidupan setelah bekerja dapat memengaruhi aktivitas, kebiasaan, kondisi psikologis, dan lingkungan sosial. Kesehatan mental dapat mengalami perubahan selama masa transisi pensiun dan kondisi tersebut berkaitan dengan berbagai faktor psikososial yang dimiliki individu sebelum maupun selama masa transisi. Dengan demikian, masa pasca pensiun tidak hanya berkaitan dengan berhentinya seseorang dari pekerjaan, tetapi juga merupakan proses perubahan kehidupan yang membutuhkan penyesuaian terhadap kondisi baru.

Perubahan tersebut dapat terlihat dari berkurangnya aktivitas yang sebelumnya dilakukan secara rutin. Seseorang yang telah lama bekerja terbiasa dengan jadwal, tanggung jawab, penghasilan, serta lingkungan sosial yang terbentuk di tempat kerja. Ketika memasuki masa purna kerja, berbagai kebiasaan tersebut mengalami perubahan. Ratu et al. (2021) menggambarkan masa pensiun sebagai masa yang penuh tantangan karena adanya perubahan dari aktif bekerja menjadi tidak bekerja, perubahan posisi atau jabatan menjadi lebih banyak berada di rumah, serta perubahan pendapatan. Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada pekerja PNS yang menghadapi masa pensiun. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi masa pensiun tidak terlepas dari kondisi sosial dan psikologis individu.

Kecemasan dalam menghadapi masa pasca pensiun dapat berkaitan dengan kekhawatiran mengenai kehidupan setelah tidak bekerja, kondisi ekonomi, perubahan aktivitas, serta hubungan sosial. Ratu et al. (2021) menemukan bahwa pekerja PNS yang menghadapi masa pensiun dapat mengalami tingkat kecemasan yang berbeda dan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan. Selain kondisi psikologis, lingkungan sosial juga menjadi bagian penting dalam kehidupan setelah purna kerja. Selama bekerja, individu memiliki kesempatan berinteraksi dengan rekan kerja dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Setelah masa kerja berakhir, pola interaksi tersebut dapat mengalami perubahan. Lahdenperä et al. (2022) menempatkan lingkungan sosial sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan perubahan kesehatan mental selama transisi pensiun. Oleh karena itu, perubahan aktivitas dan lingkungan sosial perlu diperhatikan dalam memahami pengalaman individu setelah purna kerja.

Fenomena tersebut ditemukan pada seorang laki-laki berusia 58 tahun yang sebelumnya bekerja sebagai asisten supervisor finishing pada perusahaan swasta selama 34 tahun dan memasuki masa pasca pensiun pada tahun 2024. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, setelah memasuki masa pasca pensiun subjek mengalami kekhawatiran, rasa takut, dan ketidaktenangan yang berkaitan dengan perubahan rutinitas, kondisi ekonomi, kehilangan peran dalam pekerjaan, serta berkurangnya interaksi dengan rekan kerja. Subjek juga mengalami kesulitan tidur karena banyak pikiran, kesulitan berkonsentrasi, dan perubahan suasana hati. Ketika pembicaraan diarahkan pada kehidupan setelah purna kerja, subjek terlihat lebih serius dan beberapa kali berhenti sebelum memberikan jawaban.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, subjek mengikuti kegiatan Istighosah di Majelis Ta'lim At-Taqwa Kendensari, Tanggulangin, Sidoarjo. Subjek telah mengikuti kegiatan tersebut selama kurang lebih 15 tahun dan menjadi lebih rutin setelah memasuki masa purna kerja, terutama ketika mengalami kecemasan. Kegiatan

Istighosah dilaksanakan bersama jamaah dan dipimpin oleh seorang ustadz, dengan rangkaian pembacaan Istighosah, doa bersama, serta ceramah atau nasihat keagamaan. Berdasarkan hasil wawancara, ketika mengalami kecemasan subjek mengikuti Istighosah dan setelah kegiatan tersebut merasakan kondisi yang lebih tenang, meskipun ketenangan tersebut tidak berarti kecemasan hilang sepenuhnya.

Dalam menghadapi perubahan kehidupan, individu dapat menggunakan berbagai sumber daya yang dianggap membantu, salah satunya agama dan spiritualitas. Whitehead & Bergeman (2021) menjelaskan bahwa *religious coping* merupakan salah satu cara individu menghadapi stres dengan memanfaatkan keyakinan dan pengalaman keagamaan. Penelitian tersebut pada orang dewasa lanjut usia menunjukkan bahwa *religious coping* dapat berperan dalam hubungan antara stres sehari-hari dan kondisi emosi negatif. Dalam konteks bimbingan dan konseling, Ghofur Farid & Nurjannah (2024) membahas konseling spiritual melalui terapi dzikir dalam kaitannya dengan kecemasan. Konseling spiritual memberikan perhatian pada penguatan keimanan dan ketakwaan, sedangkan dzikir dipandang sebagai aktivitas yang dapat memberikan penghayatan terhadap kehadiran Allah serta ketenangan.

Salah satu aktivitas keagamaan masyarakat Muslim adalah Istighosah, yaitu kegiatan yang berisi permohonan pertolongan kepada Allah SWT. Isbah & Priyanto (2021) menjelaskan bahwa Istighosah dapat menjadi media untuk menumbuhkan kesadaran terhadap nilai-nilai spiritual dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan. Fitriati & Makhfud (2022), melalui penelitian kualitatif fenomenologis, menunjukkan bahwa Istighosah digunakan sebagai media komunikasi untuk memohon pertolongan kepada Allah SWT dan berserah diri kepada-Nya serta berkaitan dengan upaya menumbuhkan sikap positif, sabar, istiqamah, dan menjalani kehidupan dengan mengharap keridaan Allah SWT.

Silviyana (2019) dalam penelitian mengenai efektivitas Istighosah menjelaskan bahwa kegiatan tersebut meliputi pembacaan shalawat Nabi, penyampaian ceramah dari mubaligh, dan pelaksanaan Istighosah. Jamaah mengikuti kegiatan karena memiliki persoalan kehidupan dan mencari solusi terhadap persoalan yang dihadapi, serta merasakan ketenangan jiwa setelah mengikuti kegiatan Istighosah. Temuan tersebut relevan dengan kegiatan Istighosah di Majelis Ta'lim At-Taqwa yang dilakukan bersama jamaah, dipimpin oleh ustadz, dan disertai ceramah atau nasihat keagamaan. Murobbi & Mardiyah (2023) juga menjelaskan melalui studi kasus pada masyarakat Kota Tangerang bahwa Istighosah membantu masyarakat menyadari manusia sebagai makhluk yang membutuhkan pertolongan Allah SWT dan menumbuhkan nilai spiritual serta kesadaran untuk menjalani kehidupan dengan berserah diri kepada Allah SWT.

Penelitian Syifa et al. (2019) mengenai aktivitas dzikir dan kecemasan menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi relaksasi pernapasan dengan zikir. Namun, penelitian tersebut menggunakan subjek mahasiswa dan intervensi yang dirancang peneliti, sedangkan penelitian ini mengkaji pengalaman seorang pasca pensiun yang mengikuti kegiatan Istighosah yang telah tersedia di lingkungan majelis ta'lim.

Berdasarkan penelitian terdahulu, penelitian mengenai masa pasca pensiun telah membahas perubahan kondisi psikologis dan hubungan sosial, sedangkan penelitian mengenai Istighosah lebih banyak membahas spiritualitas, nilai spiritual, dan pengalaman menghadapi problematika kehidupan. Penelitian mengenai konseling spiritual dan dzikir juga telah membahas aktivitas keagamaan dalam kaitannya dengan kecemasan. Namun, penelitian yang secara khusus menggambarkan pengalaman seorang pasca pensiun yang mengalami kecemasan dan mengikuti kegiatan Istighosah secara rutin dalam kehidupan sehari-hari masih memiliki ruang untuk dikaji. Perbedaan subjek, konteks, dan bentuk kegiatan tersebut menjadi celah penelitian ini.

Berdasarkan fenomena dan celah penelitian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: Bagaimana konseling spiritual melalui Istighosah bagi seorang pasca pensiun yang mengalami kecemasan di Majelis Ta'lim At-Taqwa Kendensari, Tanggulangin, Sidoarjo? Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konseling spiritual melalui Istighosah bagi seorang pasca pensiun yang mengalami kecemasan. Penelitian tidak menempatkan peneliti sebagai pihak yang memberikan intervensi atau konseling secara langsung, melainkan mengamati kegiatan dan menggali pengalaman subjek melalui wawancara. Istilah konseling spiritual digunakan sebagai perspektif untuk memahami peran aspek spiritual dalam pengalaman subjek, khususnya melalui Istighosah, doa, dan ceramah atau nasihat keagamaan. Secara akademik, penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian mengenai konseling spiritual dalam konteks purna kerja, khususnya melalui kegiatan Istighosah yang dilaksanakan secara bersama-sama di lingkungan majelis ta'lim.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan ini digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman seorang pasca pensiun dalam menghadapi kecemasan serta pengalamannya mengikuti kegiatan Istighosah di Majelis Ta'lim At-Taqwa Kendensari, Tanggulangin, Sidoarjo. Studi kasus dipilih karena penelitian berfokus pada satu subjek dengan kondisi dan pengalaman yang dikaji secara mendalam sesuai dengan konteks kehidupan nyata.

Subjek penelitian adalah seorang laki-laki berusia 58 tahun yang sebelumnya bekerja sebagai asisten supervisor finishing pada perusahaan swasta selama 34 tahun dan memasuki masa pasca pensiun pada tahun 2024. Subjek telah mengikuti kegiatan Istighosah selama kurang lebih 15 tahun dan menjadi lebih rutin setelah memasuki masa purna kerja, terutama ketika mengalami kecemasan. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive* berdasarkan kesesuaiannya dengan fokus penelitian, yaitu telah mengalami masa purna kerja, mengalami kecemasan yang berkaitan dengan perubahan kehidupan setelah purna kerja, serta memiliki pengalaman mengikuti Istighosah secara rutin.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Observasi digunakan untuk mengamati kondisi dan respons subjek ketika mengikuti kegiatan Istighosah serta ketika membicarakan pengalaman setelah purna kerja. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman subjek mengenai kehidupan setelah purna

kerja, bentuk dan faktor kecemasan, dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari, serta pengalaman mengikuti Istighosah. Kegiatan Istighosah dilaksanakan bersama jamaah dan dipimpin oleh seorang ustadz, meliputi pembacaan Istighosah, doa bersama, serta ceramah atau nasihat keagamaan. Instrumen penelitian berupa pedoman observasi dan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan fokus penelitian.

Analisis data dilakukan secara bertahap melalui reduksi data, kategorisasi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data hasil observasi dan wawancara diseleksi berdasarkan fokus penelitian, kemudian diberi kode dan dikelompokkan ke dalam kategori yang memiliki kesamaan makna. Selanjutnya, data disajikan secara naratif dengan menghubungkan pengalaman purna kerja, kecemasan, dan pengalaman mengikuti Istighosah. Kesimpulan ditarik berdasarkan pola dan tema yang konsisten serta diperiksa kembali dengan data lapangan.

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi metode dengan membandingkan hasil observasi dan wawancara. Kredibilitas data juga diperkuat melalui member check, yaitu mengonfirmasikan kembali informasi dan interpretasi awal kepada subjek untuk memastikan kesesuaiannya dengan pengalaman yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

1. Dinamika Psikologis Individu dalam Menghadapi Masa Purna Kerja

Masa Pasca Pensiun merupakan perubahan penting dalam kehidupan seseorang karena terjadi peralihan dari kehidupan yang sebelumnya diisi dengan aktivitas pekerjaan menuju kondisi yang memiliki pola kegiatan berbeda. Pada subjek penelitian, perubahan tersebut terlihat setelah dirinya memasuki masa Pasca Pensiun pada tahun 2024 setelah bekerja selama 34 tahun sebagai asisten supervisor finishing pada perusahaan swasta. Selama bekerja, subjek terbiasa dengan rutinitas dan aktivitas pekerjaan yang teratur. Ketika aktivitas tersebut berhenti, subjek mengalami perubahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan membutuhkan penyesuaian terhadap kondisi yang baru.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa perubahan tersebut disertai dengan munculnya kekhawatiran, rasa takut, dan ketidaktenangan. Subjek sering memikirkan kehidupan setelah tidak bekerja, terutama mengenai kegiatan yang akan dilakukan dan kondisi ekonomi untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Selain itu, subjek merasa kehilangan peran yang sebelumnya dimiliki dalam lingkungan pekerjaan. Perubahan tersebut membuat subjek tidak lagi memiliki rutinitas yang sama seperti ketika masih bekerja. Kondisi ini menunjukkan bahwa Pasca Pensiun bagi subjek bukan hanya perubahan status pekerjaan, tetapi juga perubahan pada pola aktivitas dan peran yang selama bertahun-tahun telah menjadi bagian dari kehidupannya.

Dalam kasus subjek, kebutuhan untuk menyesuaikan diri terlihat dari munculnya kebingungan mengenai aktivitas setelah purna kerja. Selama puluhan tahun, waktu dan aktivitas subjek banyak diatur oleh pekerjaan. Setelah tidak lagi bekerja, pola tersebut berubah sehingga subjek perlu menentukan kembali

kegiatan yang akan dilakukan. Perubahan ini menjadi salah satu kondisi yang berkaitan dengan munculnya rasa tidak tenang dan kekhawatiran.

Selain perubahan aktivitas, persoalan ekonomi juga menjadi bagian penting dari pengalaman subjek. Subjek mengkhawatirkan berkurangnya pendapatan setelah tidak lagi bekerja dan memikirkan bagaimana kebutuhan hidup dapat dipenuhi. Kekhawatiran tersebut membuat subjek lebih sering memikirkan kondisi kehidupannya setelah purna kerja.

Perubahan kehidupan setelah Pasca Pensiun juga berkaitan dengan berkurangnya interaksi subjek dengan teman-teman di lingkungan pekerjaan. Ketika masih bekerja, subjek memiliki kesempatan untuk bertemu dan berinteraksi dengan rekan kerja dalam aktivitas sehari-hari. Setelah purna kerja, interaksi tersebut menjadi berkurang. Kondisi ini turut menjadi bagian dari perubahan yang harus dihadapi subjek karena lingkungan sosial yang sebelumnya terbentuk melalui pekerjaan tidak lagi dijalani dengan pola yang sama.

Dinamika tersebut kemudian berpengaruh pada kehidupan sehari-hari subjek. Berdasarkan hasil wawancara, subjek mengalami kesulitan tidur karena banyak pikiran, kesulitan berkonsentrasi, serta merasa lebih mudah gelisah, sedih, dan khawatir. Hasil observasi juga menunjukkan adanya perubahan sikap ketika pembicaraan diarahkan pada kehidupan setelah purna kerja. Pada awal wawancara subjek terlihat cukup tenang dan bersedia memberikan informasi. Namun, ketika membahas kehidupan setelah tidak bekerja, subjek terlihat lebih serius dan beberapa kali berhenti sebelum menjawab.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, dinamika psikologis subjek dalam menghadapi masa Pasca Pensiun terlihat melalui perubahan rutinitas, kekhawatiran mengenai kondisi ekonomi, berkurangnya interaksi dengan rekan kerja, serta perasaan kehilangan peran dalam pekerjaan. Perubahan tersebut kemudian berkaitan dengan munculnya rasa khawatir, tidak tenang, kesulitan tidur, dan kesulitan berkonsentrasi. Pengalaman tersebut kemudian menjadi dasar bagi subjek untuk lebih rutin mengikuti kegiatan Istighosah ketika merasa cemas setelah purna kerja.

2. Istighosah sebagai Aktivitas Spiritual dalam Menghadapi Perubahan Pasca Purna Kerja

Istighosah menjadi salah satu aktivitas keagamaan yang telah lama dijalani oleh subjek di Majelis Ta'lim At-Taqwa. Berdasarkan hasil wawancara, subjek telah mengikuti kegiatan tersebut selama kurang lebih 15 tahun. Kegiatan dilaksanakan setiap hari Kamis pukul 10.00, dipimpin oleh seorang ustadz dan diikuti bersama jamaah. Rangkaian kegiatan terdiri atas doa dan dzikir bersama, doa, serta ceramah atau nasihat keagamaan yang berkaitan dengan ibadah dan sedikit pitutur Jawa.

Setelah memasuki masa Pasca Pensiun pada tahun 2024, subjek menjadi lebih rutin mengikuti kegiatan tersebut, terutama ketika sedang merasa cemas. Hal ini menunjukkan bahwa Istighosah telah menjadi bagian dari aktivitas

keagamaan subjek yang digunakan untuk menghadapi keadaan yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Keikutsertaan subjek dalam Istighosah juga berkaitan dengan kebutuhannya untuk memperoleh pertolongan dan penguatan spiritual ketika menghadapi berbagai perubahan kehidupan. Bagi subjek yang menghadapi berbagai kekhawatiran setelah purna kerja, kegiatan tersebut menjadi ruang untuk tetap menjalankan ibadah sekaligus mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Pemaknaan tersebut terlihat dari alasan subjek mengikuti Istighosah. Dalam wawancara, subjek menyampaikan bahwa dirinya mengikuti kegiatan tersebut karena merasa tenang, memperoleh relasi pertemanan, dan merasa kualitas ibadahnya meningkat. Ketiga hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan Istighosah memiliki makna yang cukup luas bagi subjek. Doa dan dzikir memberikan ruang bagi pemenuhan kebutuhan spiritual, sedangkan kehadiran bersama jamaah memberikan kesempatan untuk tetap menjalin hubungan sosial.

Selain memuat permohonan kepada Allah SWT, kegiatan Istighosah yang dijalani subjek juga memiliki unsur dzikir yang berkaitan dengan ketenangan hati. Dalam penelitian ini, makna tersebut dapat dilihat dari pengalaman subjek yang memilih mengikuti Istighosah ketika sedang merasa cemas dan kemudian merasakan keadaan yang lebih tenang setelah mengikuti kegiatan.

Kegiatan Istighosah juga tidak hanya memberikan ruang bagi subjek untuk menjalankan hubungan spiritual dengan Allah SWT, tetapi sekaligus mempertahankan hubungan sosial dengan jamaah. Hal ini terlihat dari alasan subjek mengikuti kegiatan karena dapat memperoleh relasi pertemanan.

Istighosah bagi subjek dapat dipahami sebagai aktivitas spiritual yang memiliki beberapa unsur yang saling berkaitan, yaitu doa, dzikir, nasihat keagamaan, ibadah, dan kebersamaan dengan jamaah. Kegiatan tersebut menjadi bagian dari rutinitas subjek dalam menghadapi kehidupan setelah purna kerja, terutama ketika muncul rasa cemas dan tidak tenang. Namun, temuan penelitian tidak menunjukkan bahwa kecemasan subjek hilang sepenuhnya setelah mengikuti Istighosah. Subjek lebih banyak menggambarkan adanya rasa lebih tenang setelah mengikuti kegiatan.

3. Pengalaman Ketenangan Spiritual melalui Istighosah

Setelah mengikuti Istighosah, subjek menyampaikan bahwa dirinya merasa lebih tenang ketika sebelumnya mengalami rasa cemas. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa kegiatan Istighosah memiliki makna bagi subjek dalam menghadapi kondisi emosional setelah purna kerja. Ketenangan yang dirasakan tidak berarti bahwa seluruh kecemasan hilang, tetapi menunjukkan adanya perubahan perasaan setelah subjek mengikuti kegiatan keagamaan.

Pengalaman tersebut dapat dipahami melalui pengalaman subjek yang merasa lebih tenang setelah mengikuti Istighosah. Istighosah yang berisi doa dan dzikir menjadi ruang bagi subjek untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT ketika menghadapi kekhawatiran.

Pengalaman ketenangan tersebut juga terlihat dari perubahan kebiasaan

mengikuti Istighosah setelah memasuki masa purna kerja. Sebelum purna kerja, subjek telah mengikuti kegiatan Istighosah selama kurang lebih 15 tahun. Namun, setelah memasuki masa purna kerja, subjek menjadi lebih rutin mengikuti kegiatan tersebut, terutama ketika merasa cemas. Hal ini menunjukkan bahwa Istighosah bagi subjek bukan hanya kegiatan keagamaan yang dilakukan secara rutin, tetapi juga menjadi salah satu kegiatan yang dipilih ketika dirinya membutuhkan ketenangan.

Selain doa dan dzikir, ketenangan yang dirasakan subjek juga berkaitan dengan kebersamaan bersama jamaah. Istighosah di Majelis Ta'lim At-Taqwa dilakukan secara bersama-sama dengan dipimpin oleh ustadz, kemudian dilanjutkan dengan doa serta ceramah atau nasihat keagamaan mengenai ibadah dan pitutur Jawa. Keadaan tersebut memberikan kesempatan kepada subjek untuk tetap berinteraksi dengan orang lain setelah berkurangnya hubungan sosial dengan rekan kerja.

Kegiatan Istighosah juga memberikan ruang bagi subjek untuk tetap memiliki aktivitas yang dilakukan secara teratur setelah tidak lagi bekerja. Sebelum purna kerja, subjek terbiasa menjalani rutinitas pekerjaan dan berinteraksi dengan rekan kerja. Setelah purna kerja, perubahan rutinitas tersebut membuat subjek mengalami kekhawatiran dan ketidaktenangan. Dalam kondisi tersebut, kegiatan Istighosah yang dilaksanakan setiap Kamis menjadi salah satu aktivitas yang tetap dapat diikuti secara rutin.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, ketenangan yang dirasakan subjek setelah mengikuti Istighosah merupakan pengalaman yang bersifat subjektif. Subjek merasa lebih tenang setelah mengikuti kegiatan, tetapi kecemasan tidak sepenuhnya hilang. Kekhawatiran mengenai kondisi ekonomi, aktivitas setelah purna kerja, dan perubahan peran dalam kehidupan masih dirasakan oleh subjek.

Dengan demikian, pengalaman subjek menunjukkan bahwa Istighosah memiliki makna sebagai kegiatan yang memberikan ketenangan ketika menghadapi kecemasan setelah purna kerja. Ketenangan tersebut muncul dalam bentuk perasaan yang lebih tenang setelah mengikuti kegiatan, adanya aktivitas keagamaan yang dilakukan secara rutin, serta tetap terjaganya interaksi dengan jamaah.

4. Makna Konseling Spiritual melalui Istighosah dalam Menghadapi Kecemasan Purna Kerja

Pengalaman subjek yang merasa lebih tenang setelah mengikuti Istighosah menunjukkan bahwa kegiatan tersebut memiliki makna dalam menghadapi kondisi yang dirasakan setelah purna kerja. Istighosah tidak hanya menjadi kegiatan keagamaan, tetapi juga menjadi ruang bagi subjek untuk berdoa, berdzikir, mendengarkan nasihat keagamaan, dan berkumpul bersama jamaah.

Dalam penelitian ini, subjek telah memiliki kebiasaan mengikuti Istighosah selama kurang lebih 15 tahun. Kebiasaan tersebut kemudian menjadi lebih rutin setelah purna kerja, terutama ketika muncul rasa cemas. Dengan demikian,

Istighosah menjadi salah satu sumber spiritual yang secara alami digunakan subjek ketika menghadapi perubahan kehidupan.

Makna spiritual tersebut juga terlihat dari adanya unsur kebersamaan dalam kegiatan Istighosah. Subjek tidak mengikuti kegiatan seorang diri, tetapi bersama ustadz dan jamaah lainnya. Kondisi ini sesuai dengan pengalaman subjek yang mengikuti Istighosah karena selain memperoleh ketenangan, ia juga mendapatkan hubungan pertemanan dan kesempatan untuk tetap berinteraksi dengan orang lain setelah tidak lagi bekerja.

Berdasarkan pengalaman subjek, makna konseling spiritual melalui Istighosah dapat dipahami melalui beberapa aspek, yaitu hubungan dengan Allah SWT, penerimaan terhadap perubahan, pencarian makna dalam kehidupan, dan hubungan sosial. Doa dan dzikir menjadi sarana bagi subjek untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Nasihat keagamaan memberikan ruang untuk memperoleh pemahaman dan refleksi terhadap kehidupan. Sementara itu, kebersamaan dengan jamaah membantu subjek tetap memiliki hubungan sosial setelah berkurangnya interaksi dengan rekan kerja.

Dengan demikian, konseling spiritual melalui Istighosah dalam penelitian ini tidak dimaknai sebagai konseling formal yang diberikan oleh peneliti. Konseling spiritual dipahami sebagai perspektif untuk memaknai pengalaman spiritual subjek dalam menghadapi kecemasan setelah purna kerja. Istighosah menjadi ruang bagi subjek untuk beribadah, mendekatkan diri kepada Allah SWT, memperoleh nasihat keagamaan, mempertahankan hubungan sosial, dan menjalankan aktivitas yang memberikan makna dalam kehidupan setelah tidak lagi bekerja.

b. Pembahasan

1. Dinamika Psikologis Individu dalam Menghadapi Masa Purna Kerja

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perubahan kehidupan setelah Pasca Pensiun berkaitan dengan perubahan kebutuhan psikologis, rutinitas, peran sosial, dan kondisi ekonomi subjek. Temuan tersebut dapat dipahami melalui penelitian Stenling et al. (2021) yang membahas perubahan kebutuhan psikologis selama transisi pensiun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kepuasan terhadap kebutuhan psikologis dapat mengalami perubahan selama masa transisi pensiun dan memiliki hubungan dengan kondisi psikologis individu.

Hal tersebut menunjukkan bahwa proses memasuki masa pensiun tidak hanya berkaitan dengan berhentinya pekerjaan, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana seseorang menyesuaikan diri dengan perubahan dalam kehidupannya. Dalam kasus subjek, kebutuhan untuk menyesuaikan diri terlihat dari munculnya kebingungan mengenai aktivitas setelah purna kerja.

Selain itu, hal tersebut sejalan dengan tinjauan Ours (2022) yang menunjukkan bahwa hubungan antara pensiun dan kesehatan mental tidak selalu sama pada setiap individu. Hasil penelitian terdahulu yang ditinjau dalam artikel tersebut menunjukkan adanya variasi dampak pensiun terhadap kesehatan mental. Artinya, masa pensiun tidak secara otomatis menghasilkan

kondisi psikologis yang sama pada semua orang karena pengalaman setiap individu dipengaruhi oleh keadaan dan proses penyesuaian yang berbeda.

Penyesuaian setelah Pasca Pensiun juga dapat dilihat dari aktivitas sehari-hari. Sharifi et al. (2023), melalui tinjauan sistematis, menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan aktivitas waktu luang memiliki kaitan dengan penyesuaian psikologis pada pensiunan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa perubahan aktivitas setelah pensiun menjadi salah satu aspek yang penting dalam proses penyesuaian psikologis.

2. Istighosah sebagai Aktivitas Spiritual

Dalam ajaran Islam, memohon pertolongan kepada Allah SWT merupakan bagian penting dalam kehidupan seorang Muslim. Hal tersebut sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Fatihah ayat 5:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Artinya: *“Hanya kepada Engkau kami menyembah dan hanya kepada Engkau kami memohon pertolongan.”*

Ayat tersebut menunjukkan bahwa manusia diarahkan untuk menyandarkan pertolongan kepada Allah SWT dalam menjalani kehidupannya. Makna tersebut memiliki keterkaitan dengan kegiatan Istighosah yang diikuti subjek karena di dalamnya terdapat doa dan dzikir sebagai bentuk penghambaan serta permohonan kepada Allah SWT.

Temuan ini sesuai dengan Isbah & Priyanto (2021) yang menjelaskan bahwa Istighosah dapat menjadi sarana untuk menumbuhkan nilai spiritual melalui upaya mendekatkan diri kepada Allah dan memohon pertolongan dalam menghadapi persoalan kehidupan. Fitriati & Makhfud (2022) juga menjelaskan bahwa Istighosah dapat menjadi media komunikasi dengan Allah yang mendorong sikap berserah diri, sabar, berpikir positif, dan istiqamah.

Selain itu, Al-Qur'an memberikan dasar mengenai hubungan antara mengingat Allah dan ketenteraman hati sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”*

Ayat tersebut memberikan dasar bahwa dzikir merupakan salah satu bentuk penguatan spiritual yang berkaitan dengan ketenteraman hati. Dalam penelitian ini, makna tersebut dapat dilihat dari pengalaman subjek yang memilih mengikuti Istighosah ketika sedang merasa cemas dan kemudian merasakan keadaan yang lebih tenang setelah mengikuti kegiatan.

Kegiatan Istighosah juga tidak hanya berkaitan dengan hubungan spiritual, tetapi dapat memberikan ruang bagi subjek untuk mempertahankan hubungan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Murobbi & Mardiyah (2023) yang

menunjukkan bahwa kegiatan Istighosah tidak hanya berkaitan dengan pendidikan nilai spiritual, tetapi juga dapat memberikan ketenangan jiwa dan memperkuat hubungan sosial masyarakat.

3. Pengalaman Ketenangan Spiritual melalui Istighosah

Pengalaman subjek yang merasa lebih tenang setelah mengikuti Istighosah dapat dipahami melalui QS. Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."

Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketika menghadapi kesulitan, seorang muslim diarahkan untuk memohon pertolongan kepada Allah melalui kesabaran dan ibadah. Dalam konteks penelitian ini, pengalaman subjek yang merasa lebih tenang setelah mengikuti Istighosah dapat dipahami sebagai bentuk usaha spiritual dalam menghadapi kecemasan setelah purna kerja.

Pengalaman tersebut sejalan dengan penelitian Dewini & Halim (2021) mengenai bimbingan agama dalam mengatasi kecemasan pada lansia melalui dzikir. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kegiatan dzikir dalam bimbingan agama memberikan perubahan pada kondisi lansia, seperti munculnya ketenangan dan ketenteraman jiwa.

Ketenangan yang dirasakan subjek juga sejalan dengan penelitian Khairani et al. (2023) mengenai terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan terapi zikir. Namun, terdapat perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini. Penelitian ini tidak memberikan intervensi kepada subjek, tetapi mengamati pengalaman subjek yang telah mengikuti Istighosah sebagai bagian dari aktivitas keagamaannya.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Mawardi (2024) mengenai pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Penelitian tersebut menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan 38 responden lansia. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata tingkat kecemasan setelah responden mendapatkan terapi dzikir. Meskipun demikian, penelitian Mawardi menggunakan intervensi yang terstruktur, sedangkan penelitian ini hanya menggambarkan pengalaman subjek dalam mengikuti kegiatan Istighosah yang telah menjadi bagian dari kehidupannya.

4. Istighosah sebagai Mekanisme Coping

Berdasarkan temuan penelitian, Istighosah dapat dipahami sebagai salah satu mekanisme coping yang digunakan subjek dalam menghadapi kecemasan setelah purna kerja. Hal ini terlihat dari perubahan kebiasaan subjek yang menjadi lebih rutin mengikuti Istighosah terutama ketika merasa cemas. Melalui kegiatan tersebut, subjek memperoleh ketenangan, menjalankan ibadah, berinteraksi dengan jamaah, dan mendengarkan nasihat keagamaan.

Dalam konteks coping, Istighosah memiliki karakter yang berbeda dengan coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah secara langsung. Kekhawatiran subjek mengenai kondisi ekonomi, perubahan aktivitas, dan perubahan peran tidak secara langsung terselesaikan melalui Istighosah. Namun, kegiatan tersebut memberikan ruang bagi subjek untuk menghadapi dan mengelola respons emosional terhadap persoalan tersebut.

Dengan demikian, fungsi Istighosah dalam penelitian ini lebih terlihat sebagai coping yang membantu pengelolaan kondisi emosional dan spiritual, sedangkan bentuk coping lain dapat diarahkan pada penyelesaian sumber masalah secara langsung. Misalnya, persoalan ekonomi dapat membutuhkan perencanaan keuangan atau aktivitas produktif, sedangkan berkurangnya interaksi sosial dapat dihadapi melalui kegiatan sosial dan menjaga hubungan dengan lingkungan.

Hal ini menunjukkan bahwa Istighosah tidak harus dipahami sebagai pengganti bentuk coping lainnya. Sebaliknya, Istighosah dapat menjadi salah satu sumber penguatan yang melengkapi coping lain. Doa dan dzikir memberikan ketenangan spiritual, kebersamaan memberikan dukungan sosial, sedangkan tindakan langsung tetap diperlukan ketika masalah membutuhkan penyelesaian secara praktis.

Analisis tersebut juga penting karena hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan subjek tidak hilang sepenuhnya setelah mengikuti Istighosah. Kekhawatiran mengenai kondisi ekonomi, aktivitas setelah purna kerja, dan perubahan peran masih dirasakan. Oleh karena itu, Istighosah lebih tepat dipahami sebagai salah satu mekanisme coping religius yang membantu subjek menghadapi kecemasan, bukan sebagai satu-satunya cara atau solusi yang secara langsung menghilangkan sumber kecemasan.

5. Istighosah dalam Perspektif Konseling Spiritual

Dalam konteks konseling spiritual, hubungan individu dengan Allah SWT menjadi salah satu aspek penting dalam menghadapi persoalan. Albaar et al. (2026) menjelaskan bahwa konseling Islam dapat dikembangkan melalui pendekatan psikospiritual yang memperhatikan kebutuhan spiritual individu dalam menghadapi persoalan kehidupan.

Dalam penelitian ini, subjek telah memiliki kebiasaan mengikuti Istighosah selama kurang lebih 15 tahun. Kebiasaan tersebut kemudian menjadi lebih rutin setelah purna kerja, terutama ketika muncul rasa cemas. Dengan demikian, Istighosah menjadi salah satu sumber spiritual yang secara alami digunakan subjek ketika menghadapi perubahan kehidupan.

Makna spiritual tersebut juga terlihat dari adanya unsur kebersamaan dalam kegiatan Istighosah. Bukhari et al. (2026) menjelaskan bahwa istighasah dalam kehidupan masyarakat Muslim memiliki dimensi spiritual sekaligus sosial. Kegiatan tersebut tidak hanya menjadi sarana doa dan dzikir bersama untuk memohon pertolongan Allah SWT, tetapi juga dapat memperkuat hubungan sosial dalam komunitas.

Perubahan kehidupan setelah Pasca Pensiun juga berkaitan dengan kebutuhan individu untuk menemukan kembali aktivitas yang bermakna. Sánchez-Izquierdo et al. (2026) melalui kajian mengenai makna hidup dalam transisi pensiun menunjukkan bahwa perubahan setelah pensiun dapat berkaitan dengan persoalan makna hidup, meaning-making, tujuan hidup, dan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna.

Hubungan antara pendekatan spiritual dan kondisi kecemasan juga dapat dilihat dari penelitian Whitehead & Bergeman (2021) mengenai konseling spiritual pada korban gempa di Indonesia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling spiritual digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk membantu individu menghadapi kondisi yang menimbulkan kecemasan dengan memberikan ruang untuk menerima keadaan dan memperkuat aspek spiritual.

Dengan demikian, konseling spiritual melalui Istighosah dalam penelitian ini tidak dimaknai sebagai konseling formal yang diberikan oleh peneliti, tetapi sebagai perspektif untuk memaknai pengalaman spiritual subjek dalam menghadapi kecemasan setelah purna kerja. Istighosah menjadi ruang bagi subjek untuk beribadah, mendekatkan diri kepada Allah SWT, memperoleh nasihat keagamaan, mempertahankan hubungan sosial, dan menjalankan aktivitas yang memberikan makna dalam kehidupan setelah tidak lagi bekerja.

Secara keseluruhan, pengalaman subjek menunjukkan bahwa Istighosah memiliki makna sebagai salah satu mekanisme coping religius dalam menghadapi perubahan setelah purna kerja. Kegiatan tersebut memberikan ketenangan, mempertahankan rutinitas, memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT, dan menjaga hubungan sosial dengan jamaah. Namun, Istighosah tidak membuat kecemasan subjek hilang sepenuhnya. Oleh karena itu, Istighosah lebih tepat dipahami sebagai salah satu bentuk coping yang melengkapi bentuk coping lainnya dalam membantu subjek menghadapi perubahan kehidupan setelah purna kerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, masa pasca pensiun membawa berbagai perubahan pada kehidupan subjek, meliputi rutinitas, peran, aktivitas, kondisi ekonomi, dan hubungan sosial. Perubahan tersebut menimbulkan kekhawatiran, rasa takut, kegelisahan, serta ketidakpastian terhadap kehidupan setelah tidak lagi bekerja, yang juga disertai kesulitan tidur, sulit berkonsentrasi, perasaan sedih, dan kecemasan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, subjek menjadikan Istighosah di Majelis Ta'lim At-Taqwa sebagai salah satu aktivitas spiritual yang telah diikutinya selama kurang lebih 15 tahun dan menjadi lebih rutin setelah memasuki masa purna kerja. Melalui doa, dzikir, pembacaan Istighosah, nasihat keagamaan, serta interaksi bersama jamaah, subjek merasakan ketenangan setelah mengikuti kegiatan tersebut, meskipun kecemasan tidak sepenuhnya hilang karena masih terdapat kekhawatiran mengenai kondisi ekonomi, aktivitas, dan perubahan peran.

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa Istighosah dapat dipahami sebagai salah satu bentuk *religious coping* yang membantu subjek mengelola dan menghadapi tekanan psikologis selama masa purna kerja. Selain memberikan

penguatan hubungan spiritual dengan Allah SWT, kegiatan ini juga memberikan dukungan sosial melalui keterlibatan subjek dalam lingkungan keagamaan. Dengan demikian, konseling spiritual melalui aktivitas keagamaan seperti Istighosah dapat menjadi salah satu pendekatan untuk membantu individu menghadapi kecemasan dan menyesuaikan diri dengan perubahan kehidupan setelah purna kerja. Namun, Istighosah tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya cara untuk menyelesaikan seluruh persoalan pasca pensiun, melainkan dapat berjalan berdampingan dengan berbagai bentuk penyesuaian dan strategi *coping* lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pengelola dan ustadz Majelis Ta'lim At-Taqwa Kendensari, Tanggulangin, Sidoarjo yang telah memberikan kesempatan dan membantu kelancaran proses pelaksanaan penelitian. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti proses wawancara dan memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian ini. Dukungan dan keterlibatan berbagai pihak tersebut sangat membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian dan menyusun artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Albaar, R., Amriana, A., Yusuf, M., & Isnaini, A. (2026). Integrative Islamic Counseling for the Elderly : A Ghazalian-Informed Psychospiritual Framework in Indonesia. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 9.
- Aldriani, N., & Widyastuti, A. (2021). *Kecerdasan Adversity dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun*. 2, No. 2.
- Bukhari, A. B., Tinggi, S., Islam, A., & Dhalam, N. (2026). ISTIGHASAH SEBAGAI TRADISI SPIRITUAL DAN SOLIDARITAS SOSIAL UMAT ISLAM: STUDI LAPANGAN DI MASYARAKAT. *Jurnal Pendidikan Dan Hukum Islam*, 12(March), 62–74.
- Dewini, A. P., & Halim, M. J. (2021). *Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung – Jakarta Timur*. 8(1), 19–28.
- Fitriati, A., & Makhfud. (2022). Istighosah Sebagai Upaya Menumbuhkan Kecerdasan Spiritual Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Mahrusiyah. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(3), 403–418.
- Ghofur Farid, F. A., & Nurjannah. (2024). Efektivitas Konseling Spiritual Melalui Terapi Dzikir untuk Mengatasi Anxiety. *Jurnal At-Taujih*, 4(1). <https://doi.org/10.30739/jbkid.v4i1.2312>
- Isbah, F., & Priyanto, A. (2021). Peran Istighosah Guna Menumbuhkan Nilai-Nilai Spritualitas Diri dalam Menghadapi Problematika Kehidupan. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 2(1), 24–31.
- Khairani, W., Sepalanita, W., & Purwanti, N. S. (2023). Hubungan Spiritualitas dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Tua pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Medikes: Media Informasi Kesehatan*, 10(1), 69–84. <https://doi.org/10.36743/medikes.v10i1.347>
- Lahdenperä, M., Virtanen, M., Myllyntausta, S., Pentti, J., Vahtera, J., & Stenholm, S. (2022). Psychological Distress During the Retirement Transition and the Role

- of Psychosocial Working Conditions and Social Living Environment. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 77(1), 135–148. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab054>
- Mawardi. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5), 2699–2710. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i5.4466>
- Murobbi, N. M. N., & Mardiyah, L. (2023). Pendidikan Nilai Spiritual Masyarakat Kota Tangerang Melalui Tradisi Kegiatan Istighosah. *Jurnal Penelitian Agama*, 24(1), 71–86.
- Ours, J. C. Van. (2022). *How Retirement Affects Mental Health , Cognitive Skills and Mortality ; An Overview of Recent Empirical Evidence*. 375–400.
- Ratu, E. W., Rompas, S., & Simak, V. (2021). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN TINGKAT KECEMASAN PADA KELOMPOK PEKERJA PNS YANG MENGHADAPI MASA PENSIUN DI POIGAR MINAHASA SELATAN. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 63–70.
- Sánchez-Izquierdo, M., Mota, R., & Oliveros, L. (2026). Meaning in life and purpose in life as distinct constructs in the retirement transition : a scoping review. *BMC Psychology*.
- Sharifi, M., Nodehi, D., & Bazgir, B. (2023). Physical activity and psychological adjustment among retirees : a systematic review. *BMC Public Health*, 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15080-5>
- Silviyana, E. (2019). EFEKTIVITAS ISTIGHOSAH DALAM MENGATASI PROBLEMATIKA KEHIDUPAN. *JURNAL DAKWAH Dan KOMUNIKASI*, 10(1), 74–88.
- Stenling, A., Henning, G., Bjälkebring, P., Tafvelin, S., Kivi, M., & Johansson, B. (2021). Basic psychological need satisfaction across the retirement transition : Changes and longitudinal associations with depressive symptoms. *Motivation and Emotion*, 45(1), 75–90. <https://doi.org/10.1007/s11031-020-09854-2>
- Syifa, A., Khairiyah, M., Asyanti, S., Psikologi, F., & Muhammadiyah, U. (2019). Relaksasi pernafasan dengan zikir untuk mengurangi kecemasan mahasiswa. *JURNAL INTERVENSI PSIKOLOG*, 11, 1–8.
- Whitehead, B. R., & Bergeman, C. S. (2021). Daily Religious Coping Buffers the Stress-Affect Relationship and Benefits Overall Metabolic Health in Older Adults. *Psycholog Relig Spiritual*, 12(4), 393–399. <https://doi.org/10.1037/rel0000251>
- Widiani, E., Hidayah, N., & Hanan, A. (2023). Anxiety , Depression , Loneliness , Spirituality , and Social Support in Older People During the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(June), 79–88. <https://doi.org/10.7454/jki.v26i2.1093>
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., Lilik, S., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY*, 5(2), 147–157. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>