

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, maka saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai peraturan yang berlaku.

Serang, 11 Juni 2024



METERAI  
TEMPEL  
3580BAKX849430947  
**NUR ALFINA**

NIM : 201520082

## ABSTRAK

Nama : **Nur Alfina**, NIM : **201520082**, Judul Skripsi : **Peran Keluarga Untuk Meningkatkan *Mindfulness* Pada Lansia Di Kampung Terate Udik, Kec. Jombang, Kel. Masigit, Kota Cilegon**, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Tahun 1445/2024.

Dalam penelitian ini, peneliti fokus pada peran keluarga dalam meningkatkan kesadaran (*mindfulness*) lansia, yang tidak menyadari kondisi fisiknya sudah rentan, kemudian lansia yang tidak menyadari umurnya sudah memasuki masa lansia yang seharusnya fokus memperbanyak kegiatan keagamaan, tidak lagi memikirkan dunia dari segi penampilan gaya hidup, dan selalu ingin bekerja yang kenyataannya fisik tidak lagi sekuat masa muda.

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana upaya keluarga dalam memberikan dan meningkatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) lansia? Dengan tujuan mengetahui upaya keluarga dalam memberikan dan meningkatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) pada lansia.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan datanya dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Dengan jumlah responden 7 orang dengan rincian 2 orang lansia, 4 orang dewasa, 1 orang remaja. Analisa data menggunakan Analisis data metode model Miles dan Huberman.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, penerapan peran keluarga jika dijalankan oleh seluruh anggota keluarga, maka keluarga akan menjadi harmonis dan hangat. Begitupun dampak bagi lansia yang tinggal bersama keluarga akan menjadi positif, tubuh lansia menjadi sehat, emosional lansia bisa terkendali. Dan upaya peran keluarga dalam memberikan dan meningkatkan *mindfulness* pada lansia dilihat dari pemberian edukasi, motivasi, dan fasilitas pada lansia. Kunci dari lansia yang tidak menyadari kondisinya (*mindfulness*) adalah dari faktor kesalahan dalam berkomunikasi pada lansia.

**Kata kunci** : Peran Keluarga, *Mindfulness*, dan Lansia

## ABSTRACT

Name : **Nur Alfina**, NIM : **201520082**, Thesis Title: **The Role of Family to Increase Mindfulness in the Elderly in Kampung Terate Udik, Kec. Jombang, Kel. Masigit, Cilegon City**, Department: Islamic Guidance and Counseling, Faculty of Da'wah, Year 1445/2024.

In this study, researchers focus on the role of the family in increasing the awareness (*mindfulness*) of the elderly, who do not realize their physical condition is vulnerable, then the elderly who do not realize their age has entered the elderly period which should focus on increasing religious activities, no longer thinking about the world in terms of lifestyle appearance, and always want to work which in reality is no longer physically as strong as in youth.

Based on the above background, the problem formulation in this study is How do family efforts provide and increase mindfulness of the elderly? With the aim of knowing family efforts in providing and increasing mindfulness in the elderly.

In this study the authors used a descriptive qualitative method with a phenomenological approach. The data collection technique uses observation, interviews and documentation. The sampling technique uses purposive sampling. The number of respondents was 7 people with details of 2 elderly people, 4 adults, 1 teenager. Data analysis using the Miles and Huberman model method data analysis.

Based on the results of the research that has been conducted, the application of family roles if carried out by all family members, the family will become harmonious and warm. Likewise, the impact on the elderly who live with their families will be positive, the elderly body becomes healthy, the elderly's emotions can be controlled. And the efforts of the family's role in providing and increasing mindfulness in the elderly are seen from providing education, motivation, and facilities to the elderly. The key to the elderly not realizing their condition (*mindfulness*) is the error factor in communicating with the elderly.

**Keywords :** Family Roles, Mindfulness, and Elderly



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN  
FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Syech Nawawi Al-Bantani Kp. Andamu'i Kel. Sukawana Kec. Curug  
Kota Serang

---

---

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth.
Lamp	:	<b>Dekan Fakultas Dakwah</b>
Hal	: <b>Ujian Skripsi</b>	<b>UIN SMH BANTEN</b>
	<b>a.n Nur Alfina</b>	<b>Di-</b>
	<b>Nim: 201520082</b>	<b>Serang</b>

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Dipermauklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadapkan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi ini atas nama Nur Alfina NIM: 201520082 dengan judul: **“Peran Keluarga Untuk Meningkatkan Mindfulness Pada Lansia Di kampung Terate Udik, Kec. Jombang, Kel. Masigit, Kota Cilegon”** telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Negeri Sulan Maulana Hasanudin Banten.

Demikian atas segala bapak dan ibu kami ucapkan terimakasih

*Wassalamu'alikum Wr.Wb*

Pembimbing I

**Drs. H. Muzayan, M.Si**

NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II

**Wulan Fauzia, M. Pd**

NIP. 19880625 201903 2 007

**LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH**

**PERAN KELUARGA UNTUK MENINGKATKAN *MINDFULNESS*  
PADA LANSIA DI KAMPUNG TERATE UDIK, KEC. JOMBANG,  
KEL. MASIGIT, KOTA CILEGON**

Oleh

**Nur Alfina**

201520082

Menyetujui,

Pembimbing I



**Dr. H. Muzayan, M.Si**

NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II



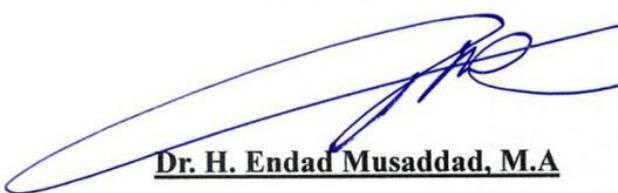
**Wulan Fauzia, M. Pd**

NIP. 19880625 201903 2 007

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Dakwah



**Dr. H. Endad Musaddad, M.A**

NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi

Bimbingan Konseling Islam



**A.M. Fahrurrozi, S. Psi., MA**

NIP. 19750604 200604 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Nur Alfina**, NIM: **201520082**, Judul Skripsi: “**Peran Keluarga Untuk Meningkatkan Mindfulness Pada Lansia Dikampung Terate Udik, Kec. Jombang, Kel. Masigit, Kota Cilegon**” telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 13 Juni 2024. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 13 Juni 2024

Sidang Munaqosyah,

Ketua Merangkap Anggota



**Imalatul Chairat, M. Pd.**

NIP. 19900420 201903 2 018

Sekretaris Merangkap Anggota



**Nur Asia T., M. Si.**

NIP. 19920316 201903 2 017

Anggota,

Penguji I



**Dr. Deni Iriyadi, M. Pd.**

NIP. 19910520 202012 1 007

Penguji II



**Maya Aufa, S.Th.I., M.Si.**

NIP. 19830613 202321 2 017

Pembimbing I



**Drs. H. Muzayan, M.Si**

NIP. 19630308 199402 1 001

Pembimbing II



**Wulan Fauzia, M. Pd**

NIP. 19880625 201903 2 007

## PERSEMBAHAN

Atas segala dan karunia-Mu wahai Tuhanku, ku panjatkan syukur *Alhamdulillahirabbil'aalamin* kepada Allah SWT. Yang maha kuasa atas segala sesuatu, yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, kesabaran, serta ketekunan bagi penulis dalam menyusun skripsi ini, dengan segenap kerendahan hati karya sederhana ini penulis dedikasikan sebagai bentuk rasa terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, yang menjadi sebuah alasan utama saya untuk dapat bertahan dalam setiap proses yang saya jalani selama perkuliahan untuk Bapak Juhri dan Mamah Tomah Fitriani, sebagai wujud jawaban dan tanggung jawab atas kepercayaan yang telah diamanatkan kepadaku serta atas cinta dan kasih sayang, kesabaran yang tulus ikhlas membesarkan, merawat dan memberikan dukungan moral dan material serta selalu mendoakan tiada henti, dan mendidik tanpa lelah. Kebahagiaaan dan rasa bangga kalian menjadi tujuan utama hidupku. Semoga Allah senantiasa memuliakan kalian baik di dunia maupun di akhirat, Aamiin.
2. Untuk adikku tersayang Fajar Fairuz, sebagai teman bercerita satu-satunya di rumah yang telah selalu membantu dalam segala hal, serta selalu menghibur, memberikan semangat, memberikan motivasi selama ini agar menjadi contoh kakak yang baik untuknya, sehingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Terimakasih Nur Alfina, diri saya sendiri yang telah bekerja keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini, dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.
4. Tidak lupa untuk kakek nenekku yang telah tiada, yang menjadi alasan saya mengambil objek penelitian ini.

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
أُكْتَسَبَتْ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya” (Al-Baqarah: 286)

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama lengkap Nur Alfina, dilahirkan di Cilegon pada tanggal 10 April 2002, merupakan anak pertama dari dua bersaudara berasal dari pasangan Bapak Juhri dan Ibu Tomah Fitriani.

Jenjang pendidikan formal yang penulis tempuh adalah SDN Simpang Tiga di kecamatan Purwakarta Kota Cilegon pada tahun 2008-2013 dan melanjutkan pendidikan 6 tahun di Pondok Pesantren Modern Al-Hasyimiyah, Kecamatan Ciwandan Kota Cilegon MTs dan MAs Al-Hasyimiyah lulus tahun 2020. Kemudian melanjutkan kuliah pada tahun 2020 di Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten mengambil program studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah. Selama menjadi mahasiswa penulis pernah mengikuti kegiatan Community Of Counselor (COC) tahun 2021.

Segala puji Allah yang telah memberikan daya kepada penulis, serta motivasi dari orang tua serta inspirasi dari teman sebaya sehingga penulis mampu untuk terus menuntut ilmu dan terus berproses untuk menyelesaikan studi S1 di UIN SMH Banten, hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan, semoga dapat bermanfaat bagi sesama.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN “SMH” banten.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Peran Keluarga Untuk Meningkatkan Mindfulness Pada Lansia Di Kampung Terate Udik, Kecamatan Jombang, Kelurahan Masigit, Kota Cilegon.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat yang besar dan berguna khususnya bagi diri penulis, pembaca, serta menjadi bahan evaluasi keluarga dalam menjalankan peran keluarganya dalam meningkatkan kesadaran penuh (*mindfulness*) pada lansia.

Skripsi ini kemungkinan besar tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd.** Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
2. **Dr. H. Endad Musaddad, M.A.** Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten

3. **AM. Fakhurrozi M.A.** Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, motivasi, dan semangat dalam menyusun skripsi
4. **Imalatul Khairat, M.Pd.** Sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan dalam proses penyusunan skripsi
5. **Drs. H. Muzayan, M.Si,** Dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu dan bimbingan ilmunya, serta membimbing penulisan skripsi hingga akhir. Semoga Allah SWT membalas kebaikan beliau dan menjadikan ilmunya bermanfaat
6. **Wulan Fauziah, M.Pd,** Dosen pembimbing kedua yang telah bersedia meluangkan waktu, yang telah memberikan nasihat, bimbingan, motivasi dan saran-saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi hingga akhir. Semoga Allah SWT membalas kebaikan beliau dan menjadikan ilmunya bermanfaat
7. **Kedua orang tua saya Bapak Juhri dan Mamah Tomah Fitriani** atas segala doa, serta curahan kasih sayang sepanjang masa, terimakasih atas dukungannya baik secara moral dan material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. **Bapak dan Ibu Dosen serta Staf** Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya Dosen dan Staf Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
9. **Seluruh keluarga besar dan saudara-saudara** yang telah memberikan dukungan untuk cepat menyelesaikan penyusunan skripsi, khususnya untuk adik saya yang senantiasa menghibur, menyemangati dan mendoakan

10. **Seluruh Rekan Mahasiswa BKI angkatan 2020** UIN SMH Banten, khususnya BKI C yang telah mendukung dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.

11. **Penduduk kampung Terate udik Rw 02** yang keluarganya menjadi pra penelitian saya, khususnya keluarga lansia MF dan MY yang sudah bersedia membantu untuk terselesainya penelitian skripsi ini.

12. **Abe atau bayi cekut** sebutannya. Salah satu balita yang akhir-akhir ini viral di *platfrom* TikTok, penulis kerap melihat tingkah kelucuanya disaat membutuhkan hiburan ketika lelah mengerjakan skripsi, dan tanpa sengaja setiap video menggemaskan dari balita ini memberikan pengaruh yang baik untuk perasaan penulis dan membangun semangat agar penulis mampu melanjutkan tulisannya.

13. Dan semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan penelitian skripsi.

Serang, 11 Juni 2024

Penulis

**Nur Alfina**

NIM: 201520082

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Rumusan Masalah .....	11
C.Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian .....	11
E.Penelitian Terdahulu .....	12
F.Defenisi Operasional.....	16
<b>BAB II .....</b>	<b>20</b>
<b>KAJIAN TEORI .....</b>	<b>20</b>
A.Keluarga .....	20
B. Mindflusness .....	29

C. Lanjut Usia (Lansia).....	34
D. Kerangka Berpikir.....	42
<b>BAB III.....</b>	<b>44</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Setting Penelitian.....	45
C. Instrumen Penelitian.....	45
D. Sumber Data .....	55
E. Teknik Pengumpulan Data.....	55
F. Populasi dan Sampel.....	57
G. Teknik Analisis Data.....	58
H. Teknik Keabsahan Data .....	59
<b>BAB IV.....</b>	<b>61</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
A. Hasil Penelitian .....	61
B. Pembahasan .....	80
<b>BAB V .....</b>	<b>85</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>85</b>
A. Kesimpulan .....	85
B. Saran .....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan kerangka berpikir .....	42
Gambar 4.1 Lansia sedang menonton you tube tentang perbedaan pola asuh .....	68
Gambar 4.2 Lansia menonton ceramah KH. Zainuddin MZ .....	69
Gambar 4.3 lansia sedang bertukar cerita dengan anak, tetangga, dan nenek yang masih berumur 55 tahun.....	70
Gambar 4.4 Lansia sedang berziarah bersama keluarga ke makam alm. Suami .....	71
Gambar 4.5 Lansia berziarah ke Banten bersama cucu .....	71
Gambar 4.6 Lansia diajak jalan-jalan bersama keluarga .....	72
Gambar 4.7 Kamar Tidur Lansia .....	72
Gambar 4.8 Lansia sedang memasak ditempat favoritnya .....	73
Gambar 4.9 Lansia sedang berdoa setelah menunaikan ibadah sholat .....	74
Gambar 4.10 Lansia sedang menghibur diri dengan menonton televisi .....	74
Gambar 4.11 Lansia dikunjungi oleh semua anaknya, ketika sedang pada libur .....	76
Gambar 4.12 Sedang ada acara buka bersama untuk menghibur lansia .....	76
Gambar 4.13 Cucu lansia yang tinggal bersamanya sedang memotivasi lansia untuk bersholawat.....	77
Gambar 4.14 Lansia sedang muroja'ah hafalan Qur'an bersama cucu .....	77
Gambar 4.15 Lansia sedang menonton acara ceramah di televisi .....	78

## DAFTAR TABLE

Table 3.1 Pedoman Observasi.....	47
Table 3.2 Pedoman Wawancara .....	49
Table 4.1 Silsilah keluarga lansia.....	62