

Peningkatan Resiliensi Usia Lanjut:

Bimbingan Keagamaan dengan Metode Alfatihah

Siti Cahyati Intan Pratiwi, Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, IAIN Pontianak, Kalimantan Barat¹

Randi Saputra, Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, IAIN Pontianak, Kalimantan Barat²

Edi Kurnanto, Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, IAIN Pontianak, Kalimantan Barat³

Email: siticahyatiintan@gmail.com

Article Information:

Received
29 Maret 2026

Revised
10 Juni 2026

Published:
30 Juni 2026

Abstrak:

Usia lanjut merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat berdampak pada menurunnya kemampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Penurunan kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas, serta berkurangnya peran dan interaksi sosial berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, sehingga diperlukan intervensi yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas bimbingan keagamaan dengan metode berbasis Surah Al-Fatihah dalam meningkatkan kemampuan adaptasi pada usia lanjut. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pre-test post-test* terhadap 24 partisipan usia lanjut di UPT Dinas Sosial Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat. Data dikumpulkan melalui angket yang mengacu pada skala Wagnild dan Young (2009) serta dokumentasi pendukung, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah intervensi, ditandai dengan pergeseran kategori dari rendah ke tingkat yang lebih tinggi. Hasil uji statistik menunjukkan *positive ranks* sebanyak 24 tanpa *negative ranks*, dengan nilai $Z = -4,286$ dan Asymp. Sig. 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi pada usia lanjut. Keunggulan penelitian ini dibandingkan penelitian sebelumnya terletak pada penggunaan nilai-nilai Surah Al-Fatihah sebagai dasar bimbingan yang terstruktur untuk memperkuat aspek spiritual dan ketahanan psikologis secara bersamaan. Integrasi kedua aspek tersebut menjadi ciri utama keberhasilan sekaligus nilai kebaruan penelitian ini.

Kata Kunci: Resiliensi, Usia Lanjut, Al-Fatihah

Abstract:

Older adults are a group that is vulnerable to experiencing physical, psychological, and social changes that may reduce their ability to cope with various life challenges. Declining health conditions, limited daily activities, and reduced social roles and interactions can negatively affect psychological well-being, thereby necessitating interventions that integrate psychological and spiritual aspects. This study aims to analyze the effectiveness of religious guidance based on Surah Al-Fatihah in improving adaptive capacity among older adults. This research employed a quantitative approach with a one-group pre-test and post-test experimental design involving 24 elderly participants at the UPT Dinas Sosial Mulia Dharma, West Kalimantan Province. Data were collected using a resilience scale questionnaire based on Wagnild and Young (2009), along with supporting documentation, and were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results indicate a significant improvement following the intervention, as evidenced by a shift in resilience levels from lower to higher categories. The statistical analysis revealed 24 positive ranks and no negative ranks, with a Z value of -4.286 and an Asymp. Sig. of 0.000 ($p < 0.05$), leading to the rejection of the null hypothesis. Therefore, religious guidance based on Surah Al-Fatihah is proven to be effective in enhancing resilience among older adults.

Keywords: Resilience, Older adults, Al-Fatihah

A. Pendahuluan

Individu yang memasuki fase usia lanjut merupakan kelompok yang berada pada tahap akhir siklus kehidupan dan menghadapi berbagai perubahan fisik, psikologis, serta sosial yang kompleks sehingga memerlukan kemampuan adaptasi yang baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penurunan kondisi kesehatan, keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, serta berkurangnya peran sosial seringkali berdampak pada menurunnya kualitas hidup individu usia lanjut. Selain itu, perubahan tersebut juga dapat memengaruhi kondisi psikologis, seperti munculnya perasaan kesepian, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Dalam kondisi tertentu, individu usia lanjut juga rentan mengalami penelantaran dan pengabaian oleh keluarga, baik dalam bentuk fisik, ekonomi, maupun emosional, yang semakin memperburuk kesejahteraan psikologis mereka (Padni, P.D, et al,2024).

Permasalahan penelantaran usia lanjut menjadi isu yang cukup serius, sebagaimana ditunjukkan oleh data Dinas Sosial Provinsi Kalimantan Barat yang mencatat jumlah usia lanjut terlantar pada tahun 2016 sebanyak 19.559 orang dan pada tahun 2017 sebanyak 19.549 orang. Data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak individu usia lanjut yang hidup dalam kondisi tidak layak serta mengalami keterbatasan dalam pemenuhan kebutuhan dasar. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek sosial, tetapi juga berkontribusi terhadap munculnya berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, depresi, dan kecemasan, yang pada akhirnya dapat

menurunkan motivasi dalam menjalani kehidupan, termasuk dalam aktivitas keagamaan (Dwi, 2019).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa rendahnya resiliensi pada usia lanjut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan fisik, kurangnya dukungan sosial, serta pengalaman hidup yang penuh tekanan. Penelitian yang dilakukan oleh Eka V, (2024), menunjukkan bahwa individu usia lanjut yang tinggal di rumah perlindungan sosial cenderung mengalami kesepian, keterbatasan aktivitas, dan kurangnya dukungan keluarga, yang berdampak pada rendahnya kemampuan dalam beradaptasi dan mengelola stres. Selain itu, penelitian oleh (Wagnild dan Young, 1990), menegaskan bahwa resiliensi merupakan karakteristik kepribadian yang berperan dalam mengurangi dampak negatif stres serta meningkatkan kemampuan adaptasi individu terhadap situasi sulit. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa aspek spiritual memiliki peran penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis, di mana individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dengan sikap yang lebih tenang dan optimis.

Secara teoretis, resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali dari kondisi yang menekan. Resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian dan kemampuan kognitif, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan, serta faktor spiritual yang memberikan makna dan arah kehidupan. Oleh karena itu, pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dinilai lebih efektif dalam meningkatkan resiliensi, khususnya pada individu usia lanjut yang sedang menghadapi berbagai keterbatasan dalam kehidupannya (Maulidia., A. S. et.al, 2022).

Rendahnya resiliensi pada usia lanjut menunjukkan bahwa individu belum memiliki kemampuan yang optimal dalam menghadapi kondisi sulit secara adaptif. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya intervensi yang tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik dan sosial, tetapi juga mampu memperkuat aspek psikologis dan spiritual secara bersamaan. Pendekatan yang mengintegrasikan kedua aspek tersebut dinilai penting, mengingat pada tahap usia lanjut, kebutuhan akan ketenangan batin, makna hidup, dan kedekatan spiritual menjadi semakin dominan (Wulandari et al., 2023) .

Dalam konteks ini, bimbingan keagamaan menjadi salah satu bentuk intervensi yang relevan untuk diterapkan. Melalui bimbingan keagamaan, individu tidak hanya diberikan pemahaman nilai-nilai spiritual, tetapi juga diarahkan untuk menginternalisasikan makna kehidupan, meningkatkan ketenangan batin, serta membangun sikap penerimaan terhadap kondisi yang dihadapi (Deana, 2021). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah, yang mengandung nilai-nilai ketauhidan, pengharapan, serta permohonan petunjuk kepada Allah SWT. Nilai-nilai tersebut diyakini mampu membantu individu usia lanjut dalam mengembangkan sikap optimis, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta memperkuat resiliensi dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Kurnanto, Edi : 2017).

Intervensi yang relevan dalam konteks tersebut adalah bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah. Surah ini mengandung nilai-nilai tauhid, pengharapan, serta permohonan petunjuk kepada Allah SWT yang dapat memberikan ketenangan batin dan memperkuat makna hidup. Melalui bimbingan yang terstruktur dengan menjadikan setiap ayat dalam Surah Al-Fatihah sebagai landasan, diharapkan individu usia lanjut mampu mengembangkan sikap optimis, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Kurnanto, Edi & Hefni (2024).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat resiliensi pada usia lanjut sebelum dan sesudah diberikan bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah. Penelitian ini penting dan relevan untuk dikaji secara mendalam mengingat usia lanjut merupakan kelompok yang rentan menghadapi berbagai permasalahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam beradaptasi terhadap perubahan kehidupan. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang tidak hanya memperkuat aspek psikologis, tetapi juga mengoptimalkan potensi spiritual melalui pendekatan bimbingan keagamaan berbasis nilai-nilai Al-Qur'an guna meningkatkan resiliensi dan kualitas hidup lansia. serta apakah bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah efektif dalam meningkatkan resiliensi pada usia lanjut. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat resiliensi sebelum dan sesudah intervensi, serta menguji efektivitas bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah dalam meningkatkan kemampuan adaptasi dan ketahanan psikologis

pada individu usia lanjut. Adapun hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah dengan peningkatan resiliensi pada usia lanjut.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (*quasi experiment*) melalui desain *one group pre-test post-test* (Sugiyono, 2018). Penelitian dilaksanakan di UPT Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia dan Rehabilitasi Penyandang Disabilitas Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat yang berlokasi di Jalan Adi Sucipto Km 12,6 Sungai Raya. Subjek penelitian berjumlah 24 orang usia lanjut yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria beragama Islam, dalam kondisi fisik yang memungkinkan mengikuti kegiatan, serta memiliki tingkat resiliensi kategori sedang dan rendah berdasarkan hasil pre-test.

Instrumen penelitian berupa angket skala resiliensi yang disusun berdasarkan teori Wagnild dan Young dengan menggunakan skala Likert 1–5 (Wagnild & Young, 1990), serta didukung oleh dokumentasi. Prosedur penelitian diawali dengan pemberian pre-test (O1) untuk mengukur tingkat resiliensi awal, dilanjutkan dengan pemberian perlakuan (X) berupa bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah yang dilaksanakan secara terstruktur melalui kegiatan pembacaan, pemaknaan, dan refleksi ayat, serta diakhiri dengan post-test (O2) untuk mengetahui perubahan setelah intervensi.

Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signet Rank Test* untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test guna mengetahui pengaruh intervensi terhadap resiliensi usia lanjut.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh melalui pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dalam pengukuran resiliensi pada usia lanjut, dengan jumlah sampel sebanyak 24 orang di UPT Panti Sosial Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat, maka berikut disajikan tabel perbandingan tingkat resiliensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.:

Tabel 1. Skala Peningkatan Resiliensi Lansia

No	Inisial nama	Pre test			Post test			Persentase peningkatan
		Skor	skala	persentase	skor	skala	persentase	
1	N	70	Rendah	38%	110	Tinggi	79%	41%
2	S	71	Sedang	38%	99	Sedang	71%	33%
3	S	69	Rendah	37%	111	Tinggi	79%	42%
4	H	83	Sedang	45%	109	Tinggi	78%	33%
5	W	74	Rendah	40%	90	Sedang	64%	24%
6	J	70	Rendah	38%	91	Sedang	65%	27%
7	Z	74	Rendah	40%	92	Sedang	66%	26%
8	S	72	Rendah	39%	93	Sedang	66%	27%
9	LJ	84	Sedang	45%	92	Sedang	66%	21%
10	J	70	Rendah	38%	110	Tinggi	79%	41%
11	Z	81	Sedang	44%	109	Tinggi	78%	34%
12	M	69	Rendah	37%	110	Tinggi	79%	42%
13	ES	81	Sedang	44%	96	Sedang	69%	25%
14	D	84	Sedang	45%	109	Tinggi	78%	33%
15	S	74	Rendah	40%	92	Sedang	66%	26%
16	Y	82	Sedang	44%	90	Sedang	64%	20%
17	R	72	Rendah	39%	89	Rendah	64%	25%
18	SA	86	Sedang	46%	110	Tinggi	79%	33%
19	N	73	Rendah	39%	91	Sedang	65%	26%
20	J	74	Rendah	40%	81	Rendah	58%	18%
21	N	72	Rendah	39%	86	Rendah	61%	22%
22	BS	83	Sedang	45%	111	Tinggi	79%	34%
23	M	92	Sedang	50%	109	Tinggi	78%	28%
24	SF	73	Rendah	39%	106	Sedang	76%	37%
Rata-rata		76,37		Rata-rata	99,5			
Total skor		1833		Total skor	2388			

Berdasarkan hasil data di atas diketahui bahwa lansia dengan inisial S dan M mendapatkan hasil persentase tertinggi yaitu 42% dan lansia dengan inisial J mendapatkan hasil persentase terendah yaitu 18% setelah pemberian *treatment*.

Tabel 2. Hasil Persentase *Pretest* dan *Posttest*

Skala	Jumlah		Rata-rata		Persentase	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Tinggi	0	10	0	110	0%	42%
Sedang	14	11	82,7	94	60%	46%
Rendah	10	3	71,8	86	40%	12%

Hasil pemaparan diatas menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam mengembangkan resiliensi usia lanjut setelah diberikannya perlakuan berupa Bimbingan melalui Q.S Al-Fatihah. Guna menguji signifikansi dalam hasil tersebut, peneliti menggunakan *wilcoxon matched pairs* atau *wilcoxon signed rank test* dengan bantuan IBM SPSS, berikut hasil uji hipotesis penelitian:

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Tes

No	Keterangan	Nilai
1	Jumlah responden (N)	24
2	Negative ranks	0
3	Positive ranks	24
4	Ties	0
5	Nilai Z	-4,286
6	Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000
7	Keputusan	H ₀ ditolak
8	kesimpulan	Terdapat pengaruh signifikan

Berdasarkan tabel *Test Statistics*, diperoleh nilai Z sebesar -4,286 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis alternatif (H₁) diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat resiliensi usia lanjut sebelum dan sesudah diberikan bimbingan keagamaan melalui Q.S. Al-Fatihah di UPT Panti Sosial Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat.

Secara interpretatif, peningkatan tersebut menunjukkan bahwa bimbingan keagamaan yang diberikan mampu membantu individu usia lanjut dalam mengembangkan kemampuan adaptasi, mengelola emosi, serta meningkatkan ketahanan psikologis dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Meskipun terdapat variasi tingkat peningkatan pada masing-masing individu, hal ini dapat dipengaruhi oleh kondisi awal, pengalaman hidup, serta tingkat penerimaan terhadap intervensi yang diberikan. Individu yang menunjukkan peningkatan lebih tinggi cenderung lebih terbuka dalam mengikuti proses bimbingan dan mampu menginternalisasikan nilai-nilai yang disampaikan.

Dari sisi teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep resiliensi yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi tekanan tidak hanya

dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga oleh aspek spiritual (Ainiyah, 2023). Bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah memberikan kontribusi dalam memperkuat dimensi spiritual melalui penanaman nilai-nilai ketauhidan, pengharapan, serta ketergantungan kepada Tuhan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan ketenangan batin dan optimisme individu usia lanjut. Hal ini mendukung pandangan bahwa integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan resiliensi.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan keagamaan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup usia lanjut, khususnya bagi mereka yang berada dalam kondisi keterbatasan sosial dan emosional. Lembaga sosial seperti panti rehabilitasi dapat mengintegrasikan program bimbingan keagamaan secara terstruktur sebagai bagian dari layanan pembinaan bagi usia lanjut.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya adalah memperluas jumlah sampel serta menggunakan desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengkaji pengaruh intervensi serupa dengan pendekatan yang berbeda atau mengombinasikannya dengan metode lain guna memperoleh hasil yang lebih optimal.

2. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi pada usia lanjut. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan skor *post-test* dibandingkan *pre-test*, serta hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan seluruh responden mengalami peningkatan tanpa adanya penurunan. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya efektif secara statistik, tetapi juga memiliki dampak nyata dalam membantu usia lanjut mengembangkan kemampuan adaptasi, mengelola emosi, serta menghadapi berbagai permasalahan kehidupan dengan lebih baik.

Secara substantif, peningkatan resiliensi yang terjadi tidak terlepas dari proses internalisasi nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam Surah Al-Fatihah. Bimbingan yang

dilakukan secara terstruktur melalui pembacaan, pemaknaan, dan refleksi ayat memberikan pengalaman spiritual yang bermakna bagi usia lanjut. Proses ini membantu individu dalam membangun kembali cara pandang terhadap kehidupan, dari yang semula cenderung negatif akibat berbagai keterbatasan menjadi lebih positif, optimis, dan penuh penerimaan. Dengan demikian, intervensi tidak hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga afektif dan spiritual secara menyeluruh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Eka.V (2021), yang menyatakan bahwa rendahnya resiliensi pada usia lanjut dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, dan sosial, seperti keterbatasan aktivitas, kesepian, serta kurangnya dukungan keluarga. Dalam kondisi tersebut, individu cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan mengelola stres. Melalui intervensi yang tepat, seperti bimbingan keagamaan, kemampuan resiliensi dapat ditingkatkan sehingga individu mampu menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vika (2021) yang menunjukkan bahwa bimbingan Qur'ani dapat membantu lansia mengembangkan kemampuan adaptasi, ketahanan diri, dan resiliensi dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Temuan serupa juga ditemukan oleh Rizkika (2021) yang menyatakan bahwa bimbingan agama Islam melalui pembelajaran Al-Qur'an mampu meningkatkan semangat hidup, motivasi, dan kebermaknaan hidup pada lansia. Kedua penelitian tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa pendekatan bimbingan yang berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an memiliki kontribusi positif terhadap penguatan kondisi psikologis lansia. Selain itu, temuan penelitian ini juga mendukung teori yang dikemukakan oleh Wagnild dan Young (1990) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan karakteristik kepribadian yang berperan dalam mereduksi dampak negatif stres serta meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap situasi sulit (Wagnild & Young, 1990).

Lebih lanjut, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa aspek spiritual memiliki peran penting dalam membangun ketahanan psikologis. Pendekatan berbasis spiritual tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga membantu individu menemukan makna hidup serta meningkatkan harapan. Dalam konteks usia lanjut yang seringkali dihadapkan pada kondisi kehilangan, keterbatasan, dan perubahan peran sosial, keberadaan nilai-nilai spiritual menjadi sumber kekuatan internal yang sangat penting. Oleh

karena itu, integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual sebagaimana diterapkan dalam penelitian ini terbukti memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan resiliensi. Adapun pembahasan berdasarkan keterkaitan antara aspek resiliensi dan nilai-nilai dalam Surah Al-Fatihah adalah sebagai berikut:

1. **Equanimity (Ketenangan)** merupakan salah satu aspek resiliensi yang dikemukakan oleh **Wagnild dan Young (1993)** dalam teori *Resilience Scale*. Aspek ini menggambarkan kemampuan individu untuk tetap tenang, seimbang, dan mampu menerima berbagai pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang sulit, secara proporsional. Aspek *equanimity* berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjaga kestabilan emosi dan menghadapi permasalahan secara tenang. Nilai bersyukur dan berpikir positif yang terkandung dalam Surah Al-Fatihah membantu usia lanjut memandang kondisi hidup sebagai bagian dari ketetapan Tuhan. Berdasarkan hasil penelitian, terjadi peningkatan pada aspek ini yang ditunjukkan melalui perubahan sikap usia lanjut yang lebih mampu mengendalikan emosi, tidak mudah cemas, serta lebih menerima kondisi fisik dan sosial yang dialami. Hal ini terlihat dari pergeseran skor resiliensi dari kategori rendah ke kategori yang lebih tinggi pada sebagian besar responden.

2. **Meaningfulness (Kebermaknaan hidup) melalui nilai memulai dengan niat dan orientasi akhir kehidupan**

Aspek *meaningfulness* berhubungan dengan kemampuan individu dalam menemukan tujuan dan makna hidup. Nilai memulai setiap aktivitas dengan niat yang baik serta kesadaran akan tujuan akhir kehidupan yang terkandung dalam Surah Al-Fatihah membantu usia lanjut memandang kehidupan secara lebih bermakna. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada aspek ini, di mana usia lanjut memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, menunjukkan semangat dalam beraktivitas, serta lebih aktif dalam kegiatan keagamaan. Peningkatan ini tercermin dari kenaikan skor post-test dibandingkan pre-test.

3. **Self-reliance (Kemandirian) melalui nilai refleksi diri**

Aspek *self-reliance* berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Nilai refleksi diri yang diinternalisasikan melalui Surah Al-Fatihah membantu usia lanjut untuk memahami kondisi diri secara lebih objektif. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan pada aspek ini yang ditunjukkan dengan bertambahnya rasa percaya diri serta kemampuan dalam menghadapi masalah tanpa ketergantungan berlebihan pada orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi mampu memperkuat kemandirian psikologis.

4. **Existential aloneness (Kesadaran diri) melalui nilai ibadah dan doa**

Aspek *existential aloneness* merujuk pada kesadaran individu terhadap keberadaan dirinya secara personal. Nilai ibadah dan doa dalam Surah Al-Fatihah membantu usia lanjut membangun hubungan spiritual yang lebih kuat. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada aspek ini, di mana usia lanjut menjadi lebih mampu menerima kondisi kehidupan tanpa merasa kesepian secara berlebihan. Mereka menunjukkan sikap lebih tenang, lebih sering berdoa, serta memiliki penerimaan diri yang lebih baik dibandingkan sebelum intervensi.

5. **Perseverance (Ketekunan) melalui nilai konsistensi dalam komitmen**

Aspek *perseverance* berkaitan dengan ketekunan individu dalam menghadapi kesulitan. Nilai konsistensi dalam komitmen yang terkandung dalam Surah Al-Fatihah mendorong usia lanjut untuk tetap berusaha dan tidak mudah menyerah. Berdasarkan hasil penelitian, terjadi peningkatan pada aspek ini yang ditunjukkan dengan sikap yang lebih disiplin dalam menjalankan aktivitas dan ibadah, serta lebih sabar dalam menghadapi permasalahan. Hal ini juga didukung oleh peningkatan skor resiliensi secara keseluruhan pada hasil post-test.

Peningkatan resiliensi pada lansia dalam penelitian ini menunjukkan hasil internalisasi nilai-nilai Surah Al-Fatihah yang diintegrasikan dengan aspek-aspek resiliensi menurut Wagnild. Pendekatan B5KB berperan sebagai jembatan yang menghubungkan nilai spiritual dengan penguatan psikologis, sehingga lansia mampu menghadapi dinamika kehidupan di usia lanjut secara lebih adaptif dan bermakna.

Berdasarkan uraian analisis deskriptif dan analisis statistik selama proses penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan keagamaan melalui Q.S. Al-Fatihah terbukti efektif dan bermanfaat dalam meningkatkan resiliensi lansia di UPT Panti Sosial Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan keagamaan tidak hanya memiliki nilai religius, tetapi juga memiliki kontribusi nyata dalam membantu lansia menghadapi berbagai dinamika kehidupan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat resiliensi usia lanjut sebelum diberikan bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah didominasi kategori rendah dan sedang, serta belum terdapat kategori tinggi. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan yang ditunjukkan dengan munculnya kategori tinggi, meningkatnya kategori sedang, serta menurunnya kategori rendah. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat resiliensi lansia sebelum dan sesudah diberikan bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah. Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah efektif dalam meningkatkan resiliensi lansia. Keunggulan penelitian ini terletak pada integrasi nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam Surah Al-Fatihah dengan aspek-aspek resiliensi, sehingga tidak hanya memperkuat ketahanan psikologis tetapi juga meningkatkan kualitas spiritual lansia secara bersamaan. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada penggunaan Surah Al-Fatihah sebagai dasar intervensi bimbingan yang terstruktur untuk meningkatkan resiliensi lansia, yang masih jarang dikaji dalam penelitian bimbingan dan konseling Islam.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pendekatan spiritual dapat meningkatkan resiliensi melalui penguatan makna hidup dan pengelolaan emosi. Keunggulan penelitian ini terletak pada integrasi bimbingan keagamaan berbasis Surah Al-Fatihah dengan aspek resiliensi, sehingga memberikan dampak tidak hanya secara kuantitatif, tetapi juga pada perubahan sikap dan ketahanan psikologis usia lanjut.

Berdasarkan hasil tersebut, direkomendasikan agar lembaga sosial mengembangkan program bimbingan keagamaan secara terstruktur dan berkelanjutan sebagai bagian dari layanan pembinaan usia lanjut. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan

jumlah sampel yang lebih luas serta menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

E. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan, masukan, serta saran konstruktif yang diberikan selama proses penelitian. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada para responden usia lanjut yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian ini, serta kepada pimpinan dan seluruh pihak UPT Panti Sosial Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada para peneliti terdahulu dan berbagai sumber ilmiah yang menjadi rujukan dalam pengembangan kajian ini. Penulis berharap artikel ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam upaya meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan spiritual usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, K. (2023). *Pengaruh spiritualitas terhadap resiliensi pada pasien rehabilitasi napza (narkotika, psikotropika, dan zat adiktif) di Kota Pontianak* [Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Pontianak]. <https://digilib.iainptk.ac.id/xmlui/handle/123456789/3790>
- Deana, R. R. (2021). Bimbingan agama Islam melalui pembelajaran Quran dalam meningkatkan semangat hidup lansia. *3*(2).
- Kurnanto, E. M. (2017). *The power of Al-Fatihah: Praktik bimbingan dan konseling Islam untuk meningkatkan religiusitas siswa*. IAIN Pontianak Press.
- Kurnanto, E. M., & Hefni, H. (2022). *The power of Al-Fatihah series 2: Model konseling berbasis Surah Al-Fatihah*. IAIN Pontianak Press.
- Lestari, S. D. (2019). *Motivasi lansia dalam mengikuti program bimbingan keagamaan di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap* [Skripsi, IAIN Purwokerto]. <https://eprints.uinsaizu.ac.id/6415/2/Suci%20dwi%20lestari%20Motivasi%20lansia%20dalam%20mengikuti%20program%20bi.pdf>
- Maulidia, A. S., Ariyanto, E. A., & Saragih, S. (2022). Resiliensi lansia yang tinggal sendiri dalam menghadapi COVID-19. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, *1*(2), 31–38.

<https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v1i2.31-38>

- Padni, P. D., et al. (2024). BERANI: Bersyukur atas kehidupan ini sebagai upaya peningkatan subjective well-being pada lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 910–915. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2782>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Gramedia.
- Vika, E. (2021). *Bimbingan Qur'ani dalam mengembangkan resiliensi lansia di Rumah Perlindungan Sosial Berbasis Masyarakat Kota Pekalongan* [Skripsi, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan]. <http://etheses.uingusdur.ac.id/id/eprint/8073>
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252–255. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan derajat kesehatan lansia melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58–61. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.258>