

KORELASI ANTARA TINGKAT SPIRITUAL DENGAN *SELF REGULATION* PADA LANSIA DI DESA KEBONAGUNG KECAMATAN KRAKSAAN KABUPATEN PROBOLINGGO

Achmad Junaedi & Noer Indah Permatasari

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan

ahmatjunaedi2014@gmail.com; noerindahpermatasari2402@gmail.com

Abstract

This study is motivated by the limited research on the relationship between spiritual level and self-regulation among the elderly, despite self-regulation being crucial in helping seniors cope with various life changes and challenges in old age. The objective is to determine the correlation between spiritual level and self-regulation among the elderly in Kebonagung Village, Kraksaan District, Probolinggo Regency. A quantitative analytic cross-sectional design was employed, involving 54 elderly participants selected through simple random sampling. Data were collected via questionnaires and analyzed using Chi-Square and Spearman's Rho tests. The analysis revealed a p -value of 0.000 ($< \alpha = 0.05$), indicating a significant correlation between spiritual level and self-regulation in the elderly. It was found that the majority of respondents with low spiritual levels had moderate self-regulation. These results align with theories suggesting that spiritual activities play a role in emotion management and anxiety reduction. The main conclusion is the acceptance of hypothesis H1, confirming a correlation between spiritual level and self-regulation. The implications of this study include enriching the literature on aging and recommendations for government, industry, and academia to develop training, policies, and further studies related to spirituality and self-regulation across different age groups.

Keywords: Spiritual Level; Self-Regulation; Elderly; Emotional Regulation; Psychological Well-Being

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya studi mengenai hubungan antara tingkat spiritual dengan *self regulation* pada lansia, padahal regulasi diri sangat penting dalam membantu lansia menghadapi berbagai perubahan dan persoalan hidup di masa tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara tingkat spiritual dan *self regulation* pada lansia

di Desa Kebonagung, Kecamatan Kraksaan, Kabupaten Probolinggo. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain analitik *cross-sectional*, melibatkan 54 lansia yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, dan analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dan uji *Spearman Rho*. Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($< \alpha = 0,05$), yang mengindikasikan adanya korelasi signifikan antara tingkat spiritual dengan *self regulation* pada lansia. Ditemukan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat spiritual rendah memiliki regulasi diri dalam kategori sedang. Hasil ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa aktivitas spiritual berperan dalam pengelolaan emosi dan penurunan kecemasan. Simpulan utama penelitian ini adalah diterimanya hipotesis H1, yaitu terdapat korelasi antara tingkat spiritual dengan *self regulation*. Implikasi dari penelitian ini mencakup pengayaan literatur mengenai lansia, serta rekomendasi bagi pemerintah, industri, dan akademisi untuk mengembangkan pelatihan, kebijakan, dan studi lanjut yang berkaitan dengan spiritualitas dan regulasi diri di berbagai kelompok usia.

Kata Kunci: Tingkat Spiritual; *Self Regulation*; Lansia; Regulasi Diri; Kesejahteraan Psikologis.

PENDAHULUAN

Penelitian ini didasari dengan studi sebelumnya terkait korelasi tingkat spiritual dengan *self regulation* pada lansia yang sangat terbatas. Lansia memiliki berbagai masalah kesehatan mental yang perlu diperhatikan (Indahsari et al., 2021). Mengatasi masalah sejak dini dapat membantu lansia menerapkan strategi pemecahan masalah dan beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari (Ramadanti et al., 2023). Pada tahap ini, orang memiliki banyak masalah kesehatan. Salah satu pemicu kontrol seseorang adalah disiplin diri seseorang, yang memungkinkannya untuk mendapatkan kontrol diri dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Kesehatan lansia adalah tentang menjaga dan meningkatkan kesehatan lansia serta menjaga agar mereka tetap produktif, sehat, bahagia dan produktif (Mutia et al., 2021)

Dunia menua secara cepat, dimana proporsi dari penduduk dengan usia 60 tahun keatas ataupun lanjut usia (lansia) diperkirakan meningkat hingga dua kali dari 11% pada tahun 2006 atau sekitar 650 juta orang menjadi 22% atau sekitar 2 miliar orang pada tahun 2050 (Sulaiman & Anggriani, 2018). Usia tua dimulai ketika seseorang mencapai usia 60 tahun (Saputri & Indrawati, 2013). Mengingat usia lanjut merupakan tahapan yang sulit dalam hidup, berbagai inisiatif dilakukan untuk menghadirkan kebahagiaan dan kesejahteraan bagi para lansia. Selama periode ini, individu menghadapi berbagai kendala seperti kemunduran fisik dan hilangnya peran sosial. Kondisi ini membuat lansia rentan

terhadap berbagai masalah kejiwaan seperti depresi, kecemasan, gangguan tidur, dan usia tua (Tristanto, 2020).

Menurut (Hazriyyah & Diana, 2024), pengaturan diri (*self regulation*) adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan dan mengendalikan tindakan, perasaan, serta pikirannya dalam meraih tujuan tertentu. Manajemen diri mengacu pada pembangkitan diri baik dalam pemikiran, perasaan, dan perilaku terencana, serta adanya hubungan timbal balik menuju pencapaian tujuan pribadi. Mengacu terhadap nilai dari Al-Qur'an serta Hadits, bimbingan spiritual mendukung individu secara terarah, berkelanjutan dan sistematis untuk mengembangkan potensi dan karakter keagamaannya secara optimal, Ini adalah proses yang memungkinkan kita menjalani kehidupan yang bahagia di dunia. Di dunia ini atau di akhirat (Tristanto, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Kebonagung, Kecamatan Kraksaan, Kabupaten Probolinggo yang di lakukan pada tanggal 21 November 2023 di peroleh data dari Desa Kebonagung terdapat 56 lansia mengalami penurunan kognitif, cara berfikir, dan sikap pada diri sendiri terhadap Tuhan. Sehingga fenomena ini perlu dikaji lebih mendalam karena para lansia belum mengetahui hubungan antara tingkat spiritual dengan *self regulation* (kontrol diri) yang ditujukan agar lansia tetap mampu mengingat dirinya dan selalu dapat menjalankan kewajibannya seperti sholat dan selalu mendekatkan diri kepada Tuhan YME.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Khairani et al., 2023) berfokus kepada kegiatan spiritualitas serta kecemasan melalui responden sejumlah 100 orang, yang memberikan hasil terdapat hubungan diantara kegiatan spiritualitas terhadap kecemasan dan belum menyentuh aspek *self regulation* yang krusial. Kajian ini mengisi dasar teori sebelumnya melalui pendekatan analitik dengan fokus pada hubungan antara tingkat spiritualitas dan *self-regulation*. Didukung oleh teori yang menyatakan bahwa pemberdayaan spiritual termasuk sebagai blok bangunan yang paling penting dari karakter manusia (Rafsanjani, 2017). Sebab ini lah yang menjadi penghubung diantara manusia dan Tuhan. Selain itu, dengan aspek spiritual ini lansia dimungkinkan mendekatkan dirinya terhadap Tuhan dan berserah diri dengan keadaannya sekarang (Damayanti et al., 2022). Spiritualitas memerintahkan manusia agar memiliki pengalaman subyektif sehingga mereka bisa memahami bukan hanya bagaimana hidup namun juga kenapa mereka menjalaninya (Dahlia & Haq, 2024). Pemberdayaan spiritual terhadap lansia mampu meminimalkan depresi yang

mereka alami. Sesuai dengan teori yang ada, dinyatakan bahwasanya depresi termasuk sebagai permasalahan kesehatan mental yang kerap diderita lansia (Hartanti et al., 2022). Sehingga pemberdayaan spiritual bisa diterapkan sebagai metode efektif sebagai pencegah depresi. Ketika seseorang mendekati usia tua, orang tua harus dapat memperoleh integritas kepribadian dan menerima kondisi fisik dan psikologisnya yang mulai memburuk. Oleh karena itu, orang pada zaman ini membutuhkan bimbingan spiritual. Bimbingan spiritual adalah pendekatan agama untuk psikoterapi, dan dalam Islam, bimbingan spiritual didasarkan pada ajaran Islam.

Menurut (Arum & Khoirunnisa, 2021) *self regulation* (regulasi diri) yaitu proses dari individu dalam memperbaiki serta mengatur dirinya dalam meraih suatu tujuan,. Dimana sesudah tujuan itu dicapai maka akan dilakukan evaluasi terhadap pencapaian itu. Sehingga *self regulation* ini sangat diperlukan dalam menangani situasi pada masa yang dialami oleh lansia yang banyak mengalami perubahan dan persoalan didalam kehidupannya, terutama pada kebutuhan psikologis dan pendekatan dirinya kepada sang Pencipta-Nya (Jannah, 2015).

Penelitian diselenggarakan dengan tujuan menganalisis korelasi antara tingkat spiritual terhadap *self regulation* pada lansia di Desa Kebonagung, Kecamatan Kraksaan, Kabupaten Probolinggo.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis kualitatif dan mempergunakan pendekatan studi kasus.

Desain Penelitian

Desain yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa *cross-sectional method*

Partisipan & Teknik Sampling

Partisipan yang diterapkan yakni sebanyak 54 lansia yang sesuai baik dengan kriteria inklusi maupun eksklusi. Sampling yang dipergunakan yaitu *Simple Random Sampling*, sebagai sebuah proses penentuan sampel secara acak yang dilaksanakan dari keseluruhan populasi yang diterapkan.

Instrumen & Pengumpulan Data

Data dikumpulkan via kuesioner valid dan wawancara semi-terstruktur.

Analisa Data

Data akan peneliti analisis melalui uji statistik dengan ataupun *Spearman Rank* melalui tingkatan signifikansi $\leq 0,05$.

HASIL

Karakteristik Masyarakat Area Pedesaan Probolinggo.

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penduduk Desa Kebonagung Probolinggo

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1	Laki-laki	525	43,7
2	Perempuan	675	56,2
	Jumlah	1200	100

Berdasarkan Table 1 didapatkan data frekuensi laki-laki yaitu sejumlah 525 orang (43,7%) sementara untuk perempuan sejumlah 675 orang (56,2%).

Table 2. Distribusi frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur Pada Penduduk Desa Kebonagung Probolinggo

No	Umur	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1.	0-5 (balita)	100	8,7
2.	6-11 (anak)	115	9,8
3.	12-16 (remaja awal)	177	9,9
4.	17-25 (remaja akhir)	167	13,9
5.	26-35 (dewasa awal)	173	14,5
6.	36-45 (dewasa akhir)	143	11,9
7.	46 Keatas Lansia	325	27,3
	Jumlah	1200	100

Berdasarkan Table 2 didapatkan data frekuensi umur 0-5 (balita) sejumlah 100 orang (8,7%), umur 6-11 (anak) sejumlah 115 orang (9,8%), umur 12-16 (remaja awal) sejumlah 177 orang (9,9%), umur 17-25 (remaja akhir) sejumlah 167 orang (13,9%), umur 26-35 (dewasa awal) sejumlah 173 orang (14,5%), umur 36-45 (dewasa akhir) sejumlah 143 orang (11,9%), serta umur 46 keatas (lansia) sejumlah 325 orang (27,3%).

Table 3. Distribusi frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur Lansia Pada Penduduk Desa Kebonagung Probolinggo

No	Umur	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1.	45-59 tahun	119	36,6
2.	60-74 tahun	121	37,2
3.	75-90 tahun	85	26,1
	Jumlah	325	100

Berdasarkan Table 3 didapatkan data frekuensi umur 45-59 tahun sejumlah 119 orang (36,6%), umur 60-74 tahun sejumlah 121 orang (37,2%) dan 75-90 tahun sejumlah 85 orang (26,1%).

Table 4. Distribusi frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Lansia Pada Penduduk Desa Kebonagung Probolinggo

No	Pekerjaan	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1.	Tidak Bekerja	40	12,3
2.	Nelayan	121	37,2
3.	Petani	17	5,3
4.	Pedagang	29	8,9
5.	Wiraswasta	34	10,5
6.	PNS	37	11,4
7.	Guru	47	14,5
	Jumlah	325	100

Berdasarkan Table 4 didapatkan data frekuensi tidak bekerja sejumlah 40 orang (12,3%), pekerjaan nelayan sejumlah 121 orang (37,2%), pekerjaan petani sejumlah 17 orang (5,3%), pekerjaan pedagang sejumlah 29 orang (8,9%), pekerjaan wiraswasta sejumlah 34 orang (10,5%), pekerjaan PNS sejumlah 37 orang (11,4%), serta pekerjaan guru sejumlah 47 orang (14,5%)

Table 5. Distribusi frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Lansia Pada Penduduk Desa Kebonagung Probolinggo

No	Pendidikan	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1.	SD	106	32,6
2.	SMP	30	9,3
3.	SMA	124	38,1
4.	D3/S1	65	20
	Jumlah	325	100

Berdasarkan Table 5 didapatkan data frekuensi pendidikan SD sejumlah 106 orang (32,6%), pendidikan SMP sejumlah 30 orang (9,3%), pendidikan SMA sejumlah 124 orang (38,1%), serta pendidikan D3/S1 sejumlah 65 orang (20%).

Gambaran Tingkat Spiritual Lanjut Usia

Table 6. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Spiritual Lansia Pada Penduduk Desa Kebonagung Probolinggo

No	Tingkat Spiritual	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1.	Tinggi	98	30,1
2.	Sedang	140	43,2
3.	Rendah	87	26,8
	Jumlah	325	100

Berdasarkan Table 6 didapatkan data tingkat spiritual tinggi sejumlah 98 orang (30,1%), tingkat spiritual sedang sejumlah 140 orang (43,2%), serta tingkat spiritual rendah sejumlah 87 orang (26,8%).

Gambaran *Self Regulation* Pada Lansia

Table 7. Distribusi frekuensi responden Berdasarkan *Self Regulation* Lansia Pada Penduduk Desa Kebonagung Probolinggo

No	<i>Self Regulation</i>	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1.	Tinggi	94	28,9
2.	Sedang	123	37,8
3.	Rendah	107	32,9
	Jumlah	325	100

Berdasarkan Table 7 didapatkan bahwa sebagian besar *self regulation* pada lansia yaitu sedang sejumlah 123 orang (37,8%).

ANALISA DATA

Korelasi Antara Tingkat Spiritual Dengan *Self Regulation* Pada Lansia di Desa Kebonagung Kecamatan Kraksaan Kabupaten Probolinggo.

Table 8. Tabulasi Silang Korelasi Antara Tingkat Spiritual Dengan *Self Regulation* Pada Lansia di Desa Kebonagung Kecamatan Kraksaan Kabupaten Probolinggo

Tingkat Spiritual	Self Regulation						Jumlah	
	Tinggi		Sedang		Rendah			
	F	%	F	%	F	%	f	%
Tinggi	44	45,4	53	54,6	0	0	97	29,8
Sedang	48	38,4	77	61,6	0	0	125	38,5
Rendah	0	0	63	61,2	40	38,8	103	31,6
Jumlah	92	83,8	193	177,4	40	38,8	325	100
p value = 0,000 α = 0,05								

Berdasarkan Table 8 didapatkan responden sebagian besar tingkat spiritual dengan *self regulation* pada lansia sedang yaitu sejumlah 77 (61,6%) orang dan sebagian kecil tingkat spiritual rendah dengan *self regulation* pada lansia rendah yaitu sejumlah 40 (38,8%) orang.

Sesuai hasil pengujian *spearman rhank* diperoleh p dengan nilai 0,000 dimana nilainya berada dibawah $\alpha = 0,05$, ini menandakan H_1 bisa diterima dengan arti terdapat Korelasi Antara Tingkat Spiritual Dengan *Self Regulation* Pada Lansia di Desa Kebonagung Kecamatan Kraksaan Kabupaten Probolinggo.

PEMBAHASAN

Faktor yang mengakibatkan permasalahan tingkat spiritual dengan *sel regulation* pada lansia di Desa Kebonagung Kabupaten probolinggo diantaranya lain jenis kelamin, pendidikan, umur, dan pekerjaan. Karakteristik dari lansia sesuai dengan hasil penelitian dari segi jenis kelamin yaitu sebagian besar perempuan sejumlah 675 orang (56,2%), untuk umur lansia yang mendominasi yakni 60-74 tahun sejumlah 121 orang (37,2%), untuk pekerjaan paling banyak yakni nelayan sejumlah 121 orang (37,2%), sementara untuk pendidikan yang paling banyak yakni SMA sejumlah 4124 orang (38,1%).

Berdasarkan Table 6 didapatkan bahwa sebagian besar tingkat spiritual pada lansia yaitu sedang sejumlah 140 orang (43,2%). Table 7 didapatkan bahwa sebagian besar *self regulation* pada lansia yaitu sedang sejumlah 123 orang (37,8%).

Penelitian terdahulu menjabarkan peranan spiritual selaku persepsi akan sakit. Mereka yang tingkat spiritualnya baik cenderung bisa menyesuaikan terhadap perubahan fisik dikarenakan permasalahan dan kerentanan penyakit yang timbul pada lansia (Destriande et al., 2021). Karakteristik spiritual yaitu sebuah hal yang tidak terlihat, tidak dapat diraba, namun mampu mempengaruhi perilaku maupun pikiran lansia yang dibentuk

dengan agama, cinta kasih, kekuatan pribadi, rasa memiliki, keyakinan, dan interaksi terhadap alam (Sulha et al., 2024). Aspek spiritual di sini merupakan kekuatan sekaligus keyakinan pada aspek dimensi spiritualitas, yakni hubungan terhadap Tuhan, terhadap diri, terhadap individu lain, serta terhadap lingkungan (Permana, 2018). Nuzul & Amin (2021) menjelaskan, mereka yang mempunyai regulasi diri bertujuan mengatur diri sendiri menyesuaikan kemampuannya serta dapat merencanakan dirinya pada sebuah proses perilaku. Alaydrus (2017) menjelaskan, regulasi diri yang tinggi akan berpengaruh pada kemampuan individu dalam berperilaku aktif sesuai emosi serta pemikiran yang matang melalui pembentukan sikap disiplin sebagai pencegah penyimpangan terhadap tingkat spiritual. Regulasi diri yang tinggi akan menciptakan kedisiplinan pada diri serta menghindarkan tindakan menyimpang. Ini selaras terhadap teori dari (Sonia et al., 2023), bahwasanya mereka dengan regulasi diri yang rendah akan memiliki perilaku yang tidak terkendali, dampaknya menimbulkan perilaku agresif yang mengarah pada rendahnya spiritual pada lansia.

Salah satu upaya untuk menambah tingkat spiritual yaitu dengan cara meningkatkan regulasi diri pada seseorang terutama pada lansia (Sakiyan & Mugihartadi, 2020). Sesuai dengan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) didapati arti dari spiritual yaitu hal yang berkaitan terhadap atau yang sifatnya kejiwaan (batin, rohani). Aspek spiritual yang penting ini bisa menjadi medikasi terapeutik dalam meningkatkan dukungan sosial, koping, harapan, serta mendukung relaksasi khususnya untuk menekan rasa cemas (Bashir & Ikhsan, 2024). Penelitian (Anitasari & Fitriani, 2021) memberi hasil bahwasanya spiritual memegang peranan yang penting selaku upaya dalam meningkatkan harapan serta makna hidup, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kualitas hidup bahkan dengan keadaan kesehatan yang tidak maksimal, dan mengurangi ketakutan maupun kecemasan melalui kegiatan spiritual, sebagai contoh shalat maupun doa.

Dari hasil penelitian Korelasi Antara Tingkat Spiritual Dengan *Self Regulation* Pada Lansia di Desa Kebonagung Kecamatan Kraksaan Kabupaten Probolinggo didapatkan responden sebagian besar tingkat spiritual dengan *self regulation* pada lansia sedang yaitu sebanyak 77 (61,6%) responden dan sebagian kecil tingkat spiritual rendah dengan *self regulation* pada lansia rendah yaitu sebanyak 40 (38,8%) responden. Sesuai perolehan dari uji *spearman rhank* diperoleh p value dengan nilai 0,000 yang berada dibawah $\alpha = 0,05$, dengan arti H_1 diterima ataupun menjelaskan terdapat Korelasi Antara Tingkat Spiritual Dengan

Self Regulation Pada Lansia di Desa Kebonagung Kecamatan Kraksaan Kabupaten Probolinggo.

Hasil yang didapat selaras terhadap penelitian (Khairani et al., 2023) terkait aktivitas spiritualitas serta kecemasan yang mempergunakan responden sejumlah 100 orang, dengan hasil terdapat hubungan diantara aktivitas spiritualitas dengan tingkat kecemasan. Kemudian penelitian (Oktaviana et al., 2022) terkait hubungan spiritualitas dan psikologi pasien cemas, yang menjelaskan pada pasien cemas, putus asa, depresi, serta niat bunuh diri berbanding secara terbalik terhadap tingkat spiritualitas.

Spiritualitas yang paling penting yaitu membentuk kebaikan antar manusia serta diantara manusia dan Tuhan (Suraji & Sastrodiharjo, 2021). Spiritualitas sangat penting kerana mempengaruhi tingkat kecemasan yang di hadapi sewaktu-waktu bagi lansia yang merupakan tahap akhir siklus hidup manusia (Ardinata et al., 2024). Penyebab rendahnya *self regulation* pada lansia adalah kurangnya lansia memdekatkan diri kepada Tuhan dan membatasi pergaulan dengan individu lain dan lebih mementingkan mencari nafkah untuk menghidupi keluarga (Fatahillah & Hariyadi, 2024).

Keterbatasan Penelitian

1. **Cakupan wilayah yang terbatas**, yaitu hanya dilakukan di satu desa, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke wilayah lain dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda.
2. **Jumlah responden relatif kecil** (54 orang) yang dapat mempengaruhi kekuatan statistik dan representativitas data.
3. **Desain penelitian cross-sectional**, yang hanya menggambarkan hubungan pada satu waktu tertentu dan tidak dapat menunjukkan hubungan kausal atau perubahan dari waktu ke waktu.
4. **Instrumen pengumpulan data berbasis kuesioner**, yang sangat bergantung pada kejujuran dan pemahaman responden dalam menjawab, sehingga berpotensi menimbulkan bias subjektivitas.
5. **Tidak mempertimbangkan variabel perantara atau moderator lain** seperti kondisi kesehatan fisik, tingkat pendidikan, atau dukungan keluarga yang mungkin turut memengaruhi *self-regulation*.

KESIMPULAN

1. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa H_1 diterima, artinya ada korelasi antara tingkat spiritual dengan *Self Regulation* pada lansia di desa Kebonagung Kecamatan Kraksaan Kabupaten Probolinggo, sebagaimana ditunjukkan dalam rumusan masalah. Hasil menunjukkan tingkat spiritual berpengaruh signifikan terhadap *self regulation* dari perolehan uji *spearman rhank* melalui p dengan nilai 0,000 yang berada dibawah $\alpha = 0,05$.
2. Studi ini memberikan tiga kontribusi utama yaitu:
 - a. Kontribusi teoritis: menambah dan memperkaya kajian ilmiah mengenai hubungan antara aspek spiritualitas dan *self-regulation* pada lansia, yang sebelumnya belum banyak diteliti, terutama dalam konteks lokal pedesaan di Indonesia.
 - b. Kontribusi praktis: memberikan dasar bagi praktisi kesehatan, tenaga sosial, serta keluarga lansia untuk mempertimbangkan pendekatan spiritual dalam upaya meningkatkan kemampuan regulasi diri lansia, misalnya melalui kegiatan keagamaan atau pembinaan spiritual.
 - c. Kontribusi kebijakan dan pengembangan program: memberikan rekomendasi kepada pemerintah daerah, lembaga sosial, dan akademisi untuk menyusun program atau kebijakan yang mendukung peningkatan spiritualitas lansia sebagai bagian dari intervensi psikososial yang berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional mereka.
3. Rekomendasi untuk studi lanjutan:
 - a. **Menerapkan responden dengan jumlah lebih besar** serta mencakup wilayah lebih luas untuk meningkatkan generalisasi temuan.
 - b. **Menggunakan pendekatan campuran (mixed methods)** agar bisa menggali lebih dalam aspek kualitatif dari pengalaman spiritual dan regulasi diri pada lansia.
 - c. **Menambahkan variabel lain** seperti dukungan sosial, kesehatan fisik, atau kondisi ekonomi yang mungkin juga memengaruhi *self-regulation*, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.
 - d. **Melakukan studi longitudinal**, agar dapat melihat hubungan antara spiritualitas dan *self-regulation* dalam jangka waktu yang lebih panjang.

- e. **Melibatkan kelompok usia lain**, seperti dewasa muda atau paruh baya, untuk membandingkan pengaruh spiritualitas terhadap *self-regulation* di berbagai tahap kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaydrus, R. M. (2017). Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience. *Jurnal Psikologika*, 22(1), 15-27. <https://journal.uii.ac.id/Psikologika/article/view/10686/8305>.
- Anitasari, B., & Fitriani, F. (2021). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Lansia : Literature Review. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 4(1), 463-477. <https://www.ojs.ikbkjp.ac.id/JFK/article/view/134>.
- Ardinata, R., Agustriyani, F., Elasari, Y., & Marsim, E. (2024). Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Di Puskesmas Kenali Kabupaten Lampung Barat. *Jurnal Rekam Medis dan Informasi Kesehatan*, 1(2), 64-70. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jremik/article/view/1518/703>.
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 187-196. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41717/35901>.
- Bashir, A., & Ikhsan, M. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Distres Spiritual pada Lansia di Kemukiman Keumala Dalam Kecamatan Keumala Kabupaten Pidie. *Jurnal INDOGENIUS*, 3(2), 57–66. <https://doi.org/10.56359/igi.v3i2.361>.
- Dahlia, S., & Haq, M. Z. (2024). Agama dan Kesehatan Mental Perspektif Hindu dan Islam. *Jurnal Integritas Terbuka: Peace and Interfaith Studies*, 3(1), 51–62. <https://doi.org/10.59029/int.v3i1.29>.
- Damayanti, A. M., Rahmatiah, S., & Alang, S. (2022). Pelayanan Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengurangi Tingkat Stres Pada Pasien Keguguran Di Rumah Sakit ST. Madyang Palopo. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 9(1), 62-84. https://journal3.uin-alaudidin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/31249.
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2(1), 1-9. <https://jurnal.uwp.ac.id/fpsi/index.php/psikowipa/article/view/41/44>.
- Fatahillah, W., & Hariyadi, M. (2024). Konsep Self Management Pasangan Suami Istri Dalam Mencegah KDRT Menurut Psikologi Dan Perspektif Al-Quran. *Journal of Counseling and Education*, 5(2), 16-47. <https://jurnal.uibbc.ac.id/index.php/coution/article/view/2736/1168>.
- Hartanti, I., Haniyah, S., & Kumala Dewi, F. (2022). Hubungan Depresi dengan Kemandirian Lansia dalam Melakukan Activities of Daily Living (Literature Review). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 36-46. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/1077/281>.

- Hazriyyah, R., & Diana, R. (2024). Regulasi Diri dan Mujahadat an-Nafs pada Pasangan Baru Menikah dalam Meningkatkan Kepuasan Menikah. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 3751–3769. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/16925/11318>.
- Indahsari, M., Salsabilla, S., & Raihana, P. A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental dan Fisik Pada Lansia. *Jurnal Abdi Psikonomi*, 2(3), 160–169. <https://journals2.ums.ac.id/index.php/abdipsikonomi/article/view/364/144>.
- Jannah, N. (2015). Bimbingan Konseling Keagamaan Bagi Kesehatan mental lansia. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 355-380. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1034/946>.
- 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://eresources.poltekkes-smg.ac.id/storage/journal/Jurnal-Medikes-\(Media-Informasi-Kesehatan\)/Mei/5590eac35992fde979ea98a393fb571f.pdf](https://eresources.poltekkes-smg.ac.id/storage/journal/Jurnal-Medikes-(Media-Informasi-Kesehatan)/Mei/5590eac35992fde979ea98a393fb571f.pdf).
- Mutiya, M., Indahsari, I., Salsabilla, S., & Raihana, P. A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental dan Fisik Pada Lansia. *Jurnal Abdi Psikonomi*, 2(3), 160–169. <https://journals2.ums.ac.id/index.php/abdipsikonomi/article/view/364/144>.
- Nuzul, P. L., & Amin, A. (2021). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 66-77. <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMUPSIKOLOGI/article/view/2650/1873>.
- Oktaviana, W. I., Bayu, W. I., & Yusfi, H. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2), 162–168. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i2.44115>.
- Permana, D. (2018). Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba. *Jurnal Syifa Al-Qulub*, 2(2), 21–32. <https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2972>.
- Rafsanjani, H. (2017). Kepemimpinan Spiritual (Spiritual Leadership). *Jurnal Masharif al-Syariah*, 2(1), 1-17. <https://journal.um-surabaya.ac.id/Mas/article/view/968/685>.
- Ramadanti, M., Patda Sary, C., & Suarni, S. (2023). Psikologi Kognitif (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia). *Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 8(1), 47-59. <https://ejournal.iain-bone.ac.id/index.php/aldin/article/view/3205/1339>.
- Sakiyan, S., & Mugihartadi, M. (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Tingkat Ksecemasan Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. In *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(2), 38-47. <https://jurnal.spp.ac.id/index.php/nsj/article/view/43/13>.
- Sonia, F. S., Subiyanto, P., & Noviati, B. E. (2023). Hubungan Antara Self Management Behaviour terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Panti Rini. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(3), 173-184. <https://doi.org/10.22146/jkkk.90070>.
- Sulaiman, S., & Anggriani, A. (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia Di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *Jurnal JUMANTIK*, 3(2), 127-140. <https://core.ac.uk/download/pdf/266976469.pdf>.

- Sulha, A. A., Aniqunnahik, M., & Nihayah, U. (2024). Self Acceptance Sebagai Solusi Empty Nest Syndrome Pada Lansia. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(1), 22–32. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v6i1.8166>.
- Suraji, R., & Sastrodiharjo, I. (2021). Peran Spiritualitas Dalam Pendidikan Karakter Peserta Didik. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(4), 570-575. <https://doi.org/10.29210/020211246>.
- Tristanto, A. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (DKJPS) Dalam Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosio Informa*, 6(2), 205-222. <https://ejournal.poltekesos.ac.id/index.php/Sosioinforma/article/view/2348/1195>.