

**IMPAK AMALAN KEROHANIAN BAGI
MENGATASI KESUNYIAN DI PUSAT JAGAAN
WARGA EMAS**

THE IMPACT OF SPIRITUAL PRACTICE IN
OVERCOMING LONELINESS AT ELDERLY CARE
CENTRE

*Nurul Hidayawatie Mustaffa**, *Noor Shakirah Mat
Akhir***, *Salasiah Hanin Hamjah***

*School of Humanities. Universiti Sains Malaysia. 11800.
Pulau Pinang. Malaysia.

**Research Centre for Dakwah and Leadership. Faculty of
Islamic Studies. Universiti Kebangsaan Malaysia. 43600.
Bangi. Selangor. Malaysia.

Email: **shakirah@usm.my

DOI: <https://doi.org/10.22452/afkar.vol23no2.1>

Abstract

Issues affecting senior citizens often come under the research radar amongst scholars; one of which is an internal crisis such as loneliness, anxiety, and depression either at home or in old folks' homes. This research intends to study the spiritual practices like the daily routines of the elderlies residing in Darul Hanan Elderly Care Centre, Penang, as well as analyse their emotional impact, in overcoming loneliness, ensued from their spiritual practices. This is a qualitative study with a case study design. A total of 20 female senior citizens were interviewed. The selection of the study sample used is purposive sampling based on data saturation. The method applied was a semi-structured interview. Research data were analysed descriptively using Atlas.ti. The study finds that there are seven spiritual practices for the elderly at Darul Hanan Elderly Care Centre, Penang. They are daily and compulsory prayers (*ṣalāt fard*) in a congregation, night prayers (*qiyāmullayl*), supplementary (*sunat*) practices,

Qur'anic recitation, chanting praises for Allah (*dhikr*), chanting for forgiveness from Allah (*istighfār*), and attending religious lectures. The study also finds that there are 18 positive emotions of the elderly, such as fun, calm, happy, and relieved, after performing spiritual practices that are capable of overcoming loneliness. This makes the spiritual aspect an undeniable measure in overcoming loneliness for the elderly at old folks' homes in ensuring the happiness of the elderly.

Keywords: Elderly; internal crisis; loneliness; spiritual practice; spirituality.

Khulasah

Isu berkenaan warga emas sering menjadi topik kajian yang dibincangkan oleh para sarjana. Antara isu berkaitan warga emas ialah krisis dalaman seperti kesunyian, kebimbangan dan kemurungan yang terjadi khususnya kepada warga emas yang berada di rumah ataupun di pusat jagaan. Kajian ini bertujuan mengkaji amalan kerohanian yang dilakukan sebagai rutin harian warga emas yang tinggal di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan, Pulau Pinang serta menganalisis impak emosi yang dialami bagi mengatasi kesunyian selepas melakukan amalan kerohanian tersebut. Kajian ini merupakan kajian kualitatif dengan reka bentuk kajian kes. Seramai 20 orang warga emas wanita telah ditemu bual. Pemilihan sampel kajian dilakukan dengan menggunakan kaedah persampelan bertujuan berdasarkan ketepuan data. Kaedah temu bual yang digunakan ialah temu bual separa berstruktur. Data kajian yang diperolehi dianalisis secara deskriptif menggunakan Atlas.ti. Hasil kajian mendapati terdapat tujuh amalan kerohanian yang diamalkan oleh warga emas di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan. Amalan tersebut ialah solat fardu berjemaah, amalan qiamullail, amalan-amalan sunat, mengaji al-Quran, berzikir, beristighfar dan menghadiri kuliah agama. Kajian juga mendapati terdapat 18 emosi

positif warga emas, antaranya seperti perasaan seronok, tenang, gembira dan lega, selepas melakukan amalan kerohanian yang berupaya mengatasi kesunyian. Dapatan ini menjelaskan aspek kerohanian tidak boleh diabaikan dalam mengatasi masalah kesunyian warga emas di pusat jagaan bagi memastikan kebahagiaan warga emas.

Kata kunci: Warga emas; krisis dalaman; kesunyian; amalan kerohanian; spiritual.

Pendahuluan

Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB) merujuk warga emas sebagai golongan yang berusia 60 tahun ke atas dan kelompok yang mula menerima faedah persaraan atau wang pencen.¹ Dalam konteks di Malaysia, warga emas didefinisikan sebagai golongan yang berusia 60 tahun ke atas, berdasarkan Laporan World Assembly on Ageing 1982 di Vienna.² Menurut Pusat Rujukan Persuratan Melayu, definisi bagi warga emas atau warga tua di Malaysia adalah apabila seseorang telah mencapai usia persaraan iaitu pada usia 55 tahun atau pilihan persaraan

¹ World Health Organization (WHO), "Health Statistics and Information Systems Proposed Working Definition of an Older Person in Africa for the Minimum Data Set (MDS) Project," 2002, diakses pada 25 September 2020, <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>.

² Portal Rasmi Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM), "Warga Emas (Pengenalan)," 2016, diakses pada 2 April 2021, <http://www.jkm.gov.my/jkm/index.php?r=portal/left&id=VEpUUXV3THFURkZETmxWNjZpQ1BXdz09>. Lihat juga Cliff Picton, "Report on the World Assembly on Ageing — Vienna 1982," *Australasian Journal on Ageing* 1(4) (1982), 13–14, diakses pada 2 April 2021, <https://onlineibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1741-6612.1982.tb00992.x>; Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, *Dasar Kesihatan Warga Emas Negara* (Putrajaya, Malaysia: Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, Kementerian Kesihatan Malaysia, 2015), 1; Portal JKM, "Dasar Warga Emas Negara," 2016, diakses pada 2 April 2021, <http://www.jkm.gov.my/jkm/index.php?r=portal/left&id=WjFUDFBURTV0Zis0N0NxYm05Qk9XQT09>.

pada usia 56 tahun.³ Warga emas turut ditakrifkan sebagai orang yang sudah tua.⁴ Berdasarkan definisi yang telah dinyatakan, jelaslah bahawa warga emas ialah golongan yang sudah tua, sudah bersara dan berusia dalam lingkungan 55 hingga 60 tahun dan ke atas.

Kesunyian ialah suatu pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi apabila rangkaian hubungan sosial seseorang ternyata berkurangan dari segi kualiti atau kuantiti.⁵ Kesunyian turut merujuk keadaan bersendirian dan perasaan sunyi yang dialami seseorang kerana keseorangan, tidak berteman dan bersendirian.⁶ Warga emas turut mengalami perasaan kesunyian seiring dengan proses penuaan yang dialami.⁷

Oleh itu, warga emas memerlukan pendekatan dari aspek kerohanian agar kesunyian ini dapat diatasi. Kerohanian merujuk kepada sesuatu yang rohaniah dan

³ PRPM, "Khidmat Nasihat (Perkataan warga tua)," 2017, diakses pada 2 April 2021, <http://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=warga+tua&d=175768&#L IHATSINI>. Selepas ini PRPM digunakan sebagai singkatan kepada Pusat Rujukan Persuratan Melayu.

⁴ PRPM, "Carian perkataan warga emas," 2017, diakses pada 2 April 2021, <http://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=warga+emas>.

⁵ Daniel Perlman & Letitia Anne Peplau, "Chapter 2 Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings," dalam *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, ed. L. A. Peplau & S. Goldston (U.S. Government Printing Office, 1984), 13.

⁶ Merriam-Webster, "Loneliness," 2021, diakses pada 6 Jun 2021, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/loneliness>; PRPM, "Kamus Dewan Edisi Keempat (Kesunyian)," 2017, diakses pada 6 Jun 2021, <https://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=kesunyian&d=102572&#L IHATSINI>.

⁷ Razieh Bandari et al., "Defining Loneliness in Older Adults: Protocol for a Systematic Review," *Systematic Reviews* 8, no. 26 (2019), 1; Anastasia V. Shvedko et al., "Physical Activity Intervention for Loneliness (PAIL) in Community-dwelling Older Adults: Protocol for a Feasibility Study," *Pilot and Feasibility Studies* 4, no. 187 (2018), 1.

batiniah,⁸ sesuatu yang berkait dengan nilai agama serta kualiti atau keadaan yang bersifat rohani.⁹ Kerohanian melibatkan perhubungan dengan diri sendiri, orang lain, alam semula jadi dan Tuhan.¹⁰ Kerohanian ialah aspek kemanusiaan yang merujuk kepada cara seseorang individu mencari dan meluahkan makna dan tujuan, serta cara mereka merasai hubungan mereka terhadap saat tertentu, diri sendiri, orang lain, alam semula jadi dan terhadap sesuatu yang bermakna atau suci.¹¹ Al-Ghazālī (m. 505H/1111M) merujuk kerohanian ini kepada hati manusia yang mempunyai jendela yang terbuka kepada dunia roh yang tidak kelihatan (ghaib), dan sentiasa memerlukan pendisiplinan moral melalui amalan kerohanian agar hati ini sentiasa bersih.¹²

⁸ PRPM, "Kamus Inggeris – Melayu Dewan (Spiritual)," 2017, diakses pada 10 Mac 2021, <https://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=spiritual&d=139128&#LIHATSINI>.

⁹ Merriam-Webster, "Spirituality," 2021, diakses 10 Mac 2021, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/spirituality>.

¹⁰ Adrian Edwards et al., "The Understanding of Spirituality and the Potential Role of Spiritual Care in End-of-life and Palliative Care: A Meta-study of Qualitative Research," *Palliative Medicine* 24, no. 8 (2010), 764.

¹¹ Christina Puchalski et al., "Improving the Quality of Spiritual Care as a Dimension of Palliative Care: The Report of the Consensus Conference," *Journal of Palliative Medicine* 12, no. 10 (2009), 887; David R. Hodge, Christopher P. Salas-Wright & Robert J. Wolosin, "Addressing Spiritual Needs and Overall Satisfaction with Service Provision among Older Hospitalized Inpatients," *Journal of Applied Gerontology* 35, no. 4 (2016), 376.

¹² Abū Hāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī, *Kīmīyā' al-Sa'ādah: Kimia Ruhani untuk Kebahagiaaan Abadi*, terj. Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy (Jakarta, Indonesia: Penerbit Zaman, 2001), 14-16; Abū Hāmid al-Ghazālī (Al-Ghazzali), *The Alchemy of Happiness*, trans. Claud Field (USA: SIME journal, 2004), 9 – 10; Che Zarrina Sa'ari, "A Purification of Soul According to Sufis: A Study of Al-Ghazālī's Theory," *Journal Aqidah & Islamic Thought (AFKAR)* 3 (2002), 96.

Amalan kerohanian merupakan aktiviti yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain berperanan sebagai kewajipan umat Islam yang mukallaf, amalan ini turut boleh mendatangkan ketenangan jiwa. Antara amalan yang dimaksudkan ialah solat fardu berjemaah, berzikir, amalan qiamullail dan mengaji al-Quran.¹³ Amalan kerohanian seperti berzikir mengingati Allah, ternyata boleh merawat kesunyian, apabila seseorang berasa tenteram dan berasa dekat dengan-Nya, yang menyebabkan seseorang itu tidak berasa kesunyian, keseorangan dan bersendirian kerana merasa ditemani.¹⁴ Ia sebagaimana firman Allah SWT dalam surah al-Ra'd ayat 28 yang bermaksud: "Ketahuilah, dengan mengingati Allah, hati akan menjadi tenang."¹⁵

Kerohanian merujuk kepada rohaniah dan dalaman seseorang serta bagaimana seseorang berhubung terhadap sesuatu situasi, dirinya, orang lain, dan terhadap Tuhan. Manakala, amalan kerohanian merupakan aktiviti rutin

¹³ Muhammad Khairi Mahyuddin et al., "Cabaran Abad 21 dan Keperluan Amalan Kerohanian oleh Warga Emas," *Jurnal Ushuluddin Adab dan Dakwah* 1, 2 (2018), 182. Selepas ini akan disebut Mahyuddin et al., "Keperluan Amalan Kerohanian." Lihat juga Masuriyati Yahya & Che Zarrina Sa'ari, "Program Zikrullah dan Aktiviti Kerohanian Asas Pembangunan Spiritual Golongan Belia Perlu Perhatian (PP) dalam Merealisasikan Gagasan Negara Zikir Brunei Darussalam," *Global Journal Al-Thaqafah (GJAT)* 6, no. 1 (2016), 101; Salasiah Hanin Hamjah et al., "Perkaitan Amalan Spiritual dengan Pencapaian Akademik Pelajar," *AJTLHE: ASEAN Journal of Teaching and Learning in Higher Education* 4, no. 2 (2012), 58.

¹⁴ Sayyid Quṭb (m. 1386H/1966M), *Tafsīr Fī Zīlāl Al-Qur'ān (Di bawah Naungan Qur'ān)*, Jilid VII, Cet. Pertama, terj. As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil & Muchotob Hamzah (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 51–52; Abū al-Fidā' Ismā'īl ibn 'Umar ibn Kathīr (m. 774H/1373M), *Tafsīr Ibnu Katsir*, Jilid 4, Cet. Kedua, terj. M. Abdul Ghoffar E.M (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, Mei 2003), 500.

¹⁵ *Al-Qur'ān dan Terjemahannya* (Kuala Lumpur: Pustaka Darul Iman, 2007), 252.

yang dapat mendekatkan rohani seseorang kepada Allah SWT seperti solat fardu berjemaah dan berzikir. Amalan kerohanian boleh mendatangkan ketenangan terhadap mana-mana individu yang mengamalkannya, ini termasuklah warga emas.

Pernyataan Masalah

Di usia senja, warga emas sering terdedah kepada krisis dalaman seperti kesunyian. Krisis ialah situasi yang tidak stabil atau tidak tenteram yang secara tiba-tiba boleh menyebabkan sesuatu kejadian seperti perkembangan atau perubahan keadaan yang biasanya mendatangkan kesan buruk. Dalaman pula bermaksud sesuatu yang tersembunyi dan tidak mudah difahami.¹⁶

Krisis spiritual atau dalaman dapat ditakrifkan sebagai suatu bentuk penderitaan atau kehilangan. Situasi ini dapat dikenalpasti apabila wujud dalam diri seseorang perasaan merasai kehidupannya tiada makna, di mana seseorang individu atau komuniti mencapai titik perubahan yang membawa kepada perubahan ketara dalam cara melihat kehidupan. Mereka yang menghadapi penyakit terminal, paliatif atau penyakit yang tiada harapan untuk hidup antara yang berisiko untuk mengalami situasi krisis spiritual atau dalaman ini.¹⁷

Warga emas mengalami krisis dalaman seperti kesunyian disebabkan oleh faktor usia, kesihatan dan keluarga. Risiko kesunyian dijangka meningkat disebabkan kurangnya sokongan sosial, ketidakupayaan fizikal dan penyakit kronik yang dihadapi oleh warga emas. Mereka yang tinggal berjauhan dengan keluarga atau ditempatkan di institusi penjagaan warga emas lebih

¹⁶ PRPM, "Kamus Dewan Edisi Keempat (Dalaman)," 2017, diakses pada 25 September 2020, <https://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=Dalaman&d=176312&#LIHATSINI>.

¹⁷ Laurie B. Agrimson & Lois B. Taft, "Spiritual Crisis: A Concept Analysis," *Journal of Advanced Nursing* 65, no. 2 (2008), 454.

mudah terdedah kepada risiko kesunyian. Hal ini disebabkan mereka tidak mempunyai hubungan yang rapat dengan anak-anak, dan hanya diziarahi beberapa kali dalam tempoh setahun, serta jarang dihubungi oleh waris mereka. Hubungan yang tidak mesra dengan penghuni lain dan hanya mempunyai seorang teman rapat turut meningkatkan risiko kesunyian.¹⁸

Selain itu, perubahan hidup, tinggal di pedalaman, kehilangan orang tersayang serta kemerosotan fungsi fizikal serta kognitif turut membawa kepada kesunyian warga emas.¹⁹ Bahkan, tiada kaedah penyelesaian *one-size-fits-all* dalam menangani kesunyian atau pengasingan sosial, dan hal ini memerlukan intervensi yang sesuai dengan keperluan individu, kumpulan tertentu, atau tahap kesunyian yang dialami. Jelaslah, kesunyian ini tidak dapat dielakkan dan tetap muncul pada masa-masa tertentu.²⁰

Berdasarkan perbincangan, warga emas memerlukan pendekatan khusus dalam menghadapi situasi ini agar

¹⁸ Siti Marziah Zakaria, Khadijah Alavi & Nasrudin Subhi, "Risiko Kesunyian dalam Kalangan Warga Tua di Rumah Seri Kenangan," *Jurnal Psikologi dan Pembangunan Manusia* 1, no. 1 (2013), 49; Sahlawati Abu Bakar et al., "Faktor Pemilihan Pondok oleh Warga Emas: Kajian di Pondok Yayasan al-Jenderami, Selangor dan Pondok Madrasah ar-Rahmaniah ad-Diniyah Lubuk Tapah, Kelantan," *Jurnal Pengajian Islam* 9, no. 2 (2016), 9.

¹⁹ M. Berg-Weger & J. E. Morley, "Loneliness in Old Age: An Unaddressed Health Problem," *J Nutr Health Aging* 24, no. 3 (2020), 243; Bei Wu, "Social Isolation and Loneliness Among Older Adults in the Context of COVID-19: A Global Challenge," *Global Health Research and Policy* 5, no. 27 (2020), 2.

²⁰ Olujoke A. Fakoya, Noleen K. McCorry, & Michael Donelly, "Loneliness and Social Isolation Interventions for Older Adults: A Scoping Review of Reviews," *BMC Public Health* 20, no. 129 (2020), 1; Kjerstin Larsson, Veronica Wallroth, & Agneta Schröder, "'You Never Get Used to Loneliness' – Older Adults' Experiences of Loneliness When Applying for Going on a Senior Summer Camp," *Journal of Gerontological Social Work* 62, no. 8 (2019), 903; Wu, "Social Isolation," 2.

lebih tabah dan tenang ketika mengharungi hari-hari tua mereka. Oleh itu, kajian ini mengkaji amalan kerohanian yang menjadi rutin kehidupan seharian warga emas serta menganalisis impak emosi yang dialami bagi mengatasi kesunyian selepas melakukan amalan kerohanian tersebut.

Sorotan Literatur

Al-Ghazālī menjelaskan kerohanian merujuk kepada aspek dalaman manusia yang memerlukan latihan khusus agar hati sentiasa bersih daripada sebarang anasir yang mencemari jiwa sehingga boleh menyebabkan hati tidak tenang dan gelisah. Salah satu latihan khusus ialah ibadat wajib seperti solat lima waktu yang merupakan penawar kepada penyakit-penyakit hati. Solat merupakan kunci untuk mendapatkan rohani yang bersih melalui pernyataan yang diucapkan dalam permulaan solat seperti "*Allāhu akbar*." Waktu lafaz ini dilahirkan, maka seluruh isi hati tertumpu kepada Allah, dan tunduk kepada kebesarannya.²¹ Hal ini menunjukkan manusia dan agama tidak dapat dipisahkan, melalui amalan kerohanian yang menjadi penghubung antara manusia dengan Allah SWT, termasuklah golongan warga emas.²²

Terdapat juga kajian yang membuktikan pentingnya amalan kerohanian kepada warga emas seperti oleh Nor Raudah yang mendapati amalan kerohanian dalam Islam jelas memberi manfaat kepada warga emas yang menghuni pusat jagaan warga emas di mana masa mereka terisi dengan mengikuti amalan kerohanian di pusat jagaan, dengan menambah ilmu, mudah beribadah dan

²¹ Abū Hāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī, *al-Munqidh min al-Dalāl (Penyelamat dari Kesesatan)* Cet. Pertama, terj. H. Rus'an (Batu Caves, Selangor: Thinker's Library Sdn. Bhd., 2000), 107 & 87.

²² Noor Shakirah Mat Akhir & Muhammad Azizan Sabjan, "Pembangunan Modal Insan dari Perspektif Kerohanian Agama: Islam Sebagai Fokus," *Journal of Human Capital Development* 7, no. 1 (2014), 41.

merasai ketenangan hidup dalam mengharungi hari-hari tua mereka.²³ Menurut kajian oleh Mahyuddin et al., amalan kerohanian turut melibatkan amalan membersihkan hati yang berdasarkan ilmu, mujahadah, dan riyādah serta bersumberkan syariah dan sunnah Nabi (SAW).²⁴ Dapatan ini selari dengan pandangan al-Ghazālī yang menjelaskan amalan kerohanian menjadi keperluan manusia kerana fitrah manusia memang cenderung untuk sentiasa kembali kepada Allah SWT.²⁵

Selain itu, kajian Chaves & Gil juga membuktikan pentingnya amalan kerohanian kepada warga emas. Golongan ini menyedari kepentingan amalan kerohanian dalam hidup mereka dan hubungan amalan tersebut dengan usia tua. Amalan kerohanian membantu warga emas tabah menghadapi halangan, kehilangan, kesukaran, serta mengukuhkan pegangan dalam mengharungi kehidupan. Kajian oleh Malone & Dadswell membuktikan pendekatan agama, amalan kerohanian serta kepercayaan menjadi kunci utama kepada warga emas menghadapi hidup dalam keadaan menghidap penyakit kronik mahu pun tidak kronik.

Warga emas yang menggunakan amalan kerohanian sebagai kaedah pemulihan telah membantu mereka berhadapan cabaran hidup, kekal optimis yang seterusnya membawa kepada kesejahteraan mereka sendiri. Kajian ini turut menyatakan antara amalan yang mendatangkan ketenteraman dan ketenangan fikiran kepada warga emas ketika sakit adalah dengan berdoa, yang turut disokong

²³ Nor Raudah Siren, "Psikologi dan Penerimaan Warga Emas di Kompleks Warga Emas al-Jenderami," *Jurnal Usuluddin* 41 (2015), 73; Mariam Abd. Majid et al., "Program Pendidikan Warga Emas di Institusi Pondok Al-Jenderami Negeri Selangor (Senior Citizen Education at Pondok Al-Jenderami Institution, Selangor)," *Jurnal Hal Ehwal Islam dan Warisan Selangor* 1, no. 1 (2017), 1.

²⁴ Mahyuddin et al., "Keperluan Amalan Kerohanian," 183.

²⁵ Al-Ghazālī, *The Alchemy*, 22; Mahyuddin et al., "Keperluan Amalan Kerohanian," 183.

oleh kajian Bradshaw & Kent.²⁶ Kajian oleh Luhrmann membuktikan bahawa berdoa turut menyumbang kepada kesihatan yang baik serta kesembuhan daripada trauma dan psikosis, manakala kajian oleh Sirry & Omar membuktikan amalan kerohanian yang dilakukan secara fizikal seperti bersolat berkesan mencegah kejahatan, di samping kajian oleh Farah & McColl serta kajian oleh O' Connor et al. membuktikan manfaat berdoa sebagai modus spiritual dan terapi alternatif.²⁷

Selain itu, terdapat juga kajian lalu membuktikan amalan kerohanian memberikan impak yang positif terhadap kesejahteraan fizikal dan mental warga emas. Kajian oleh Udhayakumar & Ilango mendapati warga emas yang melakukan amalan kerohanian seperti bermeditasi mempunyai tekanan darah yang lebih rendah, kurang serangan jantung, sistem imun badan yang lebih kuat dalam melawan penyakit kronik seperti barah serta kurang tertekan, kemurungan dan gelisah, bahkan lebih berpuas hati dengan hidup mereka. Ia turut diakui oleh kajian Cowlshaw et al., kajian Lavretsky dan kajian

²⁶ Lindanor Jacó Chaves & Claudia Aranha Gil, "Older People's Concepts of Spirituality, Related to Aging and Quality of Life," *Ciência & Saúde Coletiva* 20, no. 12 (2015), 3650; Joanna Malone & Anna Dadswell, "The Role of Religion, Spirituality and / or Belief in Positive Ageing for Older Adults," *Geriatrics* 3, no. 28 (2018), 5 & 11; Matt Bradshaw & Blake Victor Kent, "Prayer, Attachment to God, and Changes in Psychological Well-Being in Later Life," *Journal of Aging and Health* 30, no. 5 (2018), 667.

²⁷ Tanya Marie Luhrmann, "Making God Real and Making God Good: Some Mechanisms through which Prayer May Contribute to Healing," *Transcultural Psychiatry* 50, no. 5 (2013), 707; Mun'im Sirry & A. Rashied Omar, "Muslim Prayer and Public Spheres: An Interpretation of the Qur'anic Verse 29:45," *Interpretation: A Journal of Bible and Theology* 68, no. 1 (2014), 49; Jennifer Farah & Mary Ann McColl, "Exploring Prayer as a Spiritual Modality," *Canadian Journal of Occupational Therapy* 75, no. 1 (2008), 5; Patrick J. O' Connor et al., "Characteristics of Adults Who Use Prayer as an Alternative Therapy," *American Journal of Health Promotion* 19, no. 5 (2005), 369.

Leet.²⁸ Kajian oleh Leet turut membuktikan warga emas yang sering berdoa cenderung menunjukkan kesejahteraan yang lebih besar berbanding yang tidak berdoa.²⁹

Manakala, kajian oleh Isgandarova membuktikan bahawa manusia adalah ciptaan Allah yang lengkap dan sempurna merangkumi komponen fisiologikal, psikologikal dan spiritual apabila manusia mempunyai amalan kerohanian Islam dan penjagaan agama yang berkesan. Umat Islam menjaga agama dan rohani, serta kesihatan berdasarkan amalan dan ajaran Nabi Muhammad SAW, yang mengajarkan bahawa roh dan badan yang sihat merupakan anugerah dan amanah daripada Allah SWT. Teknik dan kaedah penjagaan rohani Islam tradisional melibatkan rukun asas cara hidup dan kepercayaan menurut Islam.

Proses ini bermula dengan menilai semula tujuan hidup di dunia ini. Dalam Islam, tujuan hidup manusia ialah untuk beribadah kepada Allah dan menjadi khalifah di muka bumi. Apabila manusia melupakan tujuan ini, maka hati akan menjadi rosak dan jasad tidak dapat berfungsi dengan baik. Oleh itu, penyucian jiwa (*tazkiyah*) adalah perlu dan disarankan, sebagai amalan kerohanian yang berkesan kepada setiap individu termasuk warga emas. Hal ini turut disokong oleh kajian Musa yang turut menekankan kepentingan penjagaan rohani kepada pesakit Muslim.³⁰

²⁸ P. Udhayakumar & P. Ilango, "Spirituality, Stress and Wellbeing among the Elderly Practising Spirituality," *Samaja Karyada Hejjevalu*, 2, no. 10 (2012), 7; Sean Cowlshaw et al., "Older Adults' Spirituality and Life Satisfaction: A Longitudinal Test of Social Support and Sense of Coherence as Mediating Mechanisms," *Aging & Society* 33 (2013), 1257; Helen Lavretsky, "Spirituality and Aging," *Aging Health* 6, no. 6 (2010), 751-752; Jared Errol Leet, "Benefits of Prayer on Depression in Elderly Adults," (Doctoral Dissertation, Walden University, 2018), 3.

²⁹ Leet, "Benefits of Prayer," 3.

³⁰ Nazila Isgandarova, "Effectiveness of Islamic Spiritual Care: Foundations and Practices of Muslim Spiritual Care Givers," *Journal*

Berdasarkan perbincangan, dapat dirumuskan kajian lalu mendapati amalan kerohanian berperanan penting kepada warga emas menghadapi hari-hari tua mereka. Namun begitu, kesan sebenar amalan kerohanian terhadap warga emas masih tidak begitu jelas dan kajian perlu dilakukan bagi mendapatkan gambaran sebenar kesan dari amalan kerohanian ini terhadap warga emas seperti perasaan yang dialami selepas melakukan amalan-amalan kerohanian tersebut. Oleh itu, kajian ini bertujuan mengkaji amalan kerohanian warga emas di Pusat Jagaan Warga Emas Darul Hanan, Pulau Pinang serta menganalisis kesan emosi positif warga emas setelah melakukan amalan kerohanian tersebut bagi mengatasi kesunyian.

Metodologi Kajian

Kajian ini merupakan kajian kualitatif dengan reka bentuk kajian kes. Kaedah pengumpulan data dilakukan secara analisis dokumen dan kajian lapangan. Kaedah kepustakaan melibatkan pencarian bahan-bahan berkaitan topik yang dikaji seperti artikel dan laporan.³¹ Kajian lapangan ialah penyelidikan langsung yang dilakukan di lokasi kajian, iaitu Pusat Jagaan Warga Emas Darul Hanan yang terletak di Kepala Batas, Pulau Pinang. Kajian lapangan ini melibatkan kaedah temu bual separa berstruktur terhadap 20 orang warga emas wanita yang dipilih secara persampelan bertujuan di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan.

Memandangkan kajian ini adalah penyelidikan kualitatif, tumpuan mendalam adalah perlu kepada sampel yang dipilih secara bertujuan, untuk memperolehi

of Pastoral Care & Counseling 66, no. 3 (2012), 12–13; Ahmad S. Musa, "Spiritual Care Intervention and Spiritual Well-Being Jordanian Muslim Nurses' Perspectives," *Journal of Holistic Nursing* 35, no. 1 (2017), 53.

³¹ Robert K. Yin, *Case Study Research Design and Methods*, 4th ed. (Thousand Oaks, California: Sage Publications, 2009), 101-103.

maklumat yang banyak bagi menjawab persoalan kajian.³² Antara ciri yang ditetapkan dalam memilih sampel kajian ialah warga emas mestilah telah tinggal di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan melebihi satu tahun, berumur 55 tahun ke atas serta sudi memberikan kerjasama dalam penyelidikan ini.

Alat kajian yang digunakan ialah protokol temu bual manakala alat teknikal yang digunakan ialah perakam audio. Fokus kajian ini hanya menumpukan terhadap amalan kerohanian dan kesan emosi selepas melakukan amalan kerohanian bagi mengatasi kesunyian dalam kalangan warga emas sahaja. Dalam metode analisis data, amalan kerohanian dianalisis berdasarkan jawapan responden hasil temu bual. Data-data temu bual dianalisis secara kualitatif, iaitu transkripsi, reduksi, koding dan paparan data.³³ Data-data tersebut dianalisis menggunakan Atlas.ti dan dihuraikan secara deskriptif.

Latar belakang responden

Melalui kaedah persampelan bertujuan, seramai 20 orang warga emas wanita di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan Pulau Pinang telah dipilih sebagai responden. Bagi menjaga kerahsiaan, warga emas yang dikaji akan dikenali dengan panggilan samaran sahaja. Contohnya responden 1 dikenali sebagai R1, responden 2 sebagai R2 dan seterusnya, iaitu R3, R4, R5, R6, R7, R8, R9, R10, R11, R12, R13, R14, R15, R16, R17, R18, R19 dan R20. Senarai, latar belakang dan tarikh kajian responden seperti berikut.

³² M. Puvenesvary et al., *Qualitative Research: Data Collection & Data Analysis Techniques* (Sintok: Universiti Utara Malaysia Press, 2008), 25–26; Kamarul Azmi Jasmi, "Metodologi Pengumpulan Data dalam Penyelidikan Kualitatif," kertas kerja yang dibentangkan dalam Kursus Penyelidikan Kualitatif Siri 1 2012 di Puteri Resort Melaka pada 28 – 29 Mac 2012, 3, diakses pada 25 September 2020, <http://eprints.utm.my/id/eprint/41091/>.

³³ Puvenesvary et al., *Qualitative Research*, 31 – 33.

Jadual 1 Senarai dan latar belakang responden

<i>Responden</i>	<i>Umur (tahun)</i>	<i>Tarikh Kajian</i>
1. R1	74	21 September 2019
2. R2	77	22 September 2019
3. R3	57	22 September 2019
4. R4	72	28 September 2019
5. R5	69	28 September 2019
6. R6	73	28 September 2019
7. R7	73	29 September 2019
8. R8	83	29 September 2019
9. R9	76	29 September 2019
10. R10	71	29 September 2019
11. R11	73	5 Oktober 2019
12. R12	75	13 Oktober 2019
13. R13	81	13 Oktober 2019
14. R14	83	20 Oktober 2019
15. R15	77	20 Oktober 2019
16. R16	72	20 Oktober 2019
17. R17	83	20 Oktober 2019
18. R18	64	26 Oktober 2019
19. R19	68	25 November 2019
20. R20	77	25 November 2019

Sumber: Temu bual Responden

Jadual 1 di atas menunjukkan seramai 12 orang responden (60%) iaitu R1, R2, R4, R6, R7, R9, R10, R11, R12, R15, R16, dan R20 berusia dalam lingkungan umur 71 hingga 80 tahun, yang merupakan responden paling ramai terlibat dalam kajian ini. Ini diikuti empat orang responden (20%) iaitu R8, R13, R14 dan R17 yang berusia dalam lingkungan umur 81 tahun dan ke atas. Seterusnya, tiga orang responden (15%) iaitu R5, R18 dan R19 yang berusia dalam lingkungan umur 61 hingga 70 tahun. Responden yang paling sedikit ialah seorang responden (5%) iaitu R3 yang berusia dalam lingkungan umur 51 hingga 60 tahun.

Dapatan Kajian

Amalan Kerohanian di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan

Hasil kajian mendapati terdapat tujuh aspek amalan kerohanian yang diamalkan oleh penghuni di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan iaitu solat fardu berjemaah (termasuk berwirid), amalan qiamullail, amalan-amalan sunat, mengaji al-Quran, berzikir, beristighfar dan menghadiri kuliah agama. Amalan-amalan ini merupakan amalan yang ditetapkan oleh pusat jagaan sebagai amalan harian warga emas.

1. Solat Fardu Berjemaah (termasuk berwirid)

Dalam aspek solat fardu berjemaah, seramai sembilan orang responden (45%) iaitu R3, R5, R10, R11, R12, R13, R15, R16, R17 berasa seronok selepas menyertai solat berjemaah yang dijalankan. Selain itu, seorang responden, iaitu R2 turut berasa tenang selepas menyertai solat berjemaah. Seramai sepuluh orang responden (50%) menyebut lebih daripada satu perasaan sebagai menyatakan keterujaan mereka selepas bersolat secara berjemaah. Responden tersebut ialah R1, R4, R6, R7, R8, R9, R14, R18, R19, R20.³⁴ Contoh pernyataan responden (R19) ialah: "*Rasa legala, orang Penang kata apa sat? Hmm, tenang. Ha, ha, puas.*"³⁵

Bagi amalan berwirid selepas solat fardu berjemaah, sepuluh orang responden (50%), iaitu R4, R8, R9, R10, R12, R14, R15, R17, R19, R20 mengakui berasa seronok selepas berwirid. Selebihnya dua orang responden (10%) iaitu R2, R5 berasa tenang, seorang responden (5%) iaitu R7 berasa puas, seorang responden (5%) iaitu R16 berasa

³⁴ Transkrip Temu bual R1 – R20, 2019.

³⁵ R19, temu bual dengan pengkaji, Darul Hanan, 25 November 2019. Selepas ini, hanya nama samaran responden dan tarikh temu bual saja yang akan digunakan sebagai nota kaki ringkas, sebagai contoh: R19, 25 November 2019.

lega dan seorang responden (5%) iaitu R6 berasa lapang dada selepas berwirid. Terdapat lima orang responden (25%) iaitu R1, R3, R11, R13, R18 memberi jawapan lebih daripada satu perasaan sebagai tanda keterujaan mereka.³⁶ Contoh jawapan R13 apabila ditanyakan perasaan beliau selepas berwirid, beliau menjawab: "A, lega. Rasa senang, tenang fikiran."³⁷

Setelah diteliti, jelaslah emosi responden positif dengan majoriti responden berasa seronok selepas menunaikan solat fardu berjemaah yang dilakukan di Pusat Jagaan Warga Emas Darul Hanan, ini termasuklah amalan berwirid yang dilakukan selepas solat berjemaah. Kajian mendapati terdapat sepuluh perasaan yang menggambarkan emosi positif responden selepas mengikuti solat fardu berjemaah, iaitu seronok, tenang, gembira, suka, lapang hati dan dada, puas, lega, lebih baik, bagus dan ada kawan. Manakala, terdapat sembilan perasaan yang menggambarkan emosi positif responden selepas berwirid, iaitu seronok, tenang, gembira, lapang dada, puas, lega, senang, bahagia serta nyaman.

2. Amalan Qiamullail

Dalam aspek amalan qiamullail baik yang dilakukan secara berjemaah atau bersendirian, kebanyakan responden iaitu seramai tujuh orang (35%) iaitu R8, R9, R11, R13, R16, R17, R20 berasa seronok selepas melakukannya. Ini diikuti lima orang responden (25%) iaitu R2, R3, R4, R5, R12 berasa tenang selepas melakukan qiamullail. Seramai empat orang responden (20%) masing-masing berasa suka (R6), gembira (R15), lega (R19) dan bagus (R10) selepas melakukan amalan tersebut. Terdapat empat orang responden (20%) iaitu R1, R7, R14, R18 menyebut lebih daripada satu perasaan sebagai menyatakan keterujaan mereka selepas melakukan

³⁶ Transkrip Temu bual R1 – R20, 2019.

³⁷ R13, 13 Oktober 2019.

qiamullail.³⁸ Contoh jawapan responden (R7) tentang perasaan beliau selepas melakukan qiamullail, beliau menjawab, "*Rasa puas hati, rasa gembira, kalau tak, tak buat, rasa tak puas hati.*"³⁹

Setelah diteliti, jelaslah emosi responden positif dengan majoriti responden berasa seronok selepas melakukan qiamullail sama ada yang dilakukan secara berjemaah atau bersendirian ketika berada di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan. Kajian mendapati terdapat tujuh perasaan yang menggambarkan emosi positif responden selepas melakukan qiamullail, iaitu seronok, tenang, gembira, suka, puas hati, lega dan bagus.

3. Amalan-amalan Sunat

Dalam aspek solat, amalan-amalan sunat seperti solat sunat Duha, puasa sunat yang dilakukan secara berjemaah atau bersendirian, seramai sepuluh orang responden (50%) iaitu R1, R5, R8, R10, R13, R15, R16, R17, R19, R20 berasa seronok selepas melakukan amalan tersebut. Selain berasa seronok, terdapat tiga orang responden (15%) iaitu R2, R3, R12, berasa tenang selepas melakukan amalan tersebut. Setiap seorang responden (5%) berasa gembira (R14), suka (R6), baik (R9), dan bahagia (R4) selepas melakukan amalan-amalan sunat di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan. Terdapat tiga orang responden (15%) iaitu R7, R11, R18 menyebut lebih daripada satu perasaan apabila ditanyakan perasaan mereka selepas melakukan amalan-amalan sunat.⁴⁰ Contoh pernyataan responden (R18) ialah: "*Suka, gembiralah rasa. Ha, seronok semualah.*"⁴¹

Setelah diteliti, jelaslah emosi responden positif dengan majoriti responden berasa seronok selepas melakukan amalan sunat yang dilakukan secara berjemaah

³⁸ Transkrip Temu bual R1 – R20, 2019.

³⁹ R7, 29 September 2019.

⁴⁰ Transkrip Temu bual R1 – R20, 2019.

⁴¹ R18, 26 Oktober 2019.

atau bersendirian. Kajian mendapati terdapat tujuh perasaan yang menggambarkan emosi positif responden selepas melakukan amalan-amalan sunat, iaitu seronok, tenang, gembira, suka, baik, bahagia dan puas hati.

4. Sesi Mengaji al-Quran

Dalam aspek mengaji al-Quran, majoriti responden iaitu seramai tujuh orang (35%) iaitu R1, R4, R8, R9, R12, R16, R20 berasa seronok selepas melakukannya. Seramai empat orang responden (20%) iaitu R2, R5, R15, R17 berasa tenang, dua orang responden (10%) iaitu R11 dan R18 berasa gembira, masing-masing setiap seorang responden (5%) iaitu R13 berasa lega dan R6 berasa suka selepas mengaji al-Quran di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan. Seramai lima orang responden (25%) iaitu R3, R7, R10, R14 dan R19, menyebut lebih daripada satu perasaan apabila ditanyakan perasaan mereka selepas mengaji al-Quran.⁴² Contoh jawapan responden (R3) tentang perasaannya yang berbaur selepas mengaji al-Quran: "*Rasa lapang dada mengaji, tenang fikiran, hati pun senanglah.*"⁴³

Setelah diteliti, jelaslah emosi responden positif dengan majoriti responden berasa seronok selepas mengaji al-Quran ketika berada di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan. Kajian mendapati terdapat sembilan perasaan yang menggambarkan emosi positif responden selepas mengaji al-Quran, iaitu seronok, tenang, gembira, lega, suka, puas hati, lapang dada / fikiran, senang hati dan bersyukur.

5. Amalan Berzikir Mengingati Allah SWT

Dalam aspek berzikir mengingati Allah SWT antaranya seperti bertasbīh menyebut *Subhānallāh*, bertahmid menyebut *Alḥamdulillāh*, serta bertakbir menyebut *Allāhu'akbar*, seramai lima orang responden (25%) iaitu

⁴² Transkrip Temu bual R1 – R20, 2019.

⁴³ R3, 22 September 2019.

R2, R3, R5, R9, R17 berasa tenang selepas melakukannya. Selain berasa tenang, seramai tiga orang responden (15%) iaitu R10, R12, R20 berasa seronok selepas berzikir mengingati Allah SWT. Setiap seorang responden (5%) berasa lapang hati (R19), bersyukur (R16) dan suka (R6) selepas berzikir. Seramai sembilan orang responden (45%) iaitu R1, R4, R7, R8, R11, R13, R14, R15, R18 menyebut lebih daripada satu perasaan apabila ditanyakan perasaan mereka selepas berzikir mengingati Allah SWT.⁴⁴ Contoh pernyataan responden (R1) ialah: "*Berasa seronoklah. 'Alḥamdulillāh. Ha, lega rasa.*"⁴⁵

Setelah diteliti, jelaslah emosi responden positif dengan majoriti responden berasa tenang selepas berzikir mengingati Allah SWT ketika berada di Pusat Jagaan Warga Emas Darul Hanan. Kajian mendapati terdapat sebelas perasaan yang menggambarkan emosi positif responden selepas berzikir, iaitu tenang, seronok, lapang hati, bersyukur, suka, gembira, lega, rasa dekat dengan Allah SWT, puas hati, selesa dan sedih.

6. Beristighfar

Dalam aspek beristighfar memohon keampunan Allah, seramai lima orang responden (25%) iaitu R2, R4, R9, R16, R18 berasa tenang selepas melakukannya. Manakala, seramai empat orang responden (20%) iaitu R1, R8, R11, R17 berasa seronok selepas beristighfar. Seramai tiga orang responden (15%) iaitu R5, R12, R20 berasa lega dan tiga orang responden (15%) iaitu R3, R10, R19 berasa lapang selepas beristighfar. Setiap seorang responden (5%) berasa suka (R6) dan berasa bagus (R14) selepas beristighfar. Seramai tiga orang responden (15%) iaitu R7, R13, dan R15 menyebut lebih daripada satu perasaan apabila ditanyakan perasaan mereka selepas beristighfar

⁴⁴ Transkrip Temu bual R1 – R20, 2019.

⁴⁵ R1, 21 September 2019.

memohon keampunan Allah.⁴⁶ Contoh pernyataan responden (R15) ialah: "*Berasa tenang, ha lapang.*"⁴⁷

Setelah diteliti, jelaslah emosi responden positif dengan majoriti responden berasa tenang selepas beristighfar memohon keampunan Allah ketika berada di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan. Kajian mendapati terdapat sepuluh perasaan yang menggambarkan emosi positif responden selepas mengamalkan istighfar, iaitu tenang, seronok, lega, lapang, suka, bagus, senang, puas hati, gembira dan selesa.

7. Kuliah Agama

Dalam aspek kuliah agama, seramai sembilan orang responden (45%) iaitu R3, R8, R12, R13, R14, R16, R17, R19, R20 berasa seronok selepas menghadiri kuliah agama di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan. Selain berasa seronok, dua orang responden (10%) iaitu R5 dan R9 berasa tenang, seorang responden (5%) berasa bagus (R10) dan seorang responden (5%) pula berasa puas hati (R11) selepas menghadiri kuliah agama tersebut. Seramai tujuh orang responden (35%) iaitu R1, R2, R4, R6, R7, R15 dan R18 menyebut lebih daripada satu perasaan apabila ditanyakan perasaan mereka selepas menghadiri kuliah agama.⁴⁸ Contoh pernyataan responden (R2) ialah: "*Ya, rasa tenang, ha, rasa gembira.*"⁴⁹

Setelah diteliti, jelaslah emosi responden positif dengan majoriti responden berasa seronok selepas menghadiri kuliah agama yang diadakan di Pusat Jagaan Warga Emas, Darul Hanan. Kajian mendapati terdapat 12 perasaan yang menggambarkan emosi positif responden selepas menghadiri kuliah agama, iaitu seronok, tenang, bagus, memuaskan hati/ puas hati, lapang, gembira, selesa, suka, senang hati, sedih, ada kawan dan boleh bergaul

⁴⁶ Transkrip Temu bual R1 – R20, 2019.

⁴⁷ R15, 20 Oktober 2019.

⁴⁸ Transkrip Temu bual R1 – R20, 2019.

⁴⁹ R2, 22 September 2019.

Nurul Hidayawatie, Noor Shakirah & Salasiah, "Impak Amalan Kerohanian Bagi Mengatasi Kesunyian," *Afkār* Vol. 23 Issue 2 (2021): 1-40

dengan kawan-kawan. Jadual 2 merumuskan keseluruhan dapatan ini.

Jadual 2 Kesan Emosi Responden selepas melakukan Amalan Kerohanian

Bil .	Perasaan selepas:	Solat fardu berje maah	Wid	Qiam ullail	Amalan sunat	Mengaji al-Quran	Zikir	Istighfar	Hadir kuliah agama	Min
1.	<i>Seronok</i>	(16) 80%	(12)) 60 %	(10) 50%	(12) 60%	(9) 45%	(8) 40%	(4) 20%	(14) 70%	53. 1%
2.	<i>Gembira</i>	(5) 25%	(2) 10 %	(5) 25%	(4) 20%	(4) 20%	(4) 20%	(1) 5%	(5) 25%	18.8 %
3.	<i>Tenang (hati / fikiran)</i>	(3) 15%	(5) 25 %	(7) 35%	(3) 15%	(6) 30%	(8) 40%	(7) 35%	(4) 20%	26.9 %
4.	<i>Suka (hati)</i>	(2) 10%	-	(2) 10%	(2) 10%	(1) 5%	(1) 5%	(1) 5%	(2) 10%	7.9%
5.	<i>Lapang (hati / dada/ fikiran)</i>	(1) 5%	(1) 5%	-	-	(2) 10%	(1) 5%	(4) 20%	(2) 10%	9.2%
6.	<i>Puas (hati)</i>	(2) 10%	(1) 5%	(1) 5%	(1) 5%	(1) 5%	(1) 5%	(1) 5%	(2) 10%	6.3%
7.	<i>Lega</i>	(1) 5%	(2) 10 %	(1) 5%	-	(3) 15%	(2) 10%	(4) 20%	-	10.8 %
8.	<i>Senang (hati)</i>	-	(2) 10 %	-	-	(1) 5%	-	(1) 5%	(1) 5%	6.3%
9.	<i>Lebih baik / rasa baik</i>	(1) 5%	-	-	(1) 5%	-	-	-	-	5%
10.	<i>Bagus</i>	(2) 10%	-	(1) 5%	-	-	-	(1) 5%	(1) 5%	6.3%
11.	<i>Bersyukur</i>	-	-	-	-	(1) 5%	(2) 10%	-	-	7.5%
12.	<i>Selesa</i>	-	-	-	-	-	(1) 5%	(1) 5%	(1) 5%	5%
13.	<i>Bahagia</i>	-	(1) 5%	-	(1) 5%	-	-	-	-	5%
14.	<i>Ada kawan</i>	(1) 5%	-	-	-	-	-	-	(1) 5%	5%

Nurul Hidayawatie, Noor Shakirah & Salasiah, "Impak Amalan Kerohanian Bagi Mengatasi Kesunyian," *Afkār* Vol. 23 Issue 2 (2021): 1-40

15.	<i>Sedih (hati) dan hendak menangis</i>	-	-	-	-	-	(1) 5%	-	(1) 5%	5%
16.	<i>Nyaman</i>	-	(1) 5%	-	-	-	-	-	-	5%
17.	<i>Rasa dekat dengan Allah</i>	-	-	-	-	-	(1) 5%	-	-	5%
18.	<i>Boleh bergaul dengan kawan-kawan</i>	-	-	-	-	-	-	-	(1) 5%	5%
	Jumlah	170	135	135	120	140	150	125	175	143.8 %

Sumber: Transkrip Temu bual Responden

Berdasarkan Jadual 2, hasil kajian berdasarkan purata peratusan mendapati emosi yang mendapat nilai purata paling tinggi ialah emosi seronok (53.1%) diikuti emosi tenang (26.9%), emosi gembira (18.8%), emosi lega (10.8%) dan emosi lapang (9.2%). Selain itu, dapatan kajian turut mendapati antara emosi lain yang dialami oleh warga emas ketika melakukan ibadah antaranya suka hati (7.9%), bersyukur (7.5%), puas hati (6.3%), senang hati (6.3%), serta bagus (6.3%). Dapatan secara umumnya mendapati masing-masing seorang responden (5%) mengakui merasa lebih baik, selesa, bahagia, ada kawan, sedih, nyaman, rasa dekat dengan Allah, dan boleh bergaul dengan kawan-kawan selepas melakukan amalan kerohanian ini. Emosi sedih dan rasa hendak menangis dialami oleh seorang responden ketika berzikir dan mendengar kuliah agama.

Analisis berdasarkan kekerapan pula mendapati emosi seronok mencapai peratus paling tinggi ketika melakukan solat fardu berjemaah (16 orang, 80%), diikuti emosi seronok ketika menghadiri kuliah agama (14 orang, 70%), seronok ketika berwirid (12 orang, 60%), seronok ketika melakukan amalan sunat (12 orang, 60%), seronok ketika qiamullail (10 orang, 50%) dan seronok ketika mengaji al-Quran (9 orang, 45%).

Perbincangan

Dapatan menunjukkan kesan emosi positif terhadap perasaan warga emas selepas menjalani amalan kerohanian di pusat jagaan ini. Sebanyak 18 perasaan yang disebutkan responden menunjukkan amalan kerohanian ini mampu menghindarkan warga emas daripada kesunyian. 18 perasaan tersebut ialah seronok, tenang, gembira, lega, lapang, suka, bersyukur, puas hati, senang hati, bagus, baik, selesa, bahagia, ada kawan, sedih, nyaman, rasa dekat dengan Allah, serta boleh bergaul dengan kawan-kawan.

Amalan kerohanian ini didapati mendatangkan manfaat kepada responden seperti mendatangkan ketenangan jiwa, keseronokan, kelapangan, kelegaan, kegembiraan, keselesaan, dan kebahagiaan kepada responden. Sebagai contoh pernyataan responden 1 (R1) dalam aspek mengaji al-Quran: "*Lagi seronok, kalau tak mengaji, tak senang duduk tau tak.*"⁵⁰ Responden 5 (R5) pula menyatakan ketenangan hati beliau selepas berzikir: "*Berzikir? Rasa tenang hati.*"⁵¹ Kenyataan responden ini selari dengan kajian terdahulu, yang mendapati amalan kerohanian dapat memberi ketenangan kepada warga emas dan turut memantapkan tauhid mereka terhadap Allah, di samping dikurniakan kecerdasan rohaniah.⁵²

Amalan kerohanian di pusat jagaan ini dapat menghindarkan responden daripada kesunyian melalui pertemuan dengan rakan-rakan seusia ketika menghadiri program amalan kerohanian di pusat jagaan antaranya ketika menunaikan solat fardu berjemaah dan menghadiri kuliah agama. Antara jawapan responden yang membuktikan dapatan ini ialah melalui pernyataan responden 9 (R9) menyebut ringkas perasaan beliau selepas melakukan solat fardu berjemaah: "*Seronok, ada kawan.*"⁵³ Contoh pernyataan responden 4 (R4) pula selepas menghadiri kuliah agama: "*Rasa seronok lah, boleh bergaul dengan kawan-kawan.*"⁵⁴ Begitu juga R18 yang begitu suka dan gembira menghadiri kuliah agama, beliau berkata: "*Sukalah, gembira seronok, hati tenang, ada kawan-kawan, seronoklah, yang seronoknya masa*

⁵⁰ R1, 21 September 2019.

⁵¹ R5, 28 September 2019.

⁵² Mahyuddin et al., "Keperluan Amalan Kerohanian," 183; Elmi Baharuddin & Zainab Ismail, "Hubungan Kecerdasan Rohaniah Warga Tua dengan Amalan Agama di Rumah Kebajikan," *ISLAMIYYAT* 35, no. 1 (2013), 19.

⁵³ R9, 29 September 2019.

⁵⁴ R4, 28 September 2019.

bersalam-salaman."⁵⁵ Hal ini menunjukkan apabila menunaikan solat fardu berjemaah bersama rakan penghuni yang lain, hilanglah rasa sunyi yang dialami responden.

Kajian terdahulu turut menyatakan amalan kerohanian di pusat jagaan mampu mendatangkan ketenangan dan keseronokan kepada penghuni warga emas. Hal ini disebabkan pengisian dan penyertaan semua penghuni telah menyebabkan warga emas tidak berasa sunyi disebabkan masa yang terisi dengan amalan-amalan sebegini.⁵⁶

Dapatan juga menunjukkan amalan kerohanian mendekati responden kepada Allah SWT, dengan berasa sedih hati, dan menjadi seorang yang bersyukur. Contoh pernyataan responden 16 (R16) yang bertahmid menyebut *'Alḥamdulillāh* sebagai tanda kesyukuran beliau selepas melakukan amalan zikir: "*Berzikir, Allah yang Kuasa, 'Alḥamdulillāh.*"⁵⁷ Responden 15 (R15) berasa dekat dengan Allah selepas berzikir, beliau berkata: "*Ha, lepas berzikir pun macam tu jugak. Semua tenang, bila rasa-rasa dekat dengan Allah.*"⁵⁸ Kerohanian yang dialami oleh R15 ialah beliau merasakan Allah ada bersamanya, yang menunjukkan beliau tidak merasa sunyi.

R1 berasa sedih bukan kerana sunyi dan murung, tetapi berasa ralat jika masih ada perintah Allah SWT yang belum ditunaikan. Contoh pernyataan responden 1 (R1) yang menceritakan perasaan beliau selepas menghadiri kuliah agama: "*Yang susah yang teruk sangat kita dengar kan kita berasa sedih hati kalau yang kita tak buat kan.*"⁵⁹ Kegusaran R1 ini menunjukkan wujud

⁵⁵ R18, 26 Oktober 2019.

⁵⁶ Siren, "Psikologi dan Penerimaan," 85.

⁵⁷ R16, 20 Oktober 2019.

⁵⁸ R15, 20 Oktober 2019.

⁵⁹ R1, 21 September 2019.

keinsafan dalam hati responden sekiranya terdapat perintah Allah SWT yang belum ditunaikan, menunjukkan amalan kerohanian di pusat jagaan ini boleh mengingatkan responden akan perintah Allah yang belum ditunaikan. Ibn Rajab (m. 795H/1393M) menyatakan bahawa kebimbangan terbesar yang menimpa orang beriman ialah kematian, kerana, jika tiada persediaan menghadapi mati, tentu kehidupan selepas mati akan menjadi lebih buruk. Oleh itu, orang beriman dinasihatkan mempersiapkan diri menghadapi mati yang bakal datang pada bila-bila masa. Apabila orang beriman takutkan Allah SWT dan mentaati-Nya terutamanya pada waktu senang, tentunya Allah akan sentiasa bersamanya pada masa susah.⁶⁰ Rasa kebersamaan Allah dalam hati warga emas tatkala susah dan senang boleh merawat rasa kesunyian yang dialami.

Di samping itu, dapatan menunjukkan responden berasa suka, puas hati, senang (hati), bagus, baik, dan nyaman selepas melakukan amalan kerohanian. Contoh pernyataan responden 7 (R7) yang menyebut perasaan beliau selepas melakukan amalan zikir: "*Rasa puas hati, rasa selesa...*"⁶¹ Kajian lalu turut menyokong dapatan ini bahawa amalan kerohanian mampu mengukuhkan pegangan agama, makna, kefahaman, dan tujuan dalam hidup warga emas, beroleh ketenangan dalaman, kesejahteraan, saling berhubung dengan yang lain serta mendekatkan diri kepada yang Maha Kuasa.⁶² Kajian terdahulu turut membuktikan manfaat amalan kerohanian yang boleh membantu warga emas berhadapan dengan

⁶⁰ 'Abd al-Rahmān ibn Aḥmad ibn Rajab, *Jāmi' al-'Ulūm wa al-Ḥikam*, trans. Muhammad Fadel (Mansoura, Egypt: Umm Al-Qura, 2002), 250.

⁶¹ R7, 29 September 2019.

⁶² Malone & Dadswell, "The Role of Religion," 5; Kenneth I. Pargament et al., "Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among Medically Ill Elderly Patients: A Two-year Longitudinal Study," *Journal of Health Psychology* 9, no. 6 (2004), 713.

kesunyian melalui terapi kenangan rohani yang berkesan meningkatkan perhubungan sosial dengan orang lain.⁶³

Pendekatan amalan kerohanian dalam kajian ini turut disokong oleh kajian terdahulu bahawa masalah yang dihadapi oleh warga emas pada usia tua seperti masalah kesihatan dan emosi wajar ditangani dengan amalan kerohanian, di samping berusaha seperti berjumpa dengan doktor untuk mendapatkan rawatan secara fizikal. Antara amalan kerohanian yang dicadangkan ialah melaksanakan perintah-perintah wajib seperti solat lima waktu, berpuasa di bulan Ramadan, membayar zakat, menunaikan haji serta lain-lain kewajipan agama. Selain itu, amalan sunat turut digalakkan agar menjadi amalan warga emas seperti solat tahajud, bersedekah sunat, berzikir, berdoa, menghadiri majlis ilmu dan memperbanyakkan selawat ke atas Nabi Muhammad SAW. Manakala, bagi warga emas bukan Islam, amalan kerohanian seperti berdoa dan bermeditasi turut disarankan.⁶⁴

Kajian lalu turut mendapati bahawa pendekatan agama, amalan kerohanian dan pegangan agama dapat mewujudkan komuniti sokongan, mengurangkan perasaan kesunyian dan pengasingan sosial, dan seterusnya memberikan makna kehidupan terhadap golongan warga emas.⁶⁵ Hal ini menunjukkan, penjagaan yang komprehensif dan holistik yang berfokuskan pemerksaan amalan kerohanian dilihat sebagai strategi intervensi yang

⁶³ Sharifah Munirah Syed Elias, "Spiritual Reminiscence Therapy for Older People with Loneliness, Anxiety and Depression Living in a Residential Aged Care Facility, Malaysia: The Effectiveness and Older People's Experiences," (PhD Thesis, The University of Queensland, 2017), ii.

⁶⁴ Mahyuddin et al., "Keperluan Amalan Kerohanian," 182; Leet, "Benefits of Prayer," 3 -4.

⁶⁵ Malone & Dadswell, "The Role of Religion," 11.

relevan dalam memperbaiki kesejahteraan dalam kalangan warga emas.⁶⁶

Berdasarkan perbincangan, kajian mendapati amalan kerohanian di Pusat Jagaan Warga Emas Darul Hanan, Pulau Pinang mendatangkan impak yang positif terhadap para penghuni yang mengikuti amalan tersebut, yang boleh menghindarkan mereka dari kesunyian. Antara emosi dan kesan yang positif ialah seperti berasa seronok, tenang, dan gembira selepas melakukan amalan tersebut. Di samping itu, responden juga berasa bersyukur dan dekat dengan Allah selepas melakukan amalan tersebut, selain berasa puas hati, lega, dan lapang. Amalan kerohanian di pusat jagaan ini juga boleh menghindarkan responden dari berasa sunyi kerana amalan ini dilakukan beramai-ramai bersama penghuni yang lain serta dapat mengisi masa responden agar tidak terbuang begitu sahaja.

Pada akhirnya, tujuh amalan kerohanian yang diamalkan di pusat jagaan ini banyak mendekatkan responden kepada Allah SWT, dengan mengingati-Nya melalui amalan yang dilakukan dengan solat berjemaah, qiamullail, melakukan amalan-amalan sunat, mengaji al-Quran, berzikir, beristighfar dan hadir ke kuliah agama. Sayyid Quṭb (m. 1386H/1966M) menyatakan hati orang yang mengingati Allah SWT ini digambarkan sebagai lukisan yang indah dalam nuansa ketenangan, ketenteraman, keceriaan dan kedamaian. Jiwa mereka tenteram kerana merasa berhubungan dengan Allah SWT, seolah-olah berada di samping-Nya, sehingga mereka berasa selamat di bawah perlindungan-Nya dari semua musuh, bahaya, kejahatan dan keburukan, melainkan yang

⁶⁶ Mária Sováriová Soósová et al., "Spirituality as a Mediator Between Depressive Symptoms and Subjective Well-being in Older Adults," *Clinical Nursing Research* (2021), 8; Vahid Payman, "The Importance of Taking a Religious and Spiritual History," *Australasian Psychiatry* 24, no. 5 (2016), 434.

dikehendaki-Nya, mereka reda dan sabar dengan ujian tersebut.

Orang yang mengingat Allah SWT ini dipenuhi keceriaan iman, yang meresap ke dalam hatinya sehingga menimbulkan kesenangan, kegembiraan, ketenangan, ketenteraman dan kedamaian, sehingga di alam wujud ini, dia tidak merasa sendirian, bahkan selalu merasa ada yang menemani dan menghiburkan. Hal ini terjadi kerana yang ada di sekelilingnya adalah teman yang diciptakan Allah termasuk dirinya yang turut berada di bawah perlindungan-Nya.⁶⁷ Ibn Kathīr (m. 774H/1373M) pula menyatakan bagi mereka yang sentiasa mengingat Allah SWT ini hatinya akan menjadi baik, bersandar (bertawakal) kepada Allah, hatinya tenang ketika mengingat Allah SWT dan rela (reda) Allah sebagai Pelindung dan Penolong.⁶⁸

Walaupun kajian ini mengkaji amalan kerohanian sebagai pendekatan khusus mengatasi krisis dalaman seperti kesunyian, didapati kajian terdahulu telah membuktikan bahawa amalan kerohanian boleh meningkatkan kesejahteraan dalam kalangan warga emas serta memberikan manfaat dari aspek fizikal, emosi dan kerohanian seseorang.⁶⁹

Kesimpulan

Hasil kajian mendapati terdapat tujuh amalan kerohanian yang dilakukan oleh warga emas di Pusat Jagaan Warga Emas Darul Hanan, Pulau Pinang iaitu solat fardu berjemaah, amalan qiamullail, amalan-amalan sunat, mengaji al-Quran, berzikir, beristighfar dan menghadiri kuliah agama. Amalan kerohanian ini boleh mengatasi rasa kesunyian warga emas. Responden banyak

⁶⁷ Sayyid Quṭb, *Fī Zīlāl Al-Qur'ān*, 51 – 52

⁶⁸ Ibn Kathīr, *Tafsir Ibnu Katsir*, 500.

⁶⁹ Soósová et al., "Spirituality as a Mediator," 8; Farah & McColl, "Exploring Prayer," 11.

mengingati Allah melalui amalan kerohanian yang diikuti, yang ternyata menghadirkan ketenangan dalam diri responden sehingga tidak berasa sunyi. Perasaan dekat kepada Allah SWT turut membuat responden tidak berasa sunyi, bahkan rasa ditemani, apatah lagi amalan kerohanian dilakukan bersama rakan penghuni yang lain.

Kajian turut mendapati terdapat 18 perasaan yang menggambarkan kesan emosi positif responden iaitu seronok, tenang, gembira, lega, lapang, suka, bersyukur, puas hati, senang hati, bagus, baik, selesa, bahagia, ada kawan, sedih, nyaman, rasa dekat dengan Allah, serta boleh bergaul dengan kawan-kawan. Semua perasaan ini disebutkan responden selepas melakukan amalan kerohanian. Dapatan ini menunjukkan bahawa, amalan kerohanian yang dilakukan di pusat jagaan ini dapat membantu warga emas dari mengalami krisis dalaman seperti kesunyian.

Bagi memastikan kesejahteraan warga emas pada tahap optimum, amalan kerohanian wajar dilakukan oleh warga emas yang berada di rumah sendiri mahupun yang tinggal di pusat jagaan. Hal ini kerana, amalan kerohanian mampu memberi kesan emosi positif kepada warga emas dan boleh membantu warga emas mengatasi kesunyian.

Cadangan kajian lanjutan

Satu kajian secara lebih mendalam adalah dicadangkan supaya impak amalan kerohanian dapat dibuktikan secara empirikal dalam mengatasi kesunyian warga emas. Kajian secara eksperimental boleh dilakukan di mana responden dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan kawalan dan kumpulan rawatan. Responden akan diberikan soal selidik yang sama sebelum dan selepas menjalani amalan kerohanian di pusat jagaan dan pengkaji boleh melihat perbezaannya secara lebih tepat.

Penghargaan

Pengarang mengucapkan penghargaan kepada Fundamental Research Grant Scheme, Kementerian Pendidikan Malaysia, 203/PHUMANITI/6711590.

Rujukan

- Agrimson, Laurie B., & Lois B. Taft, "Spiritual Crisis: A Concept Analysis," *Journal of Advanced Nursing* 65 (2) (2008): 454-61.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid (Al-Ghazzali). *The Alchemy of Happiness*, terj. Claud Field. USA: SIME Journal, 2004.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. *Al-Munqidh min al-Ḍalāl (Penyelamat dari Kesesatan)*, terj. H. Rus'an, cet. pertama. Batu Caves, Selangor: Thinker's Library Sdn. Bhd., 2000.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. *Kimīyā' al-Sa'ādah Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi*, terj. Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy. Jakarta: Penerbit Zaman, 2001.
- Al-Qur'ān dan Terjemahannya*. Kuala Lumpur: Pustaka Darul Iman, 2007.
- Bandari, Razieh, Hamid Reza Khankeh, Farahnaz Mohammadi Shahboulaghi, Abbas Ebadi, Abbas Ali Keshtkar & Ali Montazeri, "Defining Loneliness in Older Adults: Protocol for a Systematic Review," *Systematic Reviews* 8 (26) (2019): 1 – 6.
- Berg-Weger, M., & J. E. Morley, "Loneliness in Old Age: An Unaddressed Health Problem," *J Nutr Health Aging* 24 (3) (2020): 243 – 245.
- Bradshaw, Matt & Kent, Blake Victor, "Prayer, Attachment to God, and Changes in Psychological Well-Being in Later Life." *Journal of Aging and Health* 30 (5) (2018): 667 – 691.
- Chaves, Lindanor Jacó & Claudia Aranha Gil, "Older People's Concepts of Spirituality, Related to Aging and

- Quality of Life," *Ciência & Saúde Coletiva* 20 (12) (2015): 3641 – 3652.
- Che Zarrina Sa'ari, "A Purification of Soul According to Sufis: A Study of al-Ghazālī's Theory," *Journal of Aqidah & Islamic Thought (AFKAR)* 3 (2002): 95 - 112.
- Cowlshaw, Sean, Sylvia Niele, Karen Teshuva, Colette Browning & Hal Kendig, "Older Adults' Spirituality and Life Satisfaction: A Longitudinal Test of Social Support and Sense of Coherence as Mediating Mechanisms," *Aging & Society* 33 (2013): 1243 – 1262.
- Edwards, Adrian, N Pang, V Shiu & C Chan, "The Understanding of Spirituality and the Potential Role of Spiritual Care in End-of-life and Palliative Care: A Meta-study of Qualitative Research," *Palliative Medicine* 24 (8) (2010): 753 – 770.
- Elmi Baharuddin & Zainab Ismail, "Hubungan Kecerdasan Rohaniah Warga Tua dengan Amalan Agama di Rumah Kebajikan," *ISLĀMIYYĀT* 35 (1) (2013): 19 – 28.
- Fakoya, Olujoke A., Noleen K. McCorry, & Michael Donnelly, "Loneliness and Social Isolation Interventions for Older Adults: A Scoping Review of Reviews," *BMC Public Health* 20 (129) (2020): 1 – 14.
- Farah, Jennifer & Mary Ann McColl, "Exploring Prayer As a Spiritual Modality." *Canadian Journal of Occupational Therapy* 75 (1) (2008): 5 – 13.
- Hodge, David R., Christopher P. Salas-Wright & Robert J. Wolosin, "Addressing Spiritual Needs and Overall Satisfaction with Service Provision among Older Hospitalized Inpatients," *Journal of Applied Gerontology* 35 (4) (2016): 374 – 400.
- Ibn Kathīr, Abū al-Fidā' Ismā'īl ibn 'Umar. *Tafsir Ibnu Katsir*, jilid 4, cet. Kedua, terj. M. Abdul Ghoffar E. M. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafī'i, Mei 2003.

- Ibn Rajab, 'Abd al-Rahmān ibn Aḥmad. *Jāmi' al-'Ulūm wa al-Ḥikam*, terj. Muhammad Fadel. Mansoura, Egypt: Umm Al-Qura, 2002.
- Isgandarova, Nazila, "Effectiveness of Islamic Spiritual Care: Foundations and Practices of Muslim Spiritual Care Givers," *Journal of Pastoral Care & Counseling* 66 (3) (2012): 1 – 16.
- Kamarul Azmi Jasmi. "Metodologi Pengumpulan Data dalam Penyelidikan Kualitatif." Kertas kerja Kursus Penyelidikan Kualitatif Siri 1 2012 di Puteri Resort Melaka pada 28 – 29 Mac 2012, 0-14. Diakses pada 25 September 2020, <http://eprints.utm.my/id/eprint/41091/>.
- Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). *Dasar Kesihatan Warga Emas Negara*. Putrajaya: Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, Kementerian Kesihatan Malaysia, 2015.
- Larsson, Kjerstin, Veronica Wallroth, & Agneta Schröder, "You Never Get Used to Loneliness" – Older Adults' Experiences of Loneliness When Applying for Going on a Senior Summer Camp," *Journal of Gerontological Social Work* 62 (8) (2019): 892 – 911.
- Lavretsky, Helen, "Spirituality and Aging," *Aging Health* 6 (6) (2010): 749 – 769.
- Leet, Jared Errol. "Benefits of Prayer on Depression in Elderly Adults." Doctoral Dissertation, Walden University, 2018.
- Luhrmann, Tanya Marie, "Making God Real and Making God Good: Some Mechanisms through which Prayer May Contribute to Healing," *Transcultural Psychiatry* 50 (5) (2013): 707 – 725.
- Malone, Joanna & Anna Dadswell, "The Role of Religion, Spirituality and / or Belief in Positive Ageing for Older Adults," *Geriatrics* 3 (28) (2018): 1- 16.
- Mariam Abd. Majid, Sahlawati Abu Bakar, Safinah Ismail & Zabidi Abd. Razak, "Program Pendidikan Warga Emas di Institusi Pondok Al-Jenderami Negeri Selangor

- (Senior Citizen Education at Pondok Al-Jenderami Institution, Selangor)," *Jurnal Hal Ehwal Islam dan Warisan Selangor* 1(1) (2017): 1-13.
- Masuriyati Yahya & Che Zarrina Sa'ari, "Program Zikrullah dan Aktiviti Kerohanian Asas Pembangunan Spiritual Golongan Belia Perlu Perhatian (PP) dalam Merealisasikan Gagasan Negara Zikir Brunei Darussalam," *Global Journal Al-Thaqafah (GJAT)* 6(1) (2016): 101 – 112.
- Merriam-Webster, "Loneliness," 2021, diakses pada 6 Jun 2021, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/loneliness>.
- Merriam-Webster, "Spirituality," 2021, diakses pada 10 Mac 2021, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/spirituality>.
- Muhammad Khairi Mahyuddin, Roslee Ahmad, Atifah Mamat dan Awatif Abdul Rahman, "Cabaran Abad 21 dan Keperluan Amalan Kerohanian oleh Warga Emas," *Jurnal Ushuluddin Adab dan Dakwah* 1 (2) (2018): 176 – 184.
- Musa, Ahmad S., "Spiritual Care Intervention and Spiritual Well-Being Jordanian Muslim Nurses' Perspectives," *Journal of Holistic Nursing* 35 (1) (2017): 53 – 61.
- Noor Shakirah Mat Akhir & Muhammad Azizan Sabjan, "Pembangunan Modal Insan dari Perspektif Kerohanian Agama: Islam Sebagai Fokus," *Journal of Human Capital Development* 7(1) (2014): 33 – 47.
- Nor Raudah Siren, "Psikologi dan Penerimaan Warga Emas di Kompleks Warga Emas al-Jenderami," *Jurnal Ushuluddin* 41 (Januari - Jun 2015): 73-93.
- O' Connor, Patrick J., Nicolaas P. Pronk, Agnes Tan, & Robin R. Whitebird, "Characteristics of Adults Who Use Prayer as an Alternative Therapy," *American Journal of Health Promotion* 19 (5) (2005): 369 – 375.

- Pargament, Kenneth I., Harold G. Koenig, Nalini Tarakeshwar & June Hahn, "Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among Medically Ill Elderly Patients: A Two-year Longitudinal Study," *Journal of Health Psychology* 9 (6) (2004): 713 – 730.
- Payman, Vahid, "The Importance of Taking a Religious and Spiritual History," *Australasian Psychiatry* 24 (5) (2016): 434 – 436.
- Perlman, Daniel & Letitia Anne Peplau. "Chapter 2 Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings." Dalam *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, ed. L. A. Peplau & S. Goldston. U.S: Government Printing Office, 1984: 13 – 46.
- Picton, Cliff, "Report on the World Assembly on Ageing — Vienna 1982," *Australasian Journal on Ageing* 1 (4) (1982):13–14, diakses pada 2 April 2021, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1741-6612.1982.tb00992.x>.
- Portal Rasmi Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM), "Dasar Warga Emas Negara," 2016, diakses pada 2 April 2021, <http://www.jkm.gov.my/jkm/index.php?r=portal/left&id=WjFUdFBURTV0Zis0N0NxYm05Qk9XQT09>.
- Portal Rasmi Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM), "Warga Emas (Pengenalan)." 2016, diakses pada 2 April 2021, <http://www.jkm.gov.my/jkm/index.php?r=portal/left&id=VEpUUXV3THFURkZETmxWNjZpQ1BXdz09>.
- Puchalski, Christina, Betty Ferrell, Rose Virani, Shirley Otis-Green, Pamela Baird, Janet Bull, Harvey Chochinov, George Handzo, Holly Nelson-Becker, Maryjo Prince-Paul, Karen Pugliese & Daniel Sulmasy, "Improving the Quality of Spiritual Care as a Dimension of Palliative Care: The Report of the

Consensus Conference," *Journal of Palliative Medicine* 12 (10) (2009): 885 – 904.

Pusat Rujukan Persuratan Melayu, "Carian perkataan warga emas," 2017, diakses pada 2 April 2021, <http://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=warga+emas>.

Pusat Rujukan Persuratan Melayu, "Kamus Dewan Edisi Keempat (Dalaman)," 2017, diakses pada 25 September 2020, <https://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=Dalaman&d=176312&#LIHATSINI>.

Pusat Rujukan Persuratan Melayu, "Kamus Dewan Edisi Keempat (Kesunyian)," 2017, diakses pada 6 Jun 2021, <https://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=kesunyian&d=102572&#LIHATSINI>.

Pusat Rujukan Persuratan Melayu, "Kamus Ingeris – Melayu Dewan (Spiritual)," 2017, diakses pada 10 Mac 2021, <https://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=spiritual&d=139128&#LIHATSINI>.

Pusat Rujukan Persuratan Melayu, "Khidmat Nasihat (Perkataan warga tua)." 2017, diakses pada 2 April 2021, <http://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=warga+tua&d=175768&#LIHATSINI>.

Puvenesvary, M., Radziah Abdul Rahim, R. Sivabala Naidu, Mastura Badzis, Noor Fadhilah Mat Nayan & Noor Hashima Abd Aziz. *Qualitative Research: Data Collection & Data Analysis Techniques*. Sintok: Universiti Utara Malaysia Press, 2008.

Sahlawati Abu Bakar, Mariam Abd. Majid, Ahmad Zabidi Abdul Razak & Safinah Ismail, "Faktor Pemilihan Pondok oleh Warga Emas: Kajian di Pondok Yayasan al-Jenderami, Selangor dan Pondok Madrasah ar-Rahmaniah ad-Diniah Lubuk Tapah, Kelantan," *Jurnal Pengajian Islam* 9 (2) (2016): 1-23.

- Salasiah Hanin Hamjah, Ermy Azziaty Rozali, Rosmawati Mohamad Rasit & Zainab Ismail, "Perkaitan Amalan Spiritual dengan Pencapaian Akademik Pelajar," *AJTLHE: ASEAN Journal of Teaching and Learning in Higher Education* 4 (2) (2012): 51-60.
- Sayyid Qutb. *Tafsīr Fī Zīlāl Al-Qur'ān (Di bawah Naungan Qur'ān)*, jilid VII, cet. pertama, terj. As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil & Muchotob Hamzah. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- Sharifah Munirah Syed Elias. "Spiritual Reminiscence Therapy for Older People with Loneliness, Anxiety and Depression Living in a Residential Aged Care Facility, Malaysia: The Effectiveness and Older People's Experiences." PhD Thesis, University of Queensland, 2017.
- Shvedko, Anastasia V., Janice L. Thompson, Carolyn A. Greig & Anna C. Whittaker, "Physical Activity Intervention for Loneliness (PAIL) in Community-dwelling Older Adults: Protocol for a Feasibility Study," *Pilot and Feasibility Studies* 4 (187) (2018): 1 - 10.
- Sirry, Mun'im & A. Rashied Omar, "Muslim Prayer and Public Spheres: An Interpretation of the Qur'ānic Verse 29:45," *Interpretation: A Journal of Bible and Theology* 68 (1) (2014): 39 – 53.
- Siti Marziah Zakaria, Khadijah Alavi & Nasrudin Subhi, "Risiko Kesunyian dalam Kalangan Warga Tua di Rumah Seri Kenangan," *Jurnal Psikologi dan Pembangunan Manusia* 1(1) (2013): 49-56.
- Soósová, Mária Sováriová, Vladimíra Timková, Lucia Dimunová & Boris Mauer, "Spirituality as a Mediator Between Depressive Symptoms and Subjective Well-being in Older Adults," *Clinical Nursing Research* (2021): 1 – 11.
- Udhayakumar, P. & P. Ilango, "Spirituality, Stress and Wellbeing among the Elderly Practising Spirituality,"

Samaja Karyada Hejjegalu, 2 (10) (2012): 1 – 9 (pp. 37 – 42).

World Health Organization (WHO), "Health Statistics and Information Systems Proposed Working Definition of an Older Person in Africa for the Minimum Data Set (MDS) Project," 2002, diakses pada 25 September 2020,

<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>.

Wu, Bei, "Social Isolation and Loneliness Among Older Adults in the Context of COVID-19: A Global Challenge," *Global Health Research and Policy* 5(27) (2020): 1- 3.

Yin, Robert K. *Case Study Research Design and Methods*, 4th ed. Thousand Oaks, California: Sage Publications, 2009.