

Mereduksi Psikohealing, Psikoterapi Lansia pada Pesantren Ramadhan Masjid Demak

Zuhri*

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Islamic Centre Demak, Jl. Diponegoro No.45, Demak, Jawa Tengah, 59571, Indonesia

*Penulis korespondensi, email: Zuhriahmad964@gmail.com

doi: 10.17977/um065.v6.i1.2026.4

Riwayat artikel

Diajukan: 13 Juni 2025

Direvisi: 24 November 2025

Diterima: 25 November 2025

Diterbitkan: 26 November 2025

Kata kunci

Pesantren Ramadhan

Psiko-healing

Psikoterapi lansia

Abstrak

Perkembangan teknologi yang pesat telah memicu perubahan sosial yang berdampak signifikan pada berbagai kelompok masyarakat, termasuk lansia. Pada usia di atas 60 tahun, penurunan fungsi fisik dan kemampuan psikis sering menyebabkan kelelahan, keterlambatan respons, serta kesulitan dalam mengelola tekanan hidup. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan mengembangkan potensi fisik serta psikis lansia melalui program Pesantren Ramadhan yang meliputi aktivitas membaca Al-Qur'an, kajian tauhid, istighosah, dan kegiatan sosial antar-lansia. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teknik observasi, wawancara, dokumentasi, dan angket selama program Pesantren Ramadhan di Masjid Demak yang berlangsung selama satu bulan. Sebanyak 100 lansia berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan lansia dalam kegiatan keagamaan dan sosial selama program berkontribusi pada peningkatan motivasi beribadah, semangat sosial, serta kemampuan mengelola masalah psikologis sehari-hari. Indikator peningkatan terlihat dari keaktifan mengikuti kegiatan, keterlibatan dalam interaksi sosial, serta persepsi positif yang diungkapkan peserta mengenai perubahan kondisi fisik dan psikis mereka. Program ini juga memperkuat jejaring sosial lansia melalui terbentuknya relasi baru antar peserta dari berbagai daerah di Jawa Tengah.

1. Pendahuluan

Modernisasi dan perkembangan teknologi informasi telah mendorong percepatan perubahan sosial yang memengaruhi seluruh lapisan masyarakat, termasuk lansia. Secara biologis, lansia merupakan kelompok yang telah melewati periode perkembangan panjang dan memasuki fase usia 60 tahun ke atas, yang ditandai oleh penurunan fungsi fisik maupun psikis. Pada fase ini, berbagai perubahan biologis seperti melemahnya fungsi organ, rambut memutih, penurunan pendengaran, serta gerak tubuh yang melambat mulai muncul secara signifikan. Sejalan dengan itu, lansia juga mengalami penurunan aktivitas ekonomi dan penyesuaian peran sosial, terutama bagi Aparatur Sipil Negara (ASN) yang memasuki masa pensiun sesuai UU ASN Nomor 20 Tahun 2023. Perubahan fisik tersebut sering diikuti oleh perubahan psikologis, seperti meningkatnya emosi, rasa kesepian, hingga potensi frustrasi (Hendrian, 2021)

Dalam beberapa kasus, kondisi yang idealnya menjadi masa ketenangan justru berubah menjadi beban tambahan akibat kegelisahan, sulit tidur, atau kekhawatiran berlebihan. Teori struktur dan proses sosial yang dikemukakan Van Doorn dan Lammers menjelaskan bahwa perubahan sosial eksternal dapat memengaruhi pola pikir, perasaan, dan perilaku individu (Baharuddin, 2021), sehingga lansia kerap mengalami tekanan dari peristiwa sosial di sekelilingnya, meskipun tidak terkait langsung dengan dirinya.

Perubahan sosial juga dapat mengubah sistem hubungan keluarga dan dinamika sosial, misalnya pergeseran dari *extended family* ke *small family* yang berdampak pada berkurangnya dukungan emosional kepada lansia (Agus Suryono, 2019). Sejalan dengan itu, penurunan kemampuan fisik membatasi ruang gerak dan interaksi sosial sehingga lansia lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi (Kaunang, 2019). Teori kognitif Beck menegaskan bahwa pikiran negatif irasional dapat memperburuk kondisi emosional dan menurunkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan (Qonita, 2021). Selain itu, lansia rentan mengalami demensia, yaitu menurunnya fungsi kognitif yang berpengaruh pada daya ingat dan proses pengolahan informasi (Sholehah et al., 2021).

Dalam situasi tersebut, banyak lansia mencari solusi dari berbagai sumber, baik melalui interaksi sosial maupun informasi digital. Aktivitas fisik telah terbukti membantu menurunkan risiko demensia (Fatria, 2023), sedangkan berbagai teknik psikologis seperti relaksasi, ekspresi emosi, dan aktivitas rekreatif bermanfaat untuk mengatasi trauma dan tekanan psikis (Ramdoni, 2023). Pada saat yang sama, pendekatan spiritual juga

memberikan kontribusi signifikan dalam membangun kesehatan mental. *Spiritual medicine* yang berbasis dzikir, shalawat, shalat, dan pengajian dapat meningkatkan energi positif dan memperkuat ketahanan psikis (Bakri, 2019).

Dalam konteks ini, Masjid Demak sebagai warisan Walisongo menyelenggarakan program Pesantren Ramadhan Lansia sebagai bentuk intervensi keagamaan yang relevan dan adaptif dengan kebutuhan lansia. Program ini memberikan ruang bagi peserta untuk memperkuat spiritualitas, memperluas relasi sosial, serta memperoleh dukungan emosional dari sesama lansia. Kegiatan seperti membaca Al-Qur'an, kajian tauhid, istighosah, serta interaksi komunitas terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia (Tamin et al., 2021).

Melihat relevansi dan urgensi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menelaah bagaimana program Pesantren Ramadhan Lansia dapat menjadi bentuk intervensi religius yang efektif dalam mengembangkan potensi fisik dan psikis lansia serta membantu mereka beradaptasi dengan perubahan sosial yang terus bergerak cepat.

2. Metode

Metode penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian sosial yang berfokus pada peristiwa, fenomena dan kejadian sosial dan masalah kemanusiaan yang terjadi di sekitar kita yang melibatkan proses pemahaman, memaknai dan analisis yang mendalam. Penelitian ini dalam rangka mengumpulkan data dengan melalui; observasi, metode wawancara mendalam (*in depth interview*), dokumentasi, dan *Focus Group Discussion* (FGD). Angket tertulis, Pelaksanaan FGD dilakukan bersama Pengurus Takmir Masjid Demak, dan Remasade sebagai pelaksana kegiatan di lapangan.

3. Hasil dan Pembahasan

Masjid Demak merupakan peninggalan Sunan Kalijaga sebagai pusat penyebaran Agama Islam di Jawa yang sampai saat ini bangunan tersebut masih utuh dan memegang dan merupakan warisan bersejarah yang harus dijaga kelestarian bangunan dan juga melestarikan peradaban dari dulu sampai sekarang. Merupakan masjid negara Kesultanan Demak, menjadi tertua di Pulau Jawa sebagai pusat kerajaan Islam Pertama, berdiri tahun 1477 M, sebagai masjid Wali, berarti masjid ini didirikan oleh para wali (Walisongo) yang menurut legenda didirikan dalam waktu semalam, merupakan prototipe masjid-masjid di Jawa selama berabad-abad, yang memiliki 3 tingkatan mempunyai karakteristik atau ciri khas masjid Nusantara (Sabiq, 2021). Sebagai peninggalan wali maka setiap hari banyak umat Islam yang berkunjung untuk berziarah ke makam Sunan Kalijaga, dan Raden fatah, sebagai pusat penyebaran Islam maka setiap hari selalu ada kegiatan agama, dan terbuka untuk umum baik untuk anak-anak, remaja, dewasa dan lansia.

Salah satu kegiatan yang menarik bagi publik selama bulan Ramadhan adalah pesantren Ramadhan bagi lansia, yaitu pesantren musiman karena dilaksanakan hanya di bulan Ramadhan di luar itu tidak terjadi, yang diikuti oleh para bapak dan ibu pada lanjut usia (di atas 60 tahun) secara gratis dan diikuti oleh masyarakat umum, baik sekitar Demak maupun luar Demak dengan peserta kurang lebih 100 orang dan ini merupakan angkatan ke 3 dengan jadwal kegiatan secara penuh dari subuh sampai malam hari, dengan fasilitas; asrama, makan waktu terbuka dan malam hari waktu sahur, ada pembelajaran Tauhid, istighosah dan wirid sufi, fasilitas kesehatan. Tidak dipungut biaya semua ditanggung oleh takmir Masjid Demak.

Tabel 1. Rundown Kegiatan Pesantren Ramadhan Masjid Demak 1446 H, Tahun 2025

No	Jenis Kegiatan	Waktu	Tempat	Jumlah	Penanggung Jawab
01	Shalat Malam	03.00-03.30	Ruang Utama	98	Takmir masjid
02	Sahur	04.00-04.30	Asrama	100	Remasade
03	Jama'ah Shubuh	04.30	Masjid	99	Takmir Masjid
04	Istirahat	05.00-07.30	Serambi Masjid	87	Remasade
05	Shalat Dhuha	08.00-08.30	Masjid	88	Remasade
06	Pengajaran Tauhid	09.00-11.00	Serambi	98	Takmir
07	Jama'ah Dhuhur	12.00-12.30	Masjid	87	Takmir
08	istirahat	12.30-15.00	Asrama	100	Remasade
09	Jama'ah Ashar	15.00-15.30	Masjid	100	Takmir
10	Pengajian Tarekat	16.00-15.30	Serambi	95	Takmir
11	Buka bersama	18.00-18.15	Asrama	100	Remasade
12	Jama'ah Maghrib	18.00-18.30	Masjid	96	Takmir
13	istirahat	18.30-19.00	Asrama	100	Remasade
14	Jama'ah isya lanjut Tarawih	19.00-20.00	Masjid	96	Takmir
15	Tadarus al-Qur'an	20.00-21.00	Serambi	89	Remasade
16	Istirahat	21.00-03.00	Asrama	100	Remasade

Catatan: setiap Kamis jam 22.00-23.00 istighosah
Dokumen; Takmir Masjid Demak

3.1. Psiko-healing

Psiko berasal bahasa Yunani *psyche* artinya jiwa, *healing* berarti menyembuhkan, karena sering disejajarkan dengan kata al-Syifa' yang bermakna pengobatan, dan sering dikaitkan dengan kondisi buruk kejiwaan adanya traumatis seperti bencana, termasuk bencana kesehatan seperti pandemi (Nurul Hikmah;2022). Ketahanan fungsi mental yang lemah, menimbulkan gangguan psikologi pada individu. Kondisi ini membutuhkan pemulihan dalam bentuk trauma healing. gejala jiwa manusia dapat berhubungan dengan pikiran (kognitif), perasaan (emosi) dan kehendak (konasi), Psiko artinya jiwa sedangkan pendapat lain formalisme psikologis atau psikologi dasar yang berfokus pada perilaku mental, psikologi manusia yang berfokus pada pikiran manusia dan perilaku individu; (Henriques; 2011) maka psikohealing memiliki arti usaha yang dilakukan untuk menyembuhkan dari penyakit psikis yang berkorelasi dengan penyakit fisik, mudahnya terserang penyakit kronis lainnya. Aktivitas "*healing*" sederhana dilakukan untuk mengurangi kelelahan, kejenuhan dan sekedar memberi jeda dan ruang untuk diri sendiri (Hikmah,dkk. ;2022).

Modernisasi yang ditandai dengan perkembangan teknologi informasi salah satunya telah membawa perubahan besar terhadap penyakit yang dialami, tidak hanya penyakit fisik yang menakutkan melainkan juga penyakit psikis, seperti insomnia, gelisah, cemas, sakit hati, tertekan jiwa, dan lain-lain, maka pengobatan yang diberikan bersifat pengobatan psikis atau kejiwaan. *Healing* menjadi tren setelah dunia dilandai wabah Covid-19, Kurangnya prediktabilitas dan kurangnya pengaruh yang dirasakan terhadap gejala berkontribusi pada perasaan kehilangan kendali. Akibatnya, hal itu menghambat kemampuan untuk secara aktif merencanakan hidup seseorang dan mengakibatkan peningkatan tingkat tekanan (Tempfli et. al., 2017). Penyakit yang bersifat psikis lebih sulit untuk diagnosa, baik dengan secara langsung atau dengan alat medis modern, penyakit kejiwaan dapat membawa dampak terhadap fisik, di era digital penyakit yang diderita lebih banyak bersifat psikis, yang merasakan dan mengetahui adalah diri sendiri yang bersangkutan dan bagi orang lain, sulit untuk dimengerti atau merasakan. Oleh sebab itu penyakit psikis saat ini mudah hinggap pada era digital. Hasil angket sebanyak 100 peserta disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Gejala

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase
1.	Insomnia (susah tidur)	19	19%
2.	Cemas (khawatir)	14	14%
3.	Mudah marah	16	16%
4.	Sakit hati	11	11%
5.	Kesepian	19	19%
6.	Sering mengeluh	10	10%
7.	Lain-lain	11	11%

Kemauan untuk datang ke Masjid Demak adalah usaha melakukan *psiko-healing* tidak disebabkan karena tren yang berkembang saat ini, melainkan dikarenakan sebagai kebutuhan pribadi untuk mendapatkan hiburan rohani, ketenangan jiwa, semangat keTuhanan (tarekat). Dari data responden ditemukan bahwa 89% para lanjut usia sedangkan mengalami kejenuhan di dalam rumah dan masyarakat sehingga perlu adanya solusi pergi dari rumah menuju Masjid Demak untuk mengikuti kegiatan Ramadhan selama satu bulan agar jiwanya menjadi lebih *fresh*, segar dan tumbuh energi positif, mampu mengelola dan menghadapi tantangan masa depan lebih baik. *Healing* dalam persepsi saat ini dilakukan salah satunya dengan *staycation* atau bepergian ke tempat wisata untuk menenangkan batin. Kegiatan ini termasuk ke dalam menyembuhkan diri ketika prosesnya membantu individu untuk menyembuhkan diri dengan mengidentifikasi apa yang dipikirkan dan dirasakan kemudian memahami cara untuk menyelesaikannya. Sedangkan tren saat ini, menjadi beban bagi masyarakat sedangkan *psiko-healing* yang dilaksanakan di Masjid Demak tidak membutuhkan biaya, karena seluruh peserta mendapat fasilitas secara cuma-cuma dan dalam waktu satu bulan sejak hari pertama Ramadhan sampai menjelang Idul Fitri, bahkan ada sebagian yang pulang setelah salat Idul Fitri.

3.2. Psiko-terapi

Sigmund Freud, menyatakan bahwa pada diri yang sehat ada keterpaduan antara ide, ego dan super-ego membentuk organisasi padu, harmonis secara mental, menjalankan transaksi dalam mencapai kepuasan (Hall, 2019). WHO mencatat pengidap gangguan jiwa mencapai 13 % akan menjadi 25 % di tahun 2030, dampak paling parah terjadinya bunuh diri, gangguan jiwa, depresi, cacat intelektual (Putri et al., 2021). Depresi merupakan beban sosial yang sangat besar karena kinerja menurun gangguan kualitas hidup, hubungan sosial, kesehatan mental, fungsi peran, aktivitas sehari-hari (Kolovos, 2016). Kondisi ini dapat menimpa pada remaja, dewasa dan lansia. Lamers et al. menyelidiki intervensi psikologis minimal untuk pasien depresi lanjut usia yang diberikan oleh empat perawat tanpa keahlian kesehatan mental khusus (Munder et al. 2022). Ditandai dengan gejala kurang mampu dalam mengelola kemampuan diri dalam menghadapi persoalan hidup, terjadi penurunan motivasi dalam hidup dan berbagai kendala dalam kegiatan sosial, penyesuaian sosial adalah kemampuan untuk bereaksi secara efektif dan sehat terhadap situasi, realitas, dan hubungan sosial sehingga tuntutan kehidupan sosial terpenuhi secara dapat diterima dan memuaskan, jika dibiarkan secara terus menerus dalam waktu lama maka berakibat fungsi organ tubuh menjadi menurun yang mengakibatkan timbulnya penyakit fisik secara akut.

Psikoterapi merupakan pengobatan klinis terhadap seseorang yang mengalami gangguan mental, akibat dari hubungan interpersonal baik secara umum maupun secara khusus. Seseorang yang mengalami gangguan tersebut mendapat pengobatan secara khusus sehingga dapat mengembalikan hubungan interpersonal secara efektif, menurut penelitian psikoterapi memiliki pengaruh yang signifikan. Penelitian ini bagi pasien gangguan jiwa dengan metode psikoreligius melalui zikir memberi hasil positif, antara sebelum dan sesudah melakukan zikir rutin, membaca al-Qur'an sehingga meningkatkan mekanisme koping (Rinjani et al., 2023). Efek psikoterapi telah diteliti dalam >850 uji coba terkontrol acak (RCT), yang meneliti berbagai jenis psikoterapi, di semua kelompok usia, dalam berbagai latar, untuk berbagai kelompok sasaran, dengan semua jenis kondisi kontrol, dalam berbagai durasi, dan dalam beberapa format pengobatan yang berbeda, termasuk individu (Cuijpers et al., 2023)

Dari angket responden ditemukan bahwa sebanyak 89% peserta Pesantren Ramadhan sedang mengalami tekanan jiwa, dan hanya 11 % yang sedang mengalami ketenangan bukan karena ada tekanan jiwa, maka penyakit yang sedang hinggap dalam jiwa itu segera diberikan solusi yaitu dengan mengikuti pesantren Ramadhan di Masjid Demak, mereka dapat bertemu dan berkenalan dengan sesama lansia merupakan bagian untuk mengekspresikan seluruh reduksi sosial yang sedang dialami, bentuk kegiatan yang disajikan lebih memberikan dukungan dalam menghadapi hidup dan kehidupan, baik dalam keluarga dan lingkungan sosial. Untuk mendapat kesembuhan jiwa maka seluruh kegiatan selama Ramadhan telah dikemas dengan pendekatan rekreatif (menghibur) serta penuh dengan nilai kesehatan rohani seperti pengajian menjelang berbuka, salat tarawih, tadarus al-Qur'an, salat Tarawih, salat malam, kuliah subuh, zikir dan salat dhuha. Hal ini sesuai penelitian Gigih, dkk., menjelaskan bahwa orang tua yang mengalami masalah dengan ketenangan mental mendapat manfaat dari terapi zikir (Setianto, 2023). Para peserta lansia sebagian besar berurusan dengan depresi karena tekanan kehidupan sehari-hari, kesepian karena ditinggalkan oleh keluarga atau orang yang dicintai, gangguan mental emosional yang tidak stabil, dan gangguan kecemasan, Sehingga tidak terpikirkan untuk memasak atau belanja atau memikirkan masalah keluarga, hanya mendekatkan diri dan banyak berwirid kepada Allah SWT.

Setelah kegiatan Pesantren Ramadhan individu dapat memulihkan diri dari penyakit tekanan psikis untuk menghadapi kesibukan baru yang lebih segar dalam rumah tangga dan sosial menyambut lebaran yang sebentar lagi datang, bertemu dengan anak, cucu dan sanak saudara, serta merancang kehidupan akan datang lebih semangat dengan kekuatan jiwa yang optimal, hal terlihat dengan keceriaan wajah dan kekuatan fisik melangkah menuju masa depan bahagia dunia dan akhirat.

4. Simpulan

Psiko-healing dan psikoterapi dalam kegiatan keagamaan yang dilaksanakan oleh masjid Demak merupakan kegiatan keagamaan yang sangat dibutuhkan bagi kaum lanjut usia (usia 65- 77 tahun) merupakan kegiatan sosial keagamaan yang menjadi bagian dari edukasi efektif untuk proses penyembuhan dan rekreasi jiwa sebagai akibat dari perubahan sosial yang cepat seperti cemas, galau, stres, mudah marah yang menghinggapi pada usia lansia. Secara umum para lanjut usia merupakan usia rawan akan berbagai masalah keluarga dan sosial, serta menurunkan fungsi biologis dan psikologis, sehingga semua kondisi lingkungan berproses secara lamban, sehingga terjadi endapan bahwa alam sadar, yang jika dibiarkan akan menumpuk dan dapat menjadikan tekanan psikis. Jika kondisi dibiarkan dapat mengakibatkan depresi berat dan mudah linglung, putus asa. Psiko-healing menjadi tren di era global sebagai dampak dari berkurangnya komunikasi sosial antar sesama, karena digantikan dengan alat komunikasi modern, termasuk pemenuhan sehari-hari cukup dilakukan secara daring. Sedangkan Psiko-terapi merupakan bagian dari model penyembuhan bagi pasien yang mengalami penyakit psikis yang saat sekarang banyak di derita kaum manula, sehingga dengan refresh psikologis hasilnya para lansia memberikan semangat baru, wajah cerita, komunikasi efektif, mimpi indah di masa depan, sebagaimana harapan menuju khusnul khotimah. Ditandai dengan senang beribadah dan ikhlas dalam usaha serta memiliki motivasi besar dalam menghadapi masa depan. Kondisi ini secara psikis akan meningkatkan imun bagi seseorang sehingga memberi harapan hidup lebih panjang sebagaimana doanya yang selalu diharapkan.

Kontribusi Penulis

Penulis tunggal bertanggung jawab penuh atas semua aspek artikel ini. Penulis telah membaca dan menyetujui naskah akhir.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ketersediaan Data

Kumpulan data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

Pernyataan Penggunaan AI

Penulis menyatakan tidak menggunakan AI atau alat berbantuan AI dalam penyusunan naskah ini. Penulis menyatakan bahwa AI digunakan semata-mata untuk meningkatkan keterbacaan dan kebahasaan dengan pengawasan manusia yang ketat; tidak ada konten, ide, analisis, interpretasi, atau kesimpulan yang dihasilkan oleh AI.

Daftar Rujukan

- Baharuddin. (2021). *Pengantar sosiologi*. Mataram: Sanabil.
- Bakri, S. (2019). *Sufi healing: Integrasi tasawuf dan psikologi dalam penyembuhan psikis dan fisik*. Jakarta: Rajawali.
- Cuijpers, P. (2023). Psychological treatment of depression: A systematic overview of a 'meta-analytic research domain'. *Journal of Affective Disorders*, 335, 141–151.
- Fatria, I. (2023). Program aktivitas fisik untuk menurunkan risiko demensia pada lansia Selaparang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 703–710.
- Hall, C. S. (2019). *Psikologi Freud* (C. Subhan, Penerj.). Yogyakarta: IRCiSoD.
- Hendrian, W. (2021). *Dinamika perkembangan usia lanjut: Menjadi lansia yang sehat dan bahagia*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media.
- Henriques, G. (2011). Defining psychology. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/302281835>
- Hikmah, N. (2022). Healing sebagai strategi coping stres melalui pariwisata. *Indonesian Journal of Tourism and Leisure*, 3(2), 113–124. <https://doi.org/10.36256/ijtl.v3i2.308>
- Kaunang, V. D. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, 7(2).
- Kolovos, S. (2016). Effect of psychotherapy for depression on quality of life: Meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 209, 460–468. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.175059>
- Munder, T., et al. (n.d.). Is psychotherapy effective? A re-analysis of treatments for depression. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28, 268–274. <https://doi.org/10.1017/S2045796018000355>
- Nida, F. L. K. (2014). Zikir sebagai psikoterapi dalam gangguan kecemasan bagi lansia. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 135–142.
- Prasetya, F. (2021). *Buku ajar psikologi kesehatan*. Sulawesi Tenggara: Guepedia.
- Putri, I. M., et al. (2021). Penerapan terapi psikoreligius dzikir untuk mengontrol halusinasi pada pasien GSP: Halusinasi pendengaran. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 277–284.
- Qonita, F. N. (2021). Kesehatan pada orang lanjut usia (kesehatan mental dan kesehatan fisik). *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2(1).
- Ramdoni, A., et al. (2023). Trauma healing oleh Muhammadiyah Disaster Management Center (MDMC) pada anak pasca bencana tanah longsor di Sukajaya-Bogor. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 4(1), 47–55.
- Rinjani, S., et al. (2021). Efektivitas terapi psikoreligius terhadap pasien dengan halusinasi. *Jurnal Medika Cendikia*, 7(2), 136–144. <https://doi.org/10.33482/medika.v7i02.147>
- Sabiq, F. (2021). *Sunan Kalijaga dan Masjid Agung Demak*. Indramayu: Adanu Abimata.
- Setianto, G., et al. (2023). Dzikir dan doa sebagai psikoterapi bagi lansia. *Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(9), 105–110. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10453814>
- Sholehah, A. B., et al. (2022). Pengaruh aktivitas fisik pada lansia dengan demensia: Telaah literatur. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 4(2), 65–69. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i2.125>
- Suryono, A. (2019). *Teori dan strategi perubahan sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tamin, V. A., Wu, L. T., Lin, Y. P., & Chan, E. Y. (2022). Helping hands, healing hearts: a qualitative descriptive study on nurses' perceptions on the use of volunteers in an inpatient hospital setting. *Collegian*, 29(1), 54–61.
- Tempfli, M., et al. (2025). The concept of active and protective coping for individual psychotherapy in chronic fatigue: An example from post-COVID. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1007/s10879-025-09669-7>