



INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)
www.ijepec.com



**PENDEKATAN INTERVENSI HOLISTIK TERHADAP
KESEJAHTERAAN EMOSI WARGA EMAS: INTEGRASI
PSIKOSPIRITUAL, SOKONGAN SOSIAL DAN ADAPTASI
SOSIO-DIGITAL**

*INTEGRATIVE HOLISTIC INTERVENTION FOR ELDERLY EMOTIONAL WELL-
BEING: PSYCHOSPIRITUAL, SOCIAL AND SOCIO-DIGITAL DIMENSIONS*

Siti Sarah Ahmad^{1*}, Che Zarrina Sa'ari², Muhammad Hazim Mohd Azhar³, Nor Fatin Syuhaidah Nayan⁴

- ¹ Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Malaysia
Email: syahid85@siswa.um.edu.my
- ² Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Malaysia
Email: zarrina@um.edu.my
- ³ Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Malaysia
Email: hazimazhar2016@gmail.com
- ⁴ Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah, Malaysia
Email: fatinsyuhaidah@ums.edu.my
- * Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 26.06.2025
Revised date: 15.07.2025
Accepted date: 14.08.2025
Published date: 22.09.2025

To cite this document:

Ahmad, S. S., Sa'ari, C. Z., Azhar, M. H. M., & Nayan, N. F. S. (2025). Pendekatan Intervensi Holistik Terhadap Kesejahteraan Emosi Warga Emas: Integrasi Psikospiritual, Sokongan Sosial Dan Adaptasi Sosio-Digital. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 10 (59), 1055-1066.

Abstrak:

Malaysia sedang menuju ke arah menjadi sebuah negara tua menjelang tahun 2030 dengan peningkatan ketara dalam populasi warga emas. Perubahan demografi ini membawa cabaran besar kepada kesejahteraan emosi warga emas. Mereka sering berdepan dengan pelbagai tekanan seperti kesunyian, kehilangan pasangan hidup, pengurangan peranan dalam keluarga serta kesukaran menyesuaikan diri dengan dunia moden yang semakin pantas. Artikel ini mengemukakan pendekatan holistik yang mengintegrasikan unsur psikospiritual Islam, sokongan sosial keluarga dan komuniti, serta adaptasi terhadap teknologi digital sebagai strategi memperkuat kesejahteraan emosi warga emas Muslim di Malaysia. Pendekatan psikospiritual memberi penekanan kepada amalan seperti solat, zikir dan penghayatan prinsip tasawuf seperti taubat, sabar, reda dan syukur yang terbukti dapat menstabilkan emosi dan membina kekuatan dalaman. Di samping itu, artikel ini menekankan kepentingan sokongan sosial melalui hubungan erat dengan ahli keluarga, penglibatan dalam komuniti serta interaksi sosial yang menyokong. Adaptasi teknologi seperti penggunaan media sosial dan aplikasi komunikasi moden

DOI: 10.35631/IJEPC.1059077

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



turut dikenal pasti sebagai medium efektif dalam mengurangkan kesunyian dan menghubungkan warga emas dengan dunia luar. Kajian berbentuk kualitatif ini melalui sorotan literatur dan kajian tempatan yang relevan, artikel ini menggariskan potensi integrasi ketiga-tiga pendekatan ini dalam merangka satu model intervensi yang bersifat menyeluruh dan mesra warga emas. Cadangan ini diharap dapat menjadi asas kepada pembentukan dasar sosial dan inisiatif komuniti yang lebih inklusif dan lestari selaras dengan tuntutan kesejahteraan emosi dan spiritual warga emas Muslim dalam era globalisasi.

Kata Kunci:

Interaksi Sosial, Kesejahteraan Emosi, Penggunaan Media Sosial, Psikospiritual Islam, Warga Emas

Abstract:

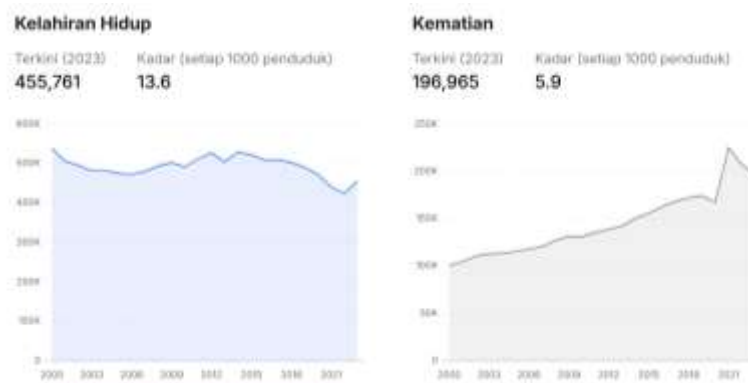
Malaysia is heading toward becoming an ageing nation by 2030, with a significant increase in the elderly population. This demographic shift poses major challenges to the emotional well-being of older adults. They often face various stressors such as loneliness, the loss of a spouse, a diminished role within the family, and difficulties adapting to the rapidly changing modern world. This article proposes a holistic approach that integrates elements of Islamic psychospirituality, social support from family and community and adaptation to digital technology as strategies to strengthen the emotional well-being of Muslim elderly in Malaysia. The psychospiritual approach emphasizes practices such as prayer (*solat*), remembrance of God (*dhikr*), and internalization of Sufi principles such as repentance (*taubah*), patience (*sabr*), acceptance (*reda*) and gratitude (*syukur*) which have been shown to stabilize emotions and build inner strength. In addition, the article highlights the importance of social support through close family relationships, community involvement, and supportive social interactions. Technological adaptation, such as the use of social media and modern communication applications is also identified as an effective medium to reduce loneliness and connect the elderly with the outside world. This qualitative study, based on a comprehensive literature review and relevant local research, outlines the potential integration of these three approaches in formulating a holistic and elderly-friendly intervention model. It is hoped that this proposal can serve as a foundation for the development of more inclusive and sustainable social policies and community initiatives in line with the emotional and spiritual well-being needs of Muslim elderly in the era of globalization.

Keywords:

Social Interaction, Emotional Well-Being, Social Media Usage, Islamic Psychospirituality, Elderly

Pengenalan

Warga emas secara umumnya didefinisikan sebagai golongan yang berumur 60 tahun ke atas yang berpandukan kepada takrifan oleh *World Assembly on Ageing* 1982 di Vienna (World Assembly on Ageing, 1982). Data sehingga 2023 menunjukkan kadar kelahiran jauh lebih tinggi iaitu 13.6 berbanding kadar kematian iaitu 5.6 dengan nisbah 1000 penduduk Malaysia. Ini secara tidak langsung menunjukkan kadar warga emas meningkat lebih ramai berbanding tahun-tahun sebelumnya (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2025).



Rajah 1. Data Kadar Kelahiran Baharu Dan Kadar Kematian Daripada Jabatan Perangkaan Malaysia

Dalam satu laporan lain, Malaysia kini sedang menghadapi transformasi demografi yang signifikan dengan peningkatan pesat dalam populasi warga emas. Malaysia dijangka mencapai status negara tua menjelang tahun 2030, apabila sebanyak 15.3 peratus daripada jumlah keseluruhan penduduk terdiri daripada individu yang berusia 60 tahun dan ke atas. Menurut Kenyataan Media Penerbitan Anggaran Penduduk Semasa, Malaysia 2022 yang dikeluarkan oleh Jabatan Perangkaan Malaysia, Jabatan Perdana Menteri, peratusan penduduk berumur 65 tahun dan ke atas telah meningkat daripada 7.0 peratus kepada 7.3 peratus dalam tempoh yang sama. Berdasarkan definisi yang ditetapkan oleh Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB), Malaysia kini dikategorikan sebagai sebuah negara menua (Majlis Keselamatan Negara, 2023). Perubahan ini menandakan peralihan Malaysia ke arah status negara tua menjelang tahun 2030 yang membawa pelbagai implikasi terhadap kesejahteraan sosial dan ekonomi negara.

Dalam konteks ini, kesejahteraan emosi warga emas menjadi aspek yang semakin penting untuk diberi perhatian. Kajian oleh Ishak dan Alavi (2024) mendapati bahawa ramai warga emas mengalami kesunyian akibat perubahan dalam struktur keluarga dan sosial seperti kehilangan pasangan hidup dan anak-anak yang sibuk bekerja. Kesunyian ini boleh membawa kepada tekanan emosi dan menjejaskan kualiti hidup mereka. Tambahan pula, Sinar Harian (2025) melaporkan terdapat beberapa kes kematian warga emas secara bersendirian dalam rumah tanpa disedari masyarakat sekeliling yang dianggap bukan lagi perkara luar biasa di negara ini. Fenomena ini menggambarkan betapa warga emas semakin terasing, sama ada disebabkan oleh kepincangan institusi kekeluargaan, perubahan gaya hidup moden mahupun ketiadaan sistem sokongan sosial yang baik. Dalam laporan tersebut dilaporkan dua mayat pasangan warga emas masing-masing berusia 75 tahun dan 73 tahun ditemui mati dalam rumah mereka di Kampung Sungai Ruan, Raub (Muhamad Tahir, 2025). Dalam laporan lain, Muhamad (2024) merekodkan terdapat seorang warga emas berusia 73 tahun ditinggalkan dan dibuang keluarga sehingga berasa sunyi.

Masalah ini bukanlah masalah yang baharu, bahkan wujud lebih awal lagi. Lebih terdahulu, kajian oleh Hassan, Mohamed dan Rasol (2013) menunjukkan bahawa kesejahteraan psikologi dalam kalangan warga emas di rumah perlindungan mengalami situasi di mana wujudnya perasaan '*loneliness*' atau kesunyian dalam kalangan mereka. Dapatan kajian ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih menyeluruh dalam menangani isu kesejahteraan emosi warga emas. Muhamad Tahir (2025) mengkritik hasrat kerajaan sedia ada dalam memperkasakan kebajikan warga emas yang hanya dilihat masih bersifat reaktif pelaksanaannya dan bukannya

pencegahan awal. Walaupun terdapat pelbagai kajian mengenai kesejahteraan warga emas, tinjauan literatur sistematik oleh Sukandar dan Abdul Aziz (2024) mendapati bahawa kajian mengenai kesejahteraan diri warga emas masih terhad, terutamanya dalam konteks Malaysia dan Indonesia. Ini menunjukkan keperluan untuk memperluas penyelidikan dan pendekatan dalam bidang ini.

Oleh itu, artikel ini bertujuan untuk mengemukakan pendekatan holistik yang mengintegrasikan elemen psikospiritual Islam, sokongan sosial dan adaptasi teknologi digital sebagai strategi untuk memperkukuh kesejahteraan emosi warga emas Muslim di Malaysia. Pendekatan ini diharap dapat memberikan panduan kepada pembuat dasar, pengamal sosial dan komuniti dalam merangka intervensi yang lebih berkesan dan inklusif bagi menyokong golongan warga emas.

Sorotan Literatur

Artikel ini menyentuh beberapa aspek penting yang memerlukan kepada sorotan literatur. Antara perkara yang perlu disentuh adalah kesejahteraan emosi warga emas, pendekatan psikospiritual Islam dalam menangani tekanan emosi, sokongan sosial dan keluarga sebagai asas kesejahteraan emosi serta cabaran adaptasi teknologi.

Berkenaan kesejahteraan emosi, ia merujuk kepada keupayaan individu untuk mengurus dan mengekalkan kestabilan emosi dalam menghadapi pelbagai cabaran kehidupan. Dalam konteks warga emas, kesejahteraan emosi menjadi semakin penting apabila mereka berhadapan dengan perubahan peranan sosial, kehilangan pasangan hidup dan pengurangan interaksi sosial. Kajian oleh Ishak dan Alavi (2024) mendapati bahawa kesunyian adalah faktor utama yang menjejaskan kesejahteraan emosi warga emas, terutamanya mereka yang tinggal bersendirian atau tidak mendapat sokongan keluarga. Jaafar et al., (2021) memetik dan menyenaraikan beberapa faktor yang menyumbang kepada peningkatan statistik kesunyian warga emas ini adalah kematian pasangan, kemerosotan fizikal dan kognitif, berkurangnya interaksi sosial dengan orang lain, perpindahan ke persekitaran yang tidak dikenali serta rutin yang tidak menarik dalam rumah kebajikan.

Sokongan emosi yang mencukupi dapat membantu warga emas menyesuaikan diri dengan perubahan ini dan meningkatkan kualiti hidup mereka. Namun, kajian oleh Mohamad et al. (2017) menunjukkan bahawa warga emas di institusi kebajikan awam sering mengalami kekurangan sokongan sosial intergenerasi yang boleh menjejaskan kesejahteraan emosi mereka. Ini disokong lagi dalam kajian oleh Che Sharif et al. (2023) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara tahap kebimbangan dan kualiti hidup dalam kalangan warga emas yang menghidap demensia.

Atas kesedaran ini, banyak cadangan dan usaha dalam memberi sokongan emosi terhadap golongan warga emas ini. Dalam konteks hubungan dengan prinsip ajaran Islam, pendekatan psikospiritual menekankan kepentingan hubungan dengan Allah SWT dan penghayatan nilai-nilai kerohanian sebagai asas dalam menangani tekanan emosi. Jaafar et al., (2021) menyatakan bahawa wujudnya kepentingan intervensi kepada warga emas yang berbentuk kerohanian. Perasaan kesunyian, kegelisahan dan kemurungan dapat dikurangkan melalui penghayatan rasa keterhubungan (*sense of connectedness*) yang merupakan komponen penting dalam kesihatan mental warga emas. Rasa keterhubungan ini bukan sahaja pada bentuk hubungan sosial, bahkan juga rasa keterhubungan rohani antara diri dengan Tuhan. Amalan seperti solat, zikir dan pembacaan al-Quran dapat memberikan ketenangan jiwa dan membantu individu

menghadapi cabaran kehidupan dengan lebih tabah. Ashaari et al. (2022) menekankan bahawa prinsip kepercayaan kepada Tuhan dan amalan kerohanian ini dapat memperkukuh jiwa dan menjauhkan kesunyian serta menyumbang kepada kesejahteraan rohani warga emas. Ini ditambah lagi dengan penghayatan prinsip tasawuf seperti taubat, sabar, reda dan syukur yang menurut Hashim (2022) berperanan sebagai sokongan psikospiritual Islam dapat memainkan peranan penting dalam membentuk kekuatan dalaman warga emas. Dengan keyakinan, kepercayaan dan penghayatan serta pengamalan nilai-nilai ini warga emas dapat menyesuaikan diri dengan perubahan kehidupan dan mengekalkan kesejahteraan emosi mereka.

Selain itu, sokongan sosial daripada keluarga dan komuniti merupakan elemen penting dalam memastikan kesejahteraan emosi warga emas. Hubungan yang erat dengan anak-anak, cucu dan rakan-rakan dapat memberikan rasa dihargai dan disayangi yang penting untuk kesejahteraan emosi. Kajian oleh Ashaari et al. (2022) menunjukkan bahawa komunikasi yang baik dan hubungan akrab dengan ahli keluarga serta penglibatan dalam aktiviti komuniti dapat mengurangkan rasa sunyi dan meningkatkan motivasi warga emas. Namun, perubahan struktur keluarga dan gaya hidup moden telah menyebabkan pengurangan interaksi antara generasi. Mohamad et al. (2017) mendapati bahawa warga emas di institusi kebajikan awam kurang menerima sokongan sosial intergenerasi daripada anak atau waris yang boleh menjejaskan kesejahteraan emosi mereka. Ishak dan Alavi (2024) menyatakan bahawa salah satu punca utama warga emas sering berdepan dengan perasaan kesunyian adalah disebabkan kesibukan anak-anak dengan komitmen kerja yang menyebabkan warga emas ditinggalkan di rumah tanpa teman. Keadaan ini mengurangkan interaksi antara warga emas dan anak-anak, sekali gus menjejaskan keperluan sokongan emosi yang sangat penting dalam fasa kehidupan mereka.

Kemajuan teknologi telah membuka peluang baharu dalam meningkatkan kesejahteraan emosi warga emas. Penggunaan media sosial seperti *WhatsApp*, *Facebook* dan *YouTube* membolehkan warga emas berhubung dengan ahli keluarga dan masyarakat secara maya serta mengurangkan kesunyian dan meningkatkan kesejahteraan emosi mereka. Kajian Norhisham dan Ashaari (2024) menunjukkan wujudnya kesan yang signifikan terhadap masalah kesepian dalam kalangan warga emas dengan menggunakan media sosial. Namun Nayan et al. (2024) mendapati bahawa walaupun sebahagian besar warga emas telah mula menggunakan teknologi dalam kehidupan harian mereka, mereka masih menghadapi cabaran seperti kesulitan memahami fungsi teknologi yang kompleks, kekurangan literasi digital serta kebimbangan terhadap keselamatan dan privasi dalam talian.

Oleh itu, program latihan yang lebih terfokus dan bantuan teknikal perlu disediakan untuk membantu warga emas menyesuaikan diri dengan teknologi secara lebih efisien dan selamat. Dengan sokongan yang sesuai, teknologi dapat menjadi alat yang berkesan dalam meningkatkan kesejahteraan emosi warga emas. Pendekatan holistik yang menggabungkan elemen psikospiritual, sokongan sosial dan adaptasi teknologi digital dapat memberikan kesan yang lebih menyeluruh dalam meningkatkan kesejahteraan emosi warga emas. Sukandar dan Abdul Aziz (2024) mencadangkan pembangunan model intervensi holistik mesra warga emas yang mengintegrasikan aspek rohani, sosial dan teknologi. Model ini diharap dapat menjadi asas kepada pembentukan dasar sosial dan inisiatif komuniti yang lebih inklusif dan lestari, selaras dengan tuntutan kesejahteraan emosi dan spiritual warga emas Muslim dalam era globalisasi.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan reka bentuk kualitatif secara analisis dokumen dan sorotan literatur untuk membina kerangka pendekatan holistik terhadap kesejahteraan emosi warga emas Muslim. Pendekatan ini dipilih kerana ia membolehkan proses mengintegrasikan pelbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan elemen psikospiritual, sosial dan teknologi secara mendalam dan kontekstual. Kajian berbentuk deskriptif analitik ini menumpukan kepada analisis kandungan kajian lepas yang berkaitan dengan kesejahteraan emosi warga emas. Kaedah ini membolehkan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap isu-isu yang dihadapi warga emas serta mengenal pasti pola dan hubungan antara faktor psikospiritual, sosial dan teknologi.

Data diperoleh daripada jurnal akademik, laporan penyelidikan, artikel ilmiah tempatan dan dokumen dasar kerajaan yang relevan. Fokus diberikan kepada kajian dalam konteks Malaysia, khususnya yang melibatkan warga emas Muslim. Manakala data dianalisis menggunakan kaedah analisis tematik. Proses ini melibatkan pengenalpastian tema utama seperti kesejahteraan emosi, amalan kerohanian, sokongan sosial keluarga dan penggunaan teknologi. Tema-tema ini kemudian dihubungkan untuk membina kerangka integratif bagi model intervensi holistik yang dicadangkan.

Dapatan dan Perbincangan

Hasil sorotan literatur menunjukkan bahawa kesejahteraan emosi warga emas Muslim perlu dilihat dari lensa holistik yang merangkumi tiga komponen utama iaitu psikospiritual Islam, sokongan sosial dan kekeluargaan, serta adaptasi teknologi. Ketiga-tiga komponen ini dapat menjadi teras utama intervensi yang saling melengkapi dan memberi impak langsung terhadap kestabilan emosi dan kualiti hidup warga emas.

Psikospiritual sebagai Teras Keseimbangan Emosi

Teras psikospiritual menekankan kepentingan pengisian rohani dan amalan keagamaan sebagai asas kesejahteraan emosi warga emas Muslim. Secara umumnya, pembangunan spiritual bukan sahaja berkaitan dengan kepercayaan atau ibadah ritual semata-mata, tetapi turut merangkumi pencarian makna hidup, penerimaan terhadap perubahan diri dan usia serta persiapan mental dan jiwa untuk menghadapi fasa akhir kehidupan (Huguelet & Koenig, 2009). Dalam konteks Islam, pendekatan ini berteraskan kepada pengukuhan hubungan dengan Allah SWT (*habl min Allah*) melalui amalan seperti solat, zikir, tilawah al-Quran serta aktiviti penghayatan agama yang berstruktur dan konsisten.

Pelbagai kajian menunjukkan bahawa komitmen keagamaan dan aktiviti spiritual memainkan peranan penting dalam mengurangkan simptom tekanan, keresahan, dan kemurungan dalam kalangan warga emas. Koenig (2012) dalam ulasan sistematiknya mendapati bahawa lebih daripada dua pertiga kajian menunjukkan hubungan positif antara keagamaan dan kesihatan mental warga emas. Amalan kerohanian dilihat sebagai strategi yang efektif dalam menangani kesunyian, penyakit kronik dan perasaan tidak berdaya yang sering dialami dalam kalangan warga emas. Achour et al. (2019) menyatakan secara jelas bahawa amalan dan penghayatan ajaran Islam dapat berperanan sebagai penentu psikososial kesejahteraan subjektif warga tua sebagai strategi mengatasi sumber, sokongan sosial dan makna kepada pengalaman hidup.

Di Malaysia, kebergantungan kepada elemen kerohanian adalah sangat signifikan dalam kalangan warga emas Muslim kerana amalan keagamaan telah menjadi sebahagian daripada gaya hidup mereka sejak usia muda. Oleh itu, pendekatan intervensi dalam dimensi ini boleh

dimanfaatkan melalui penganjuran kelas tafsir al-Quran yang menjelaskan makna dan pengajaran daripada ayat-ayat tertentu yang menyentuh tema kehidupan, kematian, kesabaran dan reda. Selain itu, tazkirah mingguan, program zikir dan selawat serta terapi kerohanian seperti terapi solat dan meditasi Islamik boleh dilaksanakan secara berkala di surau kawasan perumahan, pusat komuniti warga emas dan rumah jagaan.

Amalan kerohanian seperti solat, zikir, dan bacaan al-Quran bukan sahaja menjadi ibadah, malah berfungsi sebagai terapi emosi. Penghayatan prinsip-prinsip tasawuf seperti taubat, sabar, syukur dan reda juga memberi makna pada erti kehidupan dan menjadikan warga emas lebih tabah menghadapi kehilangan atau kesunyian. Ini sejajar dengan dapatan Ashaari et al. (2022) yang menunjukkan amalan kerohanian memberi kekuatan dalaman dan mengurangkan tekanan.

Penting juga untuk menyesuaikan aktiviti dengan kemampuan fizikal dan kognitif warga emas. Contohnya, penggunaan teks besar dan kaedah pengajaran interaktif semasa kelas tafsir serta penyampaian yang lembut dan penuh empati dalam sesi tazkirah dapat meningkatkan keberkesanan intervensi. Di samping itu, pendekatan berkelompok (*group-based*) dalam sesi kerohanian dapat merangsang interaksi sosial dan rasa kebersamaan. Intervensi berasaskan psikospiritual bukan sahaja memberi ketenangan jiwa, bahkan juga membentuk naratif hidup yang positif dan bermakna bagi warga emas. Ia membantu mereka membina daya tahan dalaman (*spiritual resilience*) serta menjadikan proses penuaan sebagai satu perjalanan ibadah dan refleksi diri, bukannya sekadar kelemahan fizikal yang perlu ditanggung.

Sokongan Sosial Intergenerasi sebagai Teras Sokongan Sosial

Sokongan sosial memainkan peranan kritikal dalam meningkatkan kualiti hidup dan kesejahteraan emosi warga emas. Dalam kerangka psikologi sosial, sokongan ini merangkumi hubungan interpersonal yang memberi bantuan emosi, moral dan praktikal daripada individu dalam kehidupan seseorang termasuk ahli keluarga, jiran dan komuniti (Thoits, 2011). Bagi warga emas, interaksi sosial yang konsisten dan bermakna terbukti mampu mengurangkan risiko kemurungan dan kesunyian serta kemerosotan kognitif. Sokongan sosial daripada masyarakat sekeliling membuka ruang untuk mereka menyertai aktiviti dan menguruskan masa lapang melalui komunikasi dengan anggota masyarakat dengan hubungan yang mesra dan penglibatan aktif (Ashaari, 2022).

Dalam konteks warga emas Muslim di Malaysia, struktur keluarga yang bersifat kolektif dan nilai hormat kepada orang tua menyediakan asas yang kukuh untuk membina sistem sokongan sosial yang efektif. Namun begitu, perubahan sosiodemografi dan gaya hidup moden termasuk urbanisasi dan peralihan kepada keluarga moden telah menyebabkan jurang generasi semakin melebar dan hubungan sosial semakin longgar (Teh, Tey & Ng, 2014). Oleh itu, intervensi yang berfokus kepada pengukuhan peranan sosial keluarga dan komuniti adalah penting bagi mengekalkan keseimbangan emosi warga emas.

Program intervensi sosial boleh dimulakan melalui aktiviti berjadual seperti lawatan keluarga secara berkala dengan memberi galakan kepada anak-anak dan cucu untuk meluangkan masa berkualiti bersama warga emas. Aktiviti komuniti antara generasi seperti gotong-royong, pameran nostalgia atau permainan tradisional dapat memupuk perasaan dihargai dan memperbaharui hubungan sosial yang terputus. Kajian oleh Haslam et al. (2014) menunjukkan bahawa penyertaan dalam kumpulan sosial meningkatkan rasa identiti dan harga diri dalam kalangan warga emas, sekaligus menurunkan tahap tekanan psikologi. Selain itu, penting untuk

mendidik generasi muda mengenai keperluan emosi dan psikologi ibu bapa yang semakin menua. Kursus atau bengkel kesedaran mengenai penuaan sihat dan tanggungjawab anak terhadap orang tua boleh dianjurkan melalui kerjasama dengan institusi masjid, NGO dan pusat komuniti. Pengetahuan dan empati anak-anak terhadap keadaan mental dan fizikal warga emas dapat mengukuhkan hubungan kekeluargaan serta meningkatkan kesediaan mereka untuk menjadi penyokong emosi yang berkesan.

Jiran dan komuniti turut memainkan peranan sebagai jaringan keselamatan sosial bagi warga emas yang tinggal bersendirian atau berjauhan daripada ahli keluarga. Mewujudkan kumpulan sokongan komuniti seperti kelab warga emas atau kumpulan ziarah mesra dapat memberikan persekitaran yang positif dan mengurangkan perasaan keterasingan. Ini selari dengan dapatan Lubben et al. (2006) yang menunjukkan bahawa saiz dan kualiti jaringan sosial adalah prediktor utama kepada kesihatan mental warga emas. Gabungan peranan keluarga, jiran dan masyarakat menjadikan teras insaniyah ini sebagai tulang belakang kepada kesejahteraan sosial warga emas. Dengan pelaksanaan yang terancang dan berterusan, pendekatan ini mampu mewujudkan ekosistem sokongan yang bersifat inklusif dan penuh empati.

Adaptasi Teknologi Sebagai Teras Sosio-Digital

Dalam era digital yang pesat berubah, teknologi bukan sahaja berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai medium sokongan psikososial dan spiritual yang berpotensi tinggi untuk warga emas. Adaptasi terhadap teknologi digital boleh membantu mengurangkan jurang interaksi sosial, memperkukuh kesejahteraan mental di samping membuka akses kepada maklumat dan perkhidmatan keagamaan secara maya (Zainal Abidin, 2016; Ashaari, Norhisham & Mohamad Rasit, 2021).

Media sosial seperti *WhatsApp* dan *Facebook* dilihat sebagai platform baharu yang dapat membantu warga emas mengekalkan hubungan sosial. Nayan (2024) menyatakan bahawa warga emas yang aktif secara digital lebih ceria, berdaya saing dan kurang berasa tersisih. Namun, cabaran seperti literasi digital rendah dan kekhuatiran keselamatan siber masih perlu ditangani secara sistematik. Kajian Norhisham dan Ashaari (2024) juga menunjukkan secara tidak langsung warga emas dapat menghilangkan kesunyian melalui platform media sosial.

Walau bagaimanapun, kadar celik digital dalam kalangan warga emas masih rendah berbanding generasi muda menjadikan jurang digital satu cabaran utama yang perlu ditangani dengan teliti (Friemel, 2016). Jurang digital ini melibatkan bukan sahaja akses kepada peranti atau internet, tetapi juga halangan dalam bentuk literasi digital, ketakutan terhadap teknologi dan kekangan kognitif atau fizikal (Zainal Abidin & Firdaus, 2016). Maka, latihan literasi digital asas yang mesra usia sangat penting. Pendekatan intervensi yang disesuaikan dengan keupayaan warga emas harus menitikberatkan penggunaan bahasa yang mudah, demonstrasi berulang serta pengajaran secara praktikal dan bersemuka (Xie, 2011). Menurut Ashaari et al. (2022), terdapat tiga perkara penting berkaitan penggunaan media sosial oleh warga emas iaitu bimbingan penggunaan media sosial yang berkesan, penggunaan media sosial sebagai sokongan sosial bagi mengatasi kesunyian dan ceramah agama atas talian bagi mengisi masa yang terluang. Pelaksanaan bengkel digital yang dianjurkan oleh NGO, institusi pengajian tinggi atau agensi kerajaan boleh menjadi platform utama bagi memperkasa warga emas dalam aspek ini.

Aplikasi mesra pengguna seperti *WhatsApp*, panggilan video seperti melalui *Zoom* atau *Google Meet* serta *YouTube* berasaskan kandungan Islam seperti ceramah, bacaan al-Quran atau pengajian kitab berpotensi menjadi alat penghubung antara warga emas dengan keluarga dan sahabat serta aktiviti keagamaan. Kajian oleh Charness dan Boot (2009) menunjukkan bahawa penggunaan teknologi digital bukan sahaja membantu meningkatkan fungsi kognitif warga emas, tetapi juga mengurangkan tahap kesunyian dan perasaan terpinggir, terutamanya dalam kalangan yang tinggal bersendirian atau berjauhan dari keluarga.

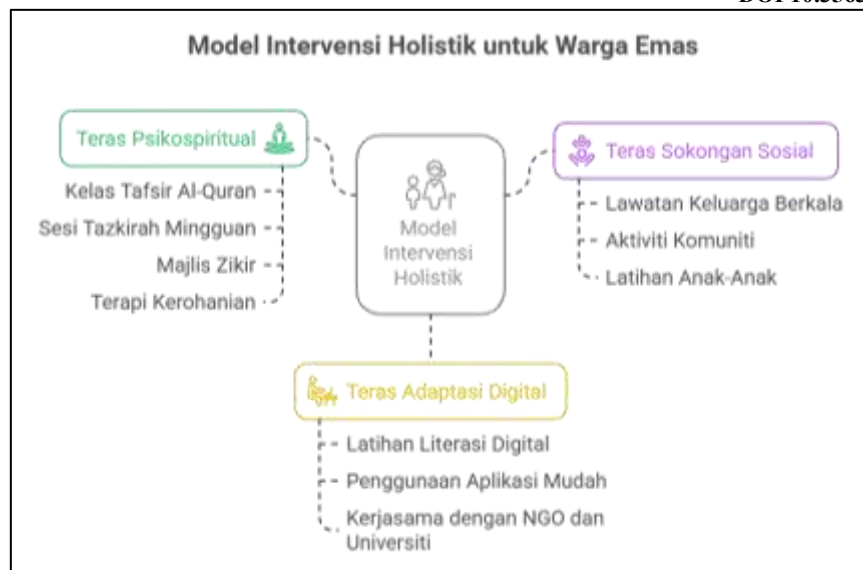
Tambahan pula, kemahiran digital juga membolehkan warga emas terus terlibat dalam aktiviti masyarakat secara maya. Misalnya, mereka boleh menyertai tazkirah atau kelas pengajian secara dalam talian serta berinteraksi dalam kumpulan *WhatsApp* komuniti masjid. Penglibatan sebegini membantu mengekalkan identiti sosial dan rasa berguna yang secara langsung memberi kesan positif terhadap kesejahteraan emosi (Chen & Schulz, 2016).

Pembangunan modul latihan digital khusus untuk warga emas Muslim yang menggabungkan elemen keagamaan, sosial dan keselamatan siber adalah penting bagi memastikan penggunaan teknologi yang selamat dan bermakna. Kerjasama antara institusi pengajian tinggi, NGO dan pihak berkuasa tempatan boleh dimanfaatkan untuk menyediakan fasilitator terlatih dan bahan bantu yang sesuai dengan keperluan golongan ini. Integrasi teknologi dalam kehidupan warga emas harus dilihat sebagai satu bentuk pemerkasaan dan bukannya paksaan. Dengan bimbingan yang betul dan pendekatan yang inklusif, teknologi boleh menjadi jambatan antara generasi dan wahana baharu bagi menyuburkan spiritualiti serta kesejahteraan warga emas Muslim.

Cadangan Model Intervensi Holistik

Berdasarkan dapatan sorotan literatur dan perbincangan, satu model intervensi holistik dicadangkan bagi meningkatkan kesejahteraan emosi warga emas Muslim. Model ini berasaskan tiga teras utama yang saling melengkapi iaitu;

1. Teras Psikospiritual (*Ruhiyyah*): Komponen ini menekankan kepada amalan ibadah dan pembangunan jiwa yang berteraskan ajaran Islam. Program seperti kelas tafsir al-Quran, sesi tazkirah mingguan, majlis zikir dan terapi kerohanian boleh dianjurkan secara berkala di surau, pusat komuniti dan rumah jagaan. Pendekatan ini membantu membina makna hidup, ketenangan jiwa dan kekuatan dalaman warga emas.
2. Teras Sokongan Sosial (*Insaniyah*): Sokongan daripada keluarga, jiran dan komuniti memainkan peranan penting. Intervensi boleh melibatkan program lawatan keluarga berkala, aktiviti komuniti bersama generasi muda seperti gotong-royong atau program nostalgia, serta latihan bagi anak-anak mengenai keperluan emosi ibu bapa yang menua. Sokongan sosial mampu mengurangkan perasaan terasing dan meningkatkan rasa dihargai.
3. Teras Adaptasi Digital (*Tiknulujiyah*): Warga emas perlu didedahkan kepada penggunaan teknologi secara selamat dan mudah. Latihan literasi digital asas boleh diperkenalkan dengan pendekatan mesra usia. Penggunaan aplikasi mudah seperti *WhatsApp*, panggilan video dan *YouTube* Islamik harus digalakkan. Kerjasama dengan NGO dan universiti boleh dijalankan untuk menyediakan tenaga pengajar serta bahan bantu digital.



Rajah 1: Model Intervensi Holistik untuk Warga Emas

Model Intervensi Holistik ini dirancang dengan beberapa ciri utama yang menjadikannya relevan, fleksibel dan berkesan dalam memenuhi keperluan warga emas. Pertama, ia bersifat berpusatkan warga emas, iaitu setiap pelaksanaan berpandukan keperluan, keupayaan serta kecenderungan mereka sendiri agar intervensi yang dilaksanakan benar-benar memberi makna dan manfaat. Kedua, model ini berteraskan nilai-nilai Islam yang menitikberatkan penjagaan akidah, pelaksanaan ibadah dan pemupukan akhlak mulia sebagai tunjang utama kesejahteraan rohani dan jasmani. Ketiga, ia dirancang secara kolaboratif melalui kerjasama antara pelbagai pihak seperti ahli keluarga, komuniti setempat, institusi agama serta agensi kerajaan tempatan bagi memastikan sokongan menyeluruh dapat diberikan kepada warga emas. Keempat, model ini bersifat inklusif dan mudah diakses, kerana pelaksanaannya tidak tertumpu kepada satu lokasi khusus, bahkan boleh diaplikasikan di kampung, kawasan bandar mahupun pusat jagaan. Justeru, model ini bersifat anjal dan responsif terhadap pelbagai latar sosio-geografi. Model ini berpotensi dimanfaatkan secara meluas oleh pembuat dasar, pertubuhan bukan kerajaan (NGO) kebajikan, pusat komuniti Islam dan institusi pengajian tinggi dalam merangka dan melaksanakan program intervensi yang bersasar, lestari serta berimpak tinggi terhadap kesejahteraan warga emas.

Kesimpulan

Perubahan demografi Malaysia yang semakin menua memerlukan pendekatan holistik dalam menangani kesejahteraan emosi warga emas Muslim. Sorotan literatur dan analisis menunjukkan bahawa integrasi elemen psikospiritual Islam, sokongan sosial keluarga dan komuniti serta adaptasi teknologi digital adalah kunci utama dalam memperkukuhkan kesejahteraan mereka. Amalan kerohanian memperkuat ketenangan jiwa, sokongan sosial mengurangkan rasa kesunyian, manakala penggunaan teknologi membuka ruang baharu untuk berinteraksi dan mendapatkan maklumat. Model intervensi yang dicadangkan dalam artikel ini dapat dijadikan panduan praktikal dan strategik bagi pembuat dasar, institusi kebajikan dan masyarakat dalam merangka program-program yang lebih inklusif dan berkesan. Kajian lanjut yang melibatkan kajian lapangan dan penilaian pelaksanaan model ini amat disarankan bagi memperkukuh bukti dan meningkatkan kualiti hidup warga emas Muslim di Malaysia.

Penghargaan

Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Universiti Malaya dan Universiti Malaysia Sabah atas segala sokongan, kemudahan dan dorongan yang telah diberikan sepanjang proses penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih turut ditujukan kepada rakan penyelidik dan pihak yang terlibat secara langsung mahupun tidak langsung dalam membantu menjayakan penyelidikan ini. Segala sumbangan dan kerjasama yang diberikan amat dihargai.

Rujukan

- Achour M., Ab Halim A., Ali A.R.H., Sa'ari C.Z. & al-Nahari A.A.Q. (2019). Religiosity and Subjective Well-Being Towards A Balanced Civilization: A Study Among Muslim Older Adults In Malaysia. *Jurnal Al-Tamaddun* 14 (2), 153-165.
- Ashaari M.F., Norhisham N.A.S. & Mohamad Rasit R. (2021). Sorotan Kajian Penggunaan Media Sosial dalam Kalangan Warga Emas di Malaysia. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* 4(2), 1-12.
- Ashaari M.F., Norhisham N.A.S., Mohamad Rasit R. & Ismail Z. (2021). Sorotan Karya Bersistematik Terhadap Penggunaan Media Sosial Dalam Kalangan Warga Emas di Malaysia Bagi Mengatasi Kesunyian. *GEOGRAFLIA Online Malaysian Journal of Society and Space* 17(2), 248-260.
- Ashaari, M. F., Norhisham, N. A. S., Mohamad Rasit, R., & Abd Khafidz, H. (2022). Sumber Sokongan Sosial untuk Warga Emas: The Source of Social Support for Senior Citizen. *Jurnal Pengajian Islam* 15(1), 208-223.
- Charness, N., & Boot, W. R. (2009). Aging and Information Technology Use: Potential and Barriers. *Current Directions in Psychological Science* 18(5), 253–258. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01647.x>
- Che' Sharif N., Alavi K., Subramaniam P. & Zakaria N. E. N. (2023). Hubungan antara Kualiti Hidup dengan Kebimbangan dan Kemurungan Warga Emas Demensia. *Jurnal Psikologi Malaysia* 37(1), 12-26.
- Chen, Y. R. R., & Schulz, P. J. (2016). The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in The Elderly: A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research* 18(1), e18. <https://doi.org/10.2196/jmir.4596>
- Friemel, T. N. (2014). The Digital Divide Has Grown Old: Determinants of A Digital Divide Among Seniors. *New Media & Society* 18(2), 313-331. <https://doi.org/10.1177/1461444814538648>
- Hashim, S. N. A. (2022). Psikospiritual Islam untuk Pengurusan Kesihatan Mental (Tesis Sarjana, Universiti Sains Malaysia).
- Haslam, C., Cruwys, T., & Haslam, S. A. (2014). The We's Have It: Evidence for The Distinctive Benefits of Group Engagement in Enhancing Cognitive Health in Aging. *Social Science & Medicine* 120, 57-66. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.08.037>
- Hassan A., Mohamed N. dan Rasol Z. (2013). Perasaan 'Loneliness' @ Kesunyian dan Strategi Daya Tindak dalam Kalangan Warga Emas yang Menghuni di Rumah Seri Kenangan, Cheras, Selangor. *Journal of Human Development and Communication* 2, 89-103.
- Huguelet, P., & Koenig, H. G. (Eds.). (2009). *Religion and Spirituality in Psychiatry*. Cambridge University Press.
- Ishak, N. A. S., & Alavi, K. (2024). Meneroka Kesunyian Dan Keperluan Sokongan Emosi Ke Arah Kesejahteraan Hidup Warga Emas. *Jurnal Wacana Sarjana* 8(1), 1-11.
- Jaafar N., Sawai R.P., Izyan S.R. & Akar C. (2021). Kesunyian Dalam Kalangan Warga Emas: Praktik Semasa Dan Solusi Dari Risalah An-Nur. *Al-Hikmah: International Journal Of Islamic Studies And Human Sciences* 4(3), 36-54.

- Jabatan Perangkaan Malaysia (2025). "Populasi Penduduk Malaysia." Laman sesawang rasmi *Jabatan Perangkaan Malaysia*. <https://open.dosm.gov.my/ms-MY/dashboard/population>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, Article 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., Kruse, W. R., Beck, J. C., & Stuck, A. E. (2006). Performance of an Abbreviated Version of the Lubben Social Network Scale among Three European Community-dwelling Older Adult Populations. *The Gerontologist*, 46(4), 503–513. <https://doi.org/10.1093/geront/46.4.503>
- Majlis Keselamatan Negara (2023). "Negara Tua 2030: Persediaan Prasana Minda Dan Fizikal Warga Emas." Laman sesawang rasmi *Majlis Keselamatan Negara*. <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2023/05/08/negara-tua-2030-persediaan-prasana-minda-dan-fizikal-warga-emas/>
- Muhamad Tahir N. S. (2025). "Warga Emas 'Pergi' Dalam Sunyi: Tuntut Perubahan Sistem Pemantauan Kebajikan." Laman sesawang rasmi *Sinar Harian* bertarikh 18 Jun 2025. <https://www.sinarharian.com.my/article/734301/suara-sinar/analisis-sinar/warga-emas-pergi-dalam-sunyi-tuntut-perubahan-sistem-pemantauan-kebajikan>
- Nayan, N. M. (2024). Media Sosial sebagai Medium Kesejahteraan Warga Emas. Dewan Kosmik. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka. <https://dewankosmik.jendeladb.my/2024/10/19/14367/>
- Norhisham N.A.S. & Ashaari M.F. (2024). Penggunaan Media Sosial Dalam Kalangan Warga Emas di Kuala Langat, Selangor. *Jurnal 'Ulwan* 9(2), 245-259.
- Norhisham N.A.S. & Ashaari M.F. (2024). Penggunaan Media Sosial Dalam Kalangan Warga Emas di Kuala Langat, Selangor. *Jurnal 'Ulwan* 9(2), 245-259.
- Sukandar, E., & Abdul Aziz, A. (2024). Pendekatan Holistik Dalam Intervensi Kesejahteraan Diri Warga Emas di Malaysia dan Indonesia. *OAREP USIM*. 88-90. <https://oarep.usim.edu.my/server/api/core/bitstreams/3891c67e-08ec-476e-93c8-29b80dba5c49/content>
- Teh J.K.L, Tey N.P & Ng S.T. (2014) Family Support and Loneliness Among Older Persons in Multiethnic Malaysia. *Scientific World Journal* 2014:654382. doi: 10.1155/2014/654382
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior* 52(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- World Assembly on Ageing (1982). *Australian Journal on Ageing*, 1(3), 3–11. doi:10.1111/j.1741-
- Xie, B. (2011). Effects of an eHealth Literacy Intervention for Older Adults. *Journal of Medical Internet Research* 13(4), e90. <https://www.jmir.org/2011/4/e90/>
- Zainal Abidin M.Z. & Firdaus A.S. (2016). Cabaran Dan Pengadaptasian Warga Emas Dalam Persekitaran Jaringan Digital. *Jurnal Komunikasi Malaysian. Journal of Communication* 32(1), 494-515.
- Zainal Abidin M.Z. (2016). Penggunaan Internet Dalam Kalangan Warga Emas Bandar. *Jurnal Pengajian Media Malaysia* 18(1), 18-36.