



**Konseling Edukasi**

*Journal of Guidance and Counseling*

[https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling\\_Edukasi](https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi)

**E-ISSN : 2580-9008**

**Vol. 6 No. 2 Tahun 2022 | 227 – 242**

**DOI: [10.21043/konseling.v6i2.16079](https://doi.org/10.21043/konseling.v6i2.16079)**

---

## **Pengaruh Konseling Teknik Tazkiyatun Nafs dalam Mereduksi Kegelisahan Lansia**

**Irman**

**IAIN Batusangkar, Indonesia**

[irman@iainbatusangkar.ac.id](mailto:irman@iainbatusangkar.ac.id)

**Dasril**

**IAIN Batusangkar, Indonesia**

[dasril@iainbatusangkar.ac.id](mailto:dasril@iainbatusangkar.ac.id)

**Silvianetri**

**IAIN Batusangkar, Indonesia**

[silvianetri@iainbatusangkar.ac.id](mailto:silvianetri@iainbatusangkar.ac.id)

**Putri Yeni**

**IAIN Batusangkar, Indonesia**

[putriy3ni@gmail.com](mailto:putriy3ni@gmail.com)

### **Abstrak**

Kecemasan menjadi masalah yang dominan dialami lansia yang berefek negatif pada fisik dan psikis. Salah satu intervensi yang dipandang tepat untuk mereduksi kegelisahan adalah melalui konseling teknik tazkiyatun nafs. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh konseling teknik tazkiyatun nafs dalam mereduksi kegelisahan lansia. Pendekatan yang digunakan adalah eksperimen dengan pretest & posttest control group design. Populasi penelitian adalah lansia di Panti Sosial Tresna Werda Kasih Sayang Ibu Batusangkar, dengan sampel 16 orang diambil secara random. Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan, analisis data melalui independent t test. Hasil penelitian; terdapat perbedaan tingkat kecemasan lansia yang diberikan intervensi konseling tazkiyatun nafs dibandingkan dengan lansia yang mendapatkan layanan informasi. Konseling tazkiyatun nafs berpengaruh secara signifikan dalam mereduksi kecemasan lansia. Direkomendasikan kepada panti jompo dan tenaga profesional untuk dapat

menggunakan konseling teknik tazkiyatun nafs dalam mengatasi masalah kegelisahan lansia, serta tambahan informasi variasi teknik konseling.

**Kata Kunci:** Konseling, Tazkiyatun Nafs, kegelisahan.

### Abstract

***The Effect of Tazkiyatun Nafs Counseling Techniques in Reducing Anxiety in the Elderly.** Anxiety is a dominant problem experienced by the elderly which has a negative effect on the physical and psychological. One intervention that is considered appropriate to reduce anxiety is through counseling the tazkiyatun nafs technique. This study was conducted to determine the effect of the tazkiyatun nafs counseling technique in reducing the anxiety of the elderly. The approach used is an experiment with a pretest & posttest control group design. The population of this study was the elderly at the Tresna Werda Kasih Sayang Ibu Batusangkar Social Home, with a sample of 16 people taken at random. Collecting data using an anxiety scale, data analysis through independent t test. Research result; there is a difference in the increase in anxiety given the tazkiyatun nafs counseling intervention compared to the elderly who received information services. Tazkiyatun nafs counseling has a significant effect in reducing anxiety. It is recommended for nursing homes and professionals to be able to use the tazkiyatun nafs technique of counseling in dealing with elderly anxiety problems, as well as additional information on variations in counseling techniques.*

**Keywords:** Counseling, Tazkiyatun Nafs, Anxiety

### A. Pendahuluan

Manusia lanjut usia (lansia) di Indonesia secara statistik diprediksi akan mengalami peningkatan dibanding dengan balita. Akibatnya terjadi transisi demografi yang mengubah struktur penduduk menjadi ageing population (Nindya et al., 2020). Penuaan penduduk di masa mendatang akan menjadi isu yang krusial di Indonesia (Heryanah, 2015). Tentu saja isu ini menjadi daya Tarik bagi peneliti dan pemerhati kependudukan di Indonesia dan dunia internasional. Dampak dari tingginya lonjakan jumlah lansia akan memberikan indikasi berkurangnya individu produktif, karena lansia mengalami penurunan fungsi-fungsi fisik dalam beraktivitas.

Proses penuaan merupakan hilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk mempertahankan fungsi normalnya (Nugroho, 2012). Melemahnya kondisi fisik lansia dalam beraktivitas, akan membuat lansia rentan dengan berbagai problem kehidupan. Proses penuaan sel yang dialami lansia dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit fisik dan masalah psikologis (Afrizal, 2018), (Ermawati & Shanty, 2013). Hal ini menuntut lansia memiliki kesiapan mental untuk menerima kenyataan dan meresponya secara positif. Ketidaksiapan mental para lansia untuk menghadapi rangkaian perubahan tersebut memicu munculnya sikap mereka yang putus asa, merasa kesepian dan keterasingan (Nida, 2015). Akibatnya lansia merasa gelisah dan tidak nyaman dalam menjalani aktivitas kehidupan.

Kegelisahan menjadi masalah yang sangat umum terjadi pada lansia (Feki et al., 2017). Kegelisahan merupakan keadaan emosi yang ditandai dengan ransangan fisiologis, perasaan tegang tidak menyenangkan dan kekhawatiran terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid et al., 2005). Fenomena kegelisahan yang dialami lansia menjadi masalah yang sangat tinggi, Rindayati et al., (2020) menemukan bahwa 56% lansia mengalami kegelisahan, sedangkan Lestari (2013) menemukan sebanyak 60,7 % lansia yang tinggal di panti jompo mengalami gangguan kegelisahan, adapun (Grover et al., 2019) menemukan sebanyak 72,28% lansia mengalami kegelisahan. Data ini menunjukkan bahwa tingginya angka kegelisahan yang dialami lansia di panti jompo. Kegelisahan akan berfek pada fisik, psikologis dan kehidupan social lansia. Secara fisik efek yang ditimbulkan dari kegelisahan adalah akan mempengaruhi kesehatan (Varlı & Alankaya, 2022), terjadinya kualitas tidur yang buruk (Xu et al., 2021), meningkatkan tekanan darah sistolik (Huang et al., 2020), memicu penyakit jantung koroner (de Hartog-Keyzer et al., 2022). Jika kegelisahan yang dialami lansia berlangsung secara terus menerus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan bahkan kematian (Stuart & Sundeen, 2007). Secara psikologis efek yang ditimbulkan yaitu terjadinya

gangguan psikologis (Mutianingsih et al., 2020), ketidak stabilan emosi (Kolillul, 2010), dan munculnya kepribadian sensitif (Yang et al., 2021). Sedangkan efek social akibat kegelisahan yang dialami lansia, akan terjadi kehidupan social yang buruk (Domènech-Abella et al., 2019), kemerosotan integrasi sosial (Domènech-Abella et al., 2019). Artinya kegelisahan yang dialami lansia memiliki efek yang sangat komplit.

Masalah kegelisahan menunjukkan pentingnya kesehatan mental bagi lansia (Nayak et al., 2019). Untuk mereduksi kegelisahan yang dialmi lansia menuju kesehatan mental dibutuhkan pelayanan konseling yang sesuai dengan kondisi psikologis dan social budaya. Berbagai hasil penelitian telah dilakukan untuk mereduksi kegelisahan yang dialami lansia diantaranya, melali konseling teknik self talk efektif (Manna, 2019), konseling teknik positive mental time travel (Irman et al., 2022), melalui terapy music (Noor & Junaidi, 2010), melalui relaksasi progresif (Yuniartika et al., 2021), dan juga dapat dilakukan melalui berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang tepat untuk mengurangi kecemasan (Yue et al., 2022). Berbagai temuan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, belum menyahuti penggabungan psikologis dan social budaya. Peneliti mencoba melakukan penggabungan kedua komponen tersebut melalui konseling teknik tazkiyatun nafs. Tazkiyatun nafs sebagai tawaran teknik konseling merupakan penggabungan pendekatan konfensional dengan kajian Islam yang digali dari konsep dasar Al Qur'an dan sunnah. Pendekatan dalam konseling tazkiyatun nafs klien diajak untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui pembersihan jiwa. Proses ini sangat menyenangkan bagi lansia karena lansia mendapatkan nilai-nilai spiritual sesuai dengan kondisi psikologis dan social budaya yang dialaminya.

Tazkiyatun nafs merupakan pensucian jiwa yang dilakukan lansia dalam proses konseling. Pensucian jiwa menjadi penting bagi lansia yang mengalami kegelisahan, hal ini diperkuat dengan Firman Allah yang artinya Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya (QS. Ash Shams: 9-10). Banyak keuntungan yang didapat dari pensucian jiwa salah satu diantaranya mendapatkan ketenangan dan kedamaian

dalam beraktivitas. Jiwa yang bersih akan menghasilkan perilaku yang baik sedangkan jiwa yang kotor akan menghasilkan kepribadian yang rendah (Ghaffar, 2011). Hal ini mengindikasikan pentingnya tazkiyatun nafs untuk melahirkan perilaku yang baik bagi lansia sehingga terbebas dari kegelisahan.

Teknik Tazkiyatun Nafs merupakan jenis intervensi psikologis yang baru dikembangkan (Agustin, 2018). Secara spesifik tazkiyatun nafs adalah proses pemurnian jiwa yang dilakukan secara terus-menerus untuk mendekati diri kepada Tuhan (Kholiq, 2009). Adapun proses tazkiyatun nafs dapat diterapkan dalam konseling (Hasan & Tamam, 2018). Penerapan tazkiyatun naf dalam konseling dapat dijadikan sebagai teknik konseling untuk mengatasi kegelisahan. Selanjutnya Atkinson (2008) menjelaskan bahwa untuk mengatasi kegelisahan diperlukan suatu perlakuan konseling. Proses perlakuan dalam konseling tazkiyatun nafs dilakukan dengan aktivitas pensujian jiwa dengan mendekati diri kepada Allah. Melalui proses konseling tazkiyatun nafs konseli dapat membangun perilaku etis sebagai hamba Allah (Hartati, 2018). Lahirnya perilaku yang baik terhadap Allah dengan melaksanakan perintah dan meninggalkan larangan merupakan gambaran kesucian jiwa klien yang terbagun dalam proses konseling.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dimaknai bahwa konseling teknik tazkiyatun nafs dipandang tepat diberikan kepada lansia yang mengalami kegelisahan, agar lansia mendapatkan kebahagiaan. Mengingat pentingnya konseling teknik tazkiyatun nafs untuk menangani lansia yang mengalami kegelisahan, jika hal ini diterapkan oleh konselor di panti tresna werda diasumsikan lansia akan mendapatkan kebahagiaan, namun kenyataan yang terjadi sangat berbeda. Hal ini berdasarkan hasil wawancara di beberapa panti sosial tresna werda yang ada di Sumatera Barat. *Wawancara* dilakukan pada bulan April 2021, dengan lansia di Panti Sosial Tresna Werda Kasih Sayang Ibu Batusangkar dan Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih di Sicincin, di peroleh data; (1)

“bayangan kematian yang akan dilalui membuat saya tidak nyaman dan gelisah terkadang saya sulit untuk tidur, (2) “dosa terhadap keluarga membuat saya tidak nyaman, (3) “kondisi tubuh saya sudah mulai melemah, tenaga sudah berkurang untuk mengurus diri sendiri sepertinya saya sudah mulai tidak sanggup, hal ini terkadang membuat saya pusin, (3) bayangan masa lalu terkait dengan kesalahan dan dosa yang saya lakukan membuat saya tidak nyaman, (5) saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan agar jiwa saya menjadi tenang dan tidak gelisah lagi, (6) terkadang perasaan hampa tiba-tiba muncul begitu saja, saya dak tahu kenapa ini ya, atau memang semua yang berada di panti ini seperti yang saya alami. Phenomena ini menunjukkan bahwa lansia mengalami kegelisahan dalam menjalani aktivitas dan perlu mendapatkan suatu intervensi salah satu diantaranya melalui konseling teknik tazkiyatun nafs. Untuk menguji keefektifan konseling teknik tazkiyatun nafs dalam mereduksi kegelisahan lansia diperlukan sebuah penelitian dalam bentuk ekspremen.

## **B. Metode**

Peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen, dengan rancangan penelitian *true experiments*, adapun disain penelitian yang digunakan adalah *pretest & posttest control group design* (Johnson & Cristensen, 2004: 283). Pemilihan rancangan penelitian ini berdasarkan atas pertimbangan-pertimbangan bahwa rancangan penelitian ini merupakan rancangan penelitian yang tepat untuk menguji hipotesis karena dapat memberikan pengendalian yang memadai sehingga variabel bebas bisa dinilai dengan tepat (Lodico, et al, 2010: 77).

Populasi penelitian ini adalah lansia yang berada pada panti social tresna werda kasih saying ibu Batusangkar yang memiliki tingkat kegelisahan berada pada kategori tinggi. Proses penyeleksian populasi dilakukan dengan menggunakan instrumen skala kegelisahan, yang disusun berdasarkan indikator kegelisahan. Hasil dari penyeleksian tingkat kegelisahan, diperoleh data sebanyak 21 orang lansia mengalami tingkat kegelisahan berskala tinggi. Selanjutnya dilakukan penetapan sampel berdasarkan random, tanpa membedakan jenis

kelamin sebanyak 16 orang dengan rincian 8 orang kelompok kontrol dan 8 orang kelompok eksperimen. Penentuan jumlah sampel dilandasi dengan efektivitas jumlah anggota kelompok dalam layanan konseling.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan skala kegelisahan lansia yang terdiri dari empat komponen yaitu; kegelisahan fisik, kegelisahan pikiran, kegelisahan perilaku, dan kegelisahan sikap (Clark & Beck, 2010). Instrument dirancang sebanyak 32 item pernyataan yang item pernyataan terdiri dari dua bentuk yaitu *favorabel* dan *unfavorabel*.

Adapun validitas instrumen dilakukan dengan cara konsultasi instrumen dengan teman sejawat dan uji coba kepada lansia yang mengalami kegelisahan, yang memiliki kesamaan kasus. Sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan teknik *test-retest*, dengan cara mencobakan instrument beberapa kali kepada responden, dengan instrumennya sama, respondennya sama dan waktu yang berbeda. Reliabilitas tes diukur dari koefisien korelasi antara tes pertama dengan tes berikutnya, bila koefisien korelasi positif dan signifikan maka instrument sudah dinyatakan reliabel.

Uji realibilitas instrumen dengan *reliability analysis* menggunakan SPSS for windows version 20.0, untuk melihat koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha*. Adapun hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan terhadap skala kegelisahan lansia diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.798. Angka tersebut melambangkan bahwa skala kegelisahan lansia yang digunakan dapat dikatakan *reliable*. Artinya instrumen skala kegelisahan lansia dapat dipercaya dan layak digunakan dalam penelitian sebagai alat pengumpul data. Adapun analisis data menggunakan uji *independent t test*, dan sebelumnya telah melewati uji prasyarat yaitu homogenitas dan linieritas.

### C. Hasil dan Pembahasan

Panti Tresna Werda (PSTW) Kasih Sayang Ibu Batusangkar memiliki kapasitas daya tampung warga bina sebanyak 70 orang lanjut usia (lansia). Pada saat ini jumlah lansia yang menjadi warga bina sebanyak 59 orang dan jumlah ini sewaktu-waktu akan bertambah dan juga dapat berkurang. Alasan jumlah bertambah adalah karena adanya kiriman warga bina dari anggota keluarga, diantar masyarakat karena terlantar dan bahkan ada yang datang sendiri. Alasan jumlah berkurang, karena adanya warga bina yang dipulangkan karena berbagai alasan, dijeput keluarga dan ada yang meninggal dunia. Terkait dengan tingkat kegelisahan yang dialami lansia sebagai warga binaan, telah dilakukan uji dengan skala kegelisahan. Adapun data tingkat kegelisahan lansia yang dijadikan sampel sebanyak 16 orang.

Tabel 1. Perbandingan Rata-rata Skor *Pretest* Tingkat Kegelisahan Lansia Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

| Kelompok   | N  | Mean   | Std Deviation |
|------------|----|--------|---------------|
| Eksperimen | 8  | 117,25 | 8             |
| Kontrol    | 8  | 121,38 | 8,5           |
| Total      | 16 | 119,31 | 10            |

Pada Tabel 1. terlihat bahwa ada 16 orang lansia sebagai subjek penelitian yang terbagi dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Anggota kelompok kontrol dan eksperimen masing-masing terdiri dari 8 orang subjek. Skor rata-rata hasil *pretest* tingkat kegelisahan kelompok eksperimen adalah 117,25 poin dengan standar deviasi 8. Pada kelompok kontrol skor rata-rata tingkat kegelisahan hasil *pretest* adalah 121,38 poin dengan standar deviasi 8,5 poin. Secara keseluruhan sampel penelitian baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen diperoleh rata-rata skor sebanyak 119,31 poin dengan standar deviasi sebanyak 10. Berdasarkan analisis rata-rata skor dan standar deviasi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, keduanya relatif sama



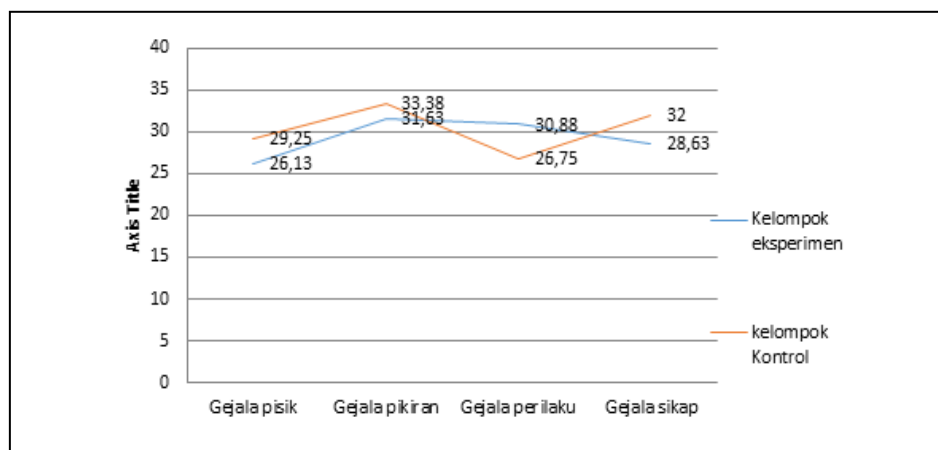
tingkat kegelisahan yang dirasakan lansia sebagai subjek penelitian. Secara lebih rinci hasil *pretest* tingkat kegelisahan lansia terdiri dari 4 dimensi, yaitu; (1) gejala kegelisahan fisik, (2) gejala kegelisahan pikiran, (3) gejala kegelisahan perilaku, dan (4) gejala kegelisahan sikap. Adapun data masing-masing dimensi kegelisahan lansia pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebanyak 16 orang subjek penelitian.

Tabel 2. Data *Pretest* Dimensi Kegelisahan Lansia Kelompok Kontrol

| No | Dimensi Kegelisahan         | Nilai Skor | Rata-rata Skor | Kategori |
|----|-----------------------------|------------|----------------|----------|
| 1  | Gejala kegelisahan fisik    | 234        | 29,25          | Tinggi   |
| 2  | Gejala kegelisahan pikiran  | 267        | 33,38          | Tinggi   |
| 3  | Gejala kegelisahan perilaku | 214        | 26,75          | Sedang   |
| 4  | Gejala kegelisahan sikap    | 256        | 32             | Tinggi   |

Berdasarkan tabel 4.7 di atas tentang data *pretest* dimensi kegelisahan yang dialami lansia dapat dijelaskan, yaitu tingkat kegelisahan pada dimensi gejala fisik, memperoleh nilai skor 234 poin dengan nilai rata-rata skor 29,25 poin berada pada kategori tinggi. Dimensi gejala kegelisahan pikiran, memperoleh nilai skor 267 poin dengan nilai rata-rata skor 33,63 poin berada pada kategori tinggi. Dimensi gejala kegelisahan perilaku, memperoleh nilai skor 214 poin dengan nilai rata-rata skor 26,75,88 poin berada pada kategori sedang. Sedangkan dimensi gejala kegelisahan sikap memperoleh nilai skor 256 poin dengan nilai rata-rata skor 32 poin berada pada kategori tinggi. Artinya keempat dimensi kegelisahan lansia, dimensi gejala perilaku berada pada kategori sedang dan tiga dimensi lainnya berada pada kategori tinggi.

Gambar 1. Perbandingan Data Dimensi Gejala Kegelisahan Lansia Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol



Berdasarkan Gambar 1. di atas dapat dideskripsikan, data masing-masing dimensi kegelisahan lansia baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Pada dimensi gejala kegelisahan fisik kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata 29,25 poin dan kelompok kontrol dengan nilai rata-rata 26,13 poin, jika dibandingkan kedua data kelompok eksperimen dan control, terjadi perbedaan nilai rata-rata sebanyak 3,12 poin. Artinya lebih tinggi nilai rata-rata gejala kegelisahan fisik kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Selanjutnya dimensi gejala kegelisahan pikiran kelompok eksperimen diperoleh data nilai rata-rata 33,38 poin dan kelompok kontrol dengan nilai rata-rata 31,63 poin, jika dibandingkan kedua data kelompok eksperimen dan kontrol, terjadi perbedaan nilai rata-rata rata-rata sebanyak 1,75 poin. Artinya lebih tinggi nilai rata-rata gejala kegelisahan pikiran kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Adapun dimensi gejala kegelisahan perilaku kelompok eksperimen diperoleh data nilai rata-rata 30,88 poin dan kelompok kontrol dengan nilai rata-rata 26,75 poin, jika dibandingkan kedua data kelompok eksperimen dan kontrol, terjadi perbedaan nilai rata-rata rata-rata sebanyak 4,13 poin. Artinya

lebih tinggi nilai rata-rata gejala kegelisahan perilaku kelompok kontrol dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

Sedangkan dimensi gejala kegelisahan sikap kelompok eksperimen diperoleh data dengan nilai rata-rata 32 poin dan kelompok kontrol dengan nilai rata-rata 28,63 poin, jika dibandingkan kedua data kelompok eksperimen dan kontrol, terjadi perbedaan nilai rata-rata rata-rata sebanyak 3,37 poin. Artinya lebih tinggi nilai rata-rata gejala kegelisahan perilaku kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Jika dibandingkan secara keseluruhan kelompok eksperimen dimensi kegelisahan fisik lebih rendah dibandingkan dengan dimensi kegelisahan lainnya, adapun kelompok control dimensi perilaku merumakan dimensi terendah. Artinya secara keseluruhan masing masing dimensi tidak terjadi perbedaan, namun perbedaan terjadi kelompok control dimensi terendah adalah kegelisahan fisik sedangkan kelompok control kegelisahan perilaku merupakan dimensi terendah.

Pengujian hipotesis dilakukan terhadap skor *posttest* tingkat kegelisahan lansia. Pengujian terhadap hipotesis dilakukan melalui uji *independent t test* dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS *release 20.0 for windows*. Asumsi dasar untuk mengambil keputusan menggunakan tingkat kepercayaan 95% ( $p=0,05$ ), karena dalam standar ilmu sosial kesalahan yang dapat ditoleransi adalah 5% dari 100%. Penolakan dan penerimaan terhadap setiap hipotesis didasarkan pada besarnya *p-value* atau tingkat signifikan (*sig*) hasil analisis, dibanding dengan nilai *alpha* 5% (0,05). Apabila *p-value* lebih besar dari 0,05 maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima, dan apabila *p-value* lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis nihil ditolak. Diterima dan ditolaknya hipotesis nihil artinya berkebalikan dengan diterima dan ditolaknya hipotesis penelitian.

Lansia pada kelompok eksperimen mendapatkan skor nilai kegelisahan 596 poin dan nilai rata-rata 74,5 poin, yaitu berada pada kategori rendah. Artinya lansia kelompok eksperimen memiliki tingkat kegelisahan berada pada kategori

rendah setelah mendapatkan perlakuan eksperimen. lansia yang dijadikan kelompok kontrol mendapatkan nilai total kegelisahan yaitu 738 dengan skor nilai rata-rata 92,25 poin berada pada kategori cukup. Artinya lansia kelompok kontrol memiliki tingkat kegelisahan berada pada kategori cukup setelah mendapatkan perlakuan.

Berdasarkan data penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling teknik tazkiyatun nafs dapat menurunkan kegelisahan lansia. Proses konseling tazkiyatun nafs secara empiris membuktikan dapat mereduksi kegelisahan yang dialami lansia. Proses reduksi kegelisahan terjadi pada tahap kegiatan padan konseling tazkiyatun nafs. Proses penyujian jiwa diawali dengan membangun kesaran klien terhadap apa yang telah dilakukannya dan perilaku tersebut bertentangan dengan tuntunan Allah. Selanjutnya konselor mendorong klien untuk berupaya meninggalkan hal yang salah dalam hidupnya, pembuktian ini lakukan dengan komitmen diri.

Proses selanjutnya klien diajak untuk mengisi dengan kebaikan kebaikan, pembahasan ini dilakukan dengan membangun kekuatan dinamika kelompok dan pemberian dorongan oleh konselor. Proses selanjutnya melakukan pembiasaan terhadap hal-hal yang baik, ini membutuhkan waktu dan sentuhan psikologis oleh konselor. Selanjutnya konselor juga memberikan penugasan latihan pribadi setelah proses konseling dilakukan. Penugasan dilakukan agar klien dapat membiasakan hal-hal yang baik selalu hadir dari dirinya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan (Ghaffar, 2011) bahwa jiwa yang bersih akan menghasilkan perilaku yang baik sedangkan jiwa yang kotor akan menghasilkan kepribadian yang rendah. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan (Irman et al., 2019) menemukan bahwa Lansia menemukan kebermaknaan dalam hidup setelah menjalani treatment konseling Islam. Artinya konseling Islam sangat tepat diberikan kepada lansia dalam menemukan kebermaknaan dan menurunkan kegelisahan yang dialaminya. Konseling Islam yang dimaksud adalah penggunaan teknik yang tepat untuk klien salah satu diantaranya melalui konseling tazkiyatun nafs.

Kekuatan yang ditemukan dalam konseling tazkiyatun nafs lansia mampu mengelola pikiran dan perasaannya yang dilandasi oleh kekuatan spiritual yaitu membangun tatalitas penyerahan diri kepada Allah. Hal ini sejalan dengan temuan Irman (2019) bahwa lansia mengalami kegelisahan disebabkan ketidakmampuan dalam mengelola perasaan. Efeknya yang ditimbulkan lansia tidak efektif dalam menjalani kehidupan, sehingga akan muncul berbagai masalah yang akan mempengaruhi daya tahan fisik dan psikis.

Melalui konseling tazkiyatun nafs dipandang tepat dan sangat baik dijadikan sebagai intervensi dalam melakukan pembinaan mental bagi lansia, baik yang tinggal di panti social ataupun yang tinggal bersama keluarga. Penerapan konseling tazkiyatun nafs juga sejalan dengan nilai-nilai yang dianut klien, khususnya yang beragama Islam. Artinya teknik tazkiyatun nafs merupakan cara terbaru yang peneliti tawarkan baik untuk pembina panti social tresnawerda maupun pada konselor yang melakukan praktik pribadi serta tenaga professional lainnya yang konsen dalam melakukan pelayan konseling. Proses tazkiyatun nafs dapat dilakukan klien secara terus-menerus untuk mendekatkan diri kepada Tuhan (Kholiq, 2009). Proses yang dimaksud sebagai kelanjutan dari kegiatan konseling tazkiyatun nafs untuk mereduksi kegelisahan yang dialami klien.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, ternyata terjadi tingkat perbedaan kegelisahan lansia yang diberi intervensi konseling tazkiyatun nafs dibandingkan dengan lansia yang mendapatkan layanan informasi. Konseling teknik tazkiyatun nafs efektif dalam mereduksi kegelisahan yang dialami lansia di panti jompo. Selanjutnya konseling tazkiyatun nafs dapat dijadikan alternatif teknik baru untuk mereduksi kegelisahan yang dialami lansia.

### Daftar Pustaka

- Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Agustin, L. (2018). Intervensi Psikologi Islam: Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management-Tazkiyatun Nafs. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 75–86.
- Atkinson, R. L. (2008). *Pengantar Psikologi. Terjemahan oleh Wijaya Kusuma*. Batam: Interaksara.
- Babaei Bonab, S., & Parvaneh, M. (2022). The effect of twelve weeks of tai chi exercises on sleep quality, pain perception, and death anxiety in elderly women. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, S0003448722000191. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2022.01.019>
- de Hartog-Keyzer, J. M. L., Pedersen, S. S., El Messaoudi, S., Nijveldt, R., & Pop, V. J. M. (2022). Psychological distress is independently related to new coronary events at 8 years' follow-up in elderly primary care patients with hypertension. *Journal of Psychosomatic Research*, 160, 110980. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.110980>
- Domènech-Abella, J., Mundó, J., Haro, J. M., & Rubio-Valera, M. (2019). Anxiety, depression, loneliness and social network in the elderly: Longitudinal associations from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *Journal of Affective Disorders*, 246, 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.043>
- Ermawati, E., & Shanty, S. (2013). Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lanjut Usia. *Psibernetika*, 6(1), 28–38. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v6i1.513>
- Feki, R., Trigui, D., Abida, I., Baati, I., Sellami, R., Feki, I., & Masmoudi, J. (2017). Anxiety and Depression among Elderly Hemodialyzed Patients. *European Psychiatry*, 41(S1), S649–S650. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1082>
- Ghaffar, K. A. (2011). *Seni Bergembira: Cara Nabi Meredam Gelisah Hati*. Jakarta: Serambi.
- Grover, S., Sahoo, S., Chakrabarti, S., & Avasthi, A. (2019). Anxiety and somatic symptoms among elderly patients with depression. *Asian Journal of Psychiatry*, 41, 66–72. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.07.009>

- Hartati, S. (2018). Tazkiyatun Nafs as an Effort to Reduce Premarital Sexual Behavior of Adolescents. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 33. <https://doi.org/10.25217/igcj.v1i1.207>
- Hasan, A. B. P., & Tamam, A. M. (2018). The Implementation of Mental Health Concept by Imam Al-Ghazali in Islamic Counseling Guidance. *Journal of Strategic and Global Studies*, 1(1). <https://doi.org/10.7454/jsgs.v1i1.1000>
- Heryanah, H. (2015). Ageing Population dan Bonus Demografi Kedua di Indonesia. *Populasi*, 23(2), 1. <https://doi.org/10.22146/jp.15692>
- Huang, Y., Su, Y., Jiang, Y., & Zhu, M. (2020). Sex differences in the associations between blood pressure and anxiety and depression scores in a middle-aged and elderly population: The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *Journal of Affective Disorders*, 274, 118–125. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.133>
- Irman, I. (2019). Perilaku Lanjut Usia yang Mengalami Kesepian dan Implikasinya Pada Konseling Islam. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 5(2), 67. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v5i2.2405>
- Irman, I., Silvianetri, S., Syafwar, F., Zubaidah, Z., Yeni, P., & Zulfikar, Z. (2022). Keefektifan Konseling Teknik Positive Mental Time Travel untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 93. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i1.4249>
- Irman, I., Silvianetri, S., & Zubaidah, Z. (2019). Problem Lansia dan Tingkat Kepuasannya dalam Mengikuti Konseling Islam. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i1.824>
- Kholiq, A. (2009). *Guidance and Counseling Islam*. Yogyakarta: Temple Library.
- Kolillul, R. (2010). *Kesehatan Mental. Purwokerto*. Fajar Media Press.
- Lestari, R. (2013). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living pada Lanjut Usia di Panti Werdha. *Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2), 128–133.
- Manna, M. (2019). Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Dengan Cemas Menyeluruh. *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0*, 117–121.
- Mutianingsih, Mustikasari, & Panjaitan, R. U. (2020). Relationship between psychological preparedness and anxiety among elderly in earthquake prone areas. *Enfermería Clínica*, 30, 45–48. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.024>
- Nayak, S., Mohapatra, M. K., & Panda, B. (2019). Prevalence of and factors contributing to anxiety, depression and cognitive disorders among urban

- elderly in Odisha – A study through the health systems' Lens. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 80, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.09.008>
- Nevid, J. S., Spencer, A. R., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal. Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia*. Jakarta: Erlangga Press.
- Nida, L. F. K. (2015). Zikir Sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia. *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 133–150. <https://doi.org/10.21043/kr.v5i1.1064>
- Nindya, R. S., Ika, M., Fresy, W. R. D., Riska, P., Shigit, W. N., & Hendrik, W. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. Badan Pusat Statistik.
- Noor, Z., & Junaidi. (2010). Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Melalui Terapi Musik Langgam Jawa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(3), 195–201.
- Nugroho, W. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Ridayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Varlı, Ü., & Alankaya, N. (2022). Effect of health anxiety on disease perception and treatment compliance in elderly patients during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Archives of Psychiatric Nursing*, 40, 84–90. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.05.002>
- Xu, W.-Q., Lin, L.-H., Ding, K.-R., Ke, Y.-F., Huang, J.-H., Hou, C.-L., Jia, F.-J., & Wang, S.-B. (2021). The role of depression and anxiety in the relationship between poor sleep quality and subjective cognitive decline in Chinese elderly: Exploring parallel, serial, and moderated mediation. *Journal of Affective Disorders*, 294, 464–471. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.063>
- Yang, Z., Jia, H., Lu, Y., Liu, S., Dai, M., & Zhang, H. (2021). Prevalence and related factors of depression and anxiety in a cohort of Chinese elderly caregivers in the nursing home. *Journal of Affective Disorders*, 295, 1456–1461. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.026>
- Yue, Z., Liang, H., Gao, X., Qin, X., Li, H., Xiang, N., & Liu, E. (2022). The association between falls and anxiety among elderly Chinese individuals: The mediating roles of functional ability and social participation. *Journal of Affective Disorders*, 301, 300–306. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.070>
- Yuniartika, W., Sudaryanto, A., & Kumalasari, A. Z. (2021). Reducing anxiety level by using progressive relaxation among the elderly people in the nursing home. *Enfermería Clínica*, 31, S381–S385. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.09.030>