

## **BIMBINGAN KONSELING KEAGAMAAN BAGI KESEHATAN MENTAL LANSIA**

**Noor Jannah**

SDN 2 Loram Wetan Kudus, Jawa Tengah, Indonesia  
nayla.ibrut@yahoo.com

### **Abstrak**

Fase kehidupan manusia setelah kelahiran yaitu: bayi, kanak-kanak, anak-anak, remaja, tua, lansia. Di mana setiap fase memiliki karakteristik dan tugas perkembangan yang berbeda serta tingkatan perkembangan keagamaannya. Lansia sebagai manusia dewasa, diharapkan keagamaannya sudah matang sehingga mampu membedakan antara yang baik dan buruk. Sehingga dalam merespon ajaran agama secara psikis sudah mantap dalam melakukan penghayatan, baik secara eksistensial dan fungsional maka terwujudlah kepribadian yang sesuai dengan nilai-nilai agama secara integral. Meskipun lansia akan menghadapi berbagai masalah: penurunan dan keterbatasan kemampuan fisik, kondisi mental yang kesepian setelah pensiun, keterlibatan organisasi sosial dan aktivitas beribadah yang terbatas, kegiatan hobby yang tertunda, dan lain-lain. Namun pada umumnya permasalahan yang dihadapi pada usia lansia adalah gangguan fisik yang tidak memungkinkan lagi dalam merespon ajaran agama se-optimal seperti pada usia remaja maupun pada masa dewasa (meskipun tidak menafikan ada sebagian lanjut usia yang masih kuat secara fisiknya). Semua masalah lansia membutuhkan solusi secara komprehensif agar mendapatkan kehidupan yang bahagia.

**Kata Kunci:** BK Keagamaan, Kesehatan Mental, Lansia

**Abstract**

*RELIGIOUS COUNSELING GUIDANCE MENTAL HEALTH FOR ELDERLY Phase of human life after birth, namely: baby, child, children, teenagers, parents, the elderly. Where each phase has characteristics and different development tasks and level of religious development. Elderly as an adult human, religious ripe expected to be able to distinguish between good and bad. So that in response to the religious teachings of psychic been steady in doing appreciation, both existential and functional, the realization of personality in accordance with religious values are integral. Although the elderly will face many problems: the decline and limited physical capabilities, mental condition lonely after retirement, the involvement of social organizations and activities are limited to worship, hobby activities were delayed, and others. But in general, the problems faced by the age of the elderly is a physical disorder is no longer possible in responding to religious teachings as optimal as in adolescence and in adulthood (although it does not deny there are some elderly who are still strong physical). Regarding the religious life of the elderly is William James stated that the religious life of an extraordinary look at old age, due to the turmoil of sexual life at this age are not aggressive anymore. And all the problems elderly people need a comprehensive solution in order to have a happy life.*

**Keywords:** Religious BK, Mental Health, Seniors

**A. Pendahuluan**

Bidang kehidupan manusia berkaitan dengan: pendidikan (mendidik ataupun terdidik), pernikahan dan keluarga, karir dan pekerjaan, individu-sosial, pemahaman agama dan pelaksanaan keagamaan, dan lain-lain. Sehingga setiap manusia memiliki berbagai masalah dalam berbagai aspek kehidupan dan dituntut untuk menyelesaikan masalah. Keberhasilan seseorang bukan hanya prestasi status sosial ekonomi tetapi juga dalam menghadapi/menyelesaikan masalah untuk mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan hidup. Sumber kebahagiaan karena manusia mampu menerima diri, memiliki rasa kasih sayang dan kemampuan untuk berprestasi. Dan rasa bahagia juga harus dialami oleh setiap manusia dalam setiap fase kehidupan.

Pemahaman kehidupan menyenangkan atau tidak menyenangkan tergantung kepada penerimaan terhadap kondisi diri dan respon lingkungan terhadap keberadaan diri dalam berinteraksi sosial. Termasuk penerimaan terhadap setiap tugas-tugas dalam perkembangan pada setiap fase kehidupan manusia. Karena perkembangan manusia dapat digambarkan dalam bentuk garis sisi sebuah trapesium. Garis yang menggambarkan bahwa selama periode terjadi proses perkembangan yang progresif. Pertumbuhan fisik berjalan secara cepat hingga mencapai titik puncak perkembangannya di usia dewasa. Perkembangan selanjutnya digambarkan oleh garis lurus sebagai gambaran terhadap kemantapan fisik yang sudah dicapai. Sejak mencapai usia kedewasaan hingga 50 tahun, perkembangan fisik manusia boleh dikatakan tidak mengalami perubahan banyak, barulah di atas usia 50 tahun mulai terjadi penurunan perkembangan yang drastis hingga usia lanjut (periode regresi). Sejalan dengan penurunan tersebut, maka secara psikis terjadi berbagai perubahan pula (Jalaluddin, 2012: 109). Atau seluruh rentang kehidupan manusia setelah lahir yaitu: bayi, kanak-kanak, anak-anak, remaja, dewasa, tua, lansia yang memiliki tantangan tugas perkembangan masing-masing. Hal tersebut menunjukkan bahwa pertumbuhan (fisik) akan berhenti di usia remaja akhir yaitu 23 tahun dan pada saatnya secara alami mengalami penurunan fungsi di usia lansia yaitu 60 tahun, namun perkembangan (psikis) manusia yang sehat mentalnya akan mengalami garis progresif dari bayi sampai lansia.

Di Indonesia, hal-hal yang terkait dengan usia lanjut diatur oleh suatu Undang-undang Republik Indonesi No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia. Dalam pasal 1 ayat 2 bahwa yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Selanjutnya pasal 5 ayat 1 disebutkan bahwa lansia mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Pasal 6 ayat 1 menyatakan bahwa lansia mempunyai kewajiban yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Dari pasal tersebut jelas bahwa lansia memiliki hak dan kewajiban yang sama dengan warga negara lain (Suardiman, 2010: 1). Sehingga lansia pun masih memiliki kemampuan, kewajiban dan tanggung jawab meskipun pelaksanaannya sesuai dengan kondisi biologis-psikologisnya.

Setiap fase yang terjadi dengan optimal akan menjadikan manusia yang matang untuk menjalani fase-fase berikutnya. Kematangan yang terjadi pada setiap fase perkembangan adalah ditandai dengan kemandirian dan bertanggung jawab untuk berinteraksi dengan dirinya sendiri juga dengan lingkungan sesuai dengan tugas-tugas perkembangan. Sehingga manusia dapat merasakan kebahagiaan yang disebut juga merasakan kepuasan hidup yang timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan (termasuk dalam melaksanakan semua tugas perkembangan). Alston dan Dudley menerangkan bahwa kepuasan hidup merupakan kemampuan manusia untuk menikmati pengalaman-pengalamannya (dalam berinteraksi dengan diri sendiri maupun orang lain) yang disertai tingkat kegembiraan (Hurlock, tt: 109). Dan kebahagiaan menjadi salah satu ciri kesehatan mental manusia, yang akan menjadikan seluruh aspek kemampuan (biologis, psikologis, sosiologis, spiritual) berfungsi secara optimal untuk memenuhi kebutuhan hidup dan mampu menghadapi semua permasalahan dalam aspek kehidupan sehingga memiliki kondisi mental yang sehat/prima.

Menurut Zakiyah Daradjat dalam bukunya “Peranan Agama dalam Kesehatan Mental” membagi 2 kebutuhan pokok manusia, yaitu:

- a. Kebutuhan primer, yaitu kebutuhan jasmaniah: makan, minum, seks (didapat secara fitrah tanpa dipelajari).
- b. Kebutuhan sekunder atau kebutuhan rohaniyah: jiwa dan sosial (kebutuhan yang hanya terdapat pada manusia dan sudah dirasakan sejak kecil).

Selanjutnya kebutuhan sekunder dijabarkan dalam enam macam, yaitu: kebutuhan akan rasa kasih sayang, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa harga diri, kebutuhan akan rasa bebas, kebutuhan akan rasa sukses, dan kebutuhan akan rasa ingin tahu. Selain bermacam kebutuhan, masih ada lagi yang perlu dipenuhi yaitu kebutuhan terhadap agama karena manusia sebagai *homo religious* (Jalaluddin, 2012: 101). Oleh karena itu, manusia dapat menyelesaikan semua masalah hidup dan kehidupan dengan pendekatan agama, yang dapat memenuhi kebutuhan manusia secara komprehensif. Karena agama Islam dengan berpedoman pada al-Qur’an dan Hadits memberikan tuntunan dalam beribadah kepada Allah swt. dan bermu’amalah kepada lingkungan.

Agama dalam wujud ritual ibadah seperti terdapat dalam rukun Islam (syahadat, shalat, zakat, puasa dan haji), disisi lain agama dalam wujud mu'amalah adalah akhlak atau perilaku baik dalam berinteraksi dengan lingkungan. Islam hadir dengan membawa rahmat bagi alam semesta, di mana pelakunya mencerminkan apa yang dipikir-dirasadikehendaki-dilakukan. Sehingga nilai-nilai agama yang dilakukan manusia untuk dijadikan pandangan hidup, yang teraktualisasi dalam sikap keberagamaan dengan terlihat pula dalam pola kehidupan sehari-hari di segala aspek. Sikap keberagamaan tersebut akan dipertahankan sebagai identitas dan kepribadian (Jalaluddin, 2003: 100) yaitu manusia yang berkepribadian Islami sejak usia dini (karena pembiasaan keteladanan) sampai pada usia lansia (karena kesadaran). Sehingga kepribadian Islami di bentuk sejak usia dini dan dilakukan semakin sempurna sampai usia lansia ketika manusia berusia panjang.

Proses menua atau *aging* adalah suatu proses alami pada semua makhluk hidup. Laslett (Caselli dan lopez, 1996) menyatakan bahwa menjadi tua (*aging*) merupakan proses perubahan biologis secara terus-menerus yang dialami manusia pada semua tingkatan umur dan waktu, sedangkan usia lanjut (*old age*) adalah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan tersebut. Semua makhluk hidup memiliki siklus kehidupan menuju tua yang diawali dengan proses kelahiran, kemudian tumbuh menjadi dewasa dan berkembang biak, selanjutnya menjadi semakin tua dan akhirnya akan meninggal. Masa usia lanjut merupakan masa yang tidak bisa dielakkan oleh siapapun bagi yang dikaruniai umur panjang (Suardiman, 2010: 1). Meskipun setiap manusia, termasuk lansia akan menghadapi berbagai masalah dan diharapkan mampu mengatasi setiap masalah. Sehingga lansia diharuskan siap memasuki dan menjalani masa lansia dengan bahagia ketika mampu untuk menerima kondisi diri dan menikmati proses alami menua.

Pemberian bantuan psikologis berupa konseling agama dapat disebut sebagai kegiatan dakwah dengan obyek khusus, yaitu orang-perorang yang bermasalah dengan solusi yang sesuai dengan permasalahan dan kemampuan. Jika dakwah bertujuan mengubah tingkah laku manusia agar mereka memperoleh kebahagiaan dunia akhirat, maka pemberian konseling agama juga bertujuan sama yang diberikan kepada lansia untuk tetap merasa berharga dan bahagia menjalani tugas-tugas perkembangan di fase *degeneratif* pada kondisi

fisik, psikis dan sosial. Hal tersebut akan mempengaruhi usia hidup manusia lebih panjang.

## **B. Pembahasan**

Kenyataan menunjukkan bahwa manusia di dalam kehidupannya sering menghadapi persoalan-persoalan yang silih berganti. Dalam menyelesaikan masalah tergantung pada kemampuan, sifat, jenis masalah. Sehingga ada manusia yang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, namun ada yang membutuhkan bantuan dari pihak lain, termasuk lansia dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan agar mampu menjalani masa tua dengan kebahagiaan dan merasakan kepuasan hidup dengan kemampuan sendiri maupun bantuan dari orang lain (termasuk konselor agama). Diantara tugas perkembangan lansia, yaitu: menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* “penghasilan”, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia, membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan, menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes (Hurlock, tt: 10). Salah satunya dengan senantiasa mengoptimalkan kemampuan beragama yang membuat lansia tenang dalam menjalani kondisi *degeneratif* “penurunan fungsi” secara biologis, ketidaknyamanan psikologis, serta keaktifan dalam lingkungan sosial.

Masa usia lanjut merupakan masa mempertahankan kehidupan (*defensive strategy*) dalam arti secara fisik berusaha menjaga kesehatan agar tidak sakit-sakitan dan menyulitkan atau membebani orang lain. Pada saat itu memang terjadi berbagai penurunan status yang disebabkan oleh penurunan berbagai aspek, seperti: fisiologis, psikis, dan fungsi-fungsi sensorik-motorik yang diikuti oleh penurunan fungsi fisik, kognitif, emosi, minat, sosial, ekonomi dan keagamaan. Usia lanjut berhasil difasilitasi oleh konteks sosial yang memberi peluang para usia lanjut untuk mengelola perubahannya secara efektif. Usia lanjut memerlukan perencanaan jaminan sosial yang baik, layanan kesehatan yang baik, perumahan yang aman, dan layanan sosial yang bermacam-macam (Suardiman, 2010: 182). Oleh karena itu, bimbingan konseling agama tidak hanya untuk membentuk perilaku beragama mulai usia dini tetapi juga untuk mengoptimalkan kemampuan

agama pada seluruh aspek kehidupan usia lansia selaras dengan tugas-tugas perkembangannya.

Tugas-tugas perkembangan lansia menurut Havighurst, yaitu: menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan) keluarga, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia, membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes (Hurlock, tt: 10). Sedangkan kehidupan keagamaan pada usia lanjut menurut hasil penelitian psikologi agama ternyata meningkat. Para ahli psikologi menghubungkan kecenderungan peningkatan kehidupan keagamaan dengan penurunan kegairahan seksual. Menurut Robert H. Thoules bahwa meskipun kegiatan seksual secara biologis sudah tidak ada lagi pada lansia namun kebutuhan untuk mencintai dan dicintai masih tetap ada. Mengenai kehidupan keagamaan lansia, William James menyatakan bahwa umur keagamaan yang sangat luar biasa tampaknya terdapat pada usia tua ketika gejolak kehidupan seksual sudah berakhir (Jalaluddin, 2012: 113). Bahkan penurunan kondisi fisik akan membawa ke kondisi yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Hal tersebut menuntut peningkatan layanan berbagai aspek, khususnya layanan sosial bahkan layanan konsultasi keagamaan.

Keinginan untuk memiliki usia panjang diiringi dengan berbagai upaya, baik menjaga kesehatan fisik dengan pola hidup yang teratur, menjaga kesehatan mental dengan mewujudkan rasa bahagia, menjaga kesehatan sosial dengan kemauan untuk beradaptasi dengan lingkungan sesuai dengan norma yang berlaku, dan untuk menjaga kesehatan spiritual dengan senantiasa melaksanakan perintah Allah swt dengan bertakwa. Menurut Hurlock (tt: 13) ada kondisi-kondisi yang mempengaruhi panjangnya usia, yaitu:

- a. Keturunan. Panjangnya usia cenderung turun temurun.
- b. Karakteristik tubuh. Mereka yang memiliki ukuran dan struktur tubuh rata-rata cenderung hidup lebih lama ketimbang mereka yang terlampau kurus atau terlampau gemuk atau terlampau tinggi atau terlampau pendek.
- c. Seks. Sebagai kelompok, wanita lebih panjang usianya daripada pria.

- d. Ras. Di Amerika, orang-orang kulit hitam, orang-orang Puerto Rico dan anggota kelompok minoritas lainnya mempunyai harapan hidup yang lebih pendek daripada orang-orang kulit putih.
- e. Letak geografis. Orang-orang yang hidup di wilayah perkotaan dan pinggiran kota cenderung lebih panjang hidupnya daripada mereka yang hidup di wilayah pedesaan sebagai akibat fasilitas kesehatan dan kedokteran yang lebih baik.
- f. Tingkat sosial ekonomi. Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, cenderung semakin panjang rentang hidupnya.
- g. Inteligensi. Individu-individu yang memiliki kecerdasan yang tinggi dan mereka yang memiliki minat intelektual lebih panjang hidupnya ketimbang mereka yang kurang intelek.
- h. Pendidikan. orang-orang yang berpendidikan lebih baik cenderung lebih panjang hidupnya ketimbang mereka yang terbatas pendidikannya.
- i. Merokok dan minum-minuman keras. Mereka yang bukan perokok dan bukan peminum cenderung lebih panjang hidupnya ketimbang perokok dan peminum berat.
- j. Status perkawinan. Mereka yang menikah atau yang pernah menikah lebih panjang hidupnya daripada mereka yang tidak menikah.
- k. Efisiensi. Mereka yang efisien cenderung lebih panjang hidupnya daripada mereka yang tidak efisien karena apapun yang mereka lakukan tidak terlampaui banyak mengeluarkan energi.
- l. Kecemasan. Kecenderungan untuk merasa cemas terhadap pekerjaan, keluarga, ekonomi atau masalah-masalah lain menimbulkan hipertensi yang memperpendek rentang kehidupan.
- m. Pekerjaan. Jenis pekerjaan yang dilakukan oleh individu mempengaruhi panjangnya rentang kehidupan.
- n. Kebahagiaan. Orang-orang yang cukup bahagia dan puas dengan pola kehidupannya biasanya lebih panjang hidupnya daripada mereka yang tidak puas dan tidak bahagia (Hurlock, tt: 19).

Meskipun umur adalah rahasia Allah Swt, namun manusia dengan kemampuan yang terbatas dapat membiasakan untuk pola makan-pola hidup-keseimbangan energi hidup untuk mensyukuri atas

semua kenikmatan yang diberikan Allah swt. yang akan menjadikan hidup lebih bermakna dan terasa panjang umur. Qs. Yasin: 68, yang artinya: “Dan barangsiapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan Dia kepada kejadian(nya). Maka Apakah mereka tidak memikirkannya?”. Manusia dikembalikan kepada keadaan ketika baru dilahirkan, yaitu lemah fisik dan kurang akalunya. Menurut As-Shobuny yang dimaksud dengan ayat tersebut adalah, bila manusia dipanjangkan umurnya ke usia lanjut maka akan kembali menjadi seperti bayi yaitu tidak mengetahui sesuatupun (Rohmah, 2013: 155) yang terjadi secara alami. Namun lansia pun tetap memiliki kesempatan untuk menjalani tugas-tugas perkembangan dengan kemampuan yang ada. Sehingga lingkungan tetap memiliki peran untuk memberi kesempatan bagi lansia untuk menjalani kehidupan dan menyelesaikan semua permasalahan dalam tugas-tugas perkembangannya.

Di negara-negara maju, seperti: Amerika Serikat, Kanada, Belanda, Australia, Swedia dan beberapa negara Eropa lainnya yang angka harapan hidup penduduknya relatif lebih tinggi daripada negara-negara berkembang, menggunakan batasan usia 65 tahun. Berbeda dengan negara Asia (termasuk Indonesia) menggunakan batasan lansia 60 tahun (Suardiman, 2010: 1). Dan ada juga pendapat bahwa tahap terakhir rentang kehidupan seorang manusia adalah usia lanjut yang berkisar 60-70 tahun. Ada tiga perubahan regresi yang dialami lansia, yaitu: perubahan fisik, mental dan sosial. Perubahan ini akan berakibat pada kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri. Meskipun secara umum, ciri-ciri usia lanjut cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang buruk dan membawa kepada kesengsaraan (Rohmah, 2013: 151). Namun setiap manusia memiliki kesempatan untuk memilih hidup sengsara ataukah bahagia. Sehingga lansiapun dapat memilih untuk tetap bahagia dengan menerima kondisi *degeneratif* untuk tetap memiliki peran dalam kehidupan, ataukah memilih sengsara dengan memanipulasi dan tidak menerima menua yang alami.

Menurut kamus umum, kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Hal ini tidak sama dengan perasaan senang (*euphoria*), yang menunjukkan tidak hanya keadaan puas tetapi juga “*rasa fly*” yang tidak terdapat dalam kepuasan hidup atau kebahagiaan sebagaimana juga tidak hanya secara populer

dirumuskan tetapi juga digunakan oleh banyak ahli psikologi. Karena kebahagiaan merupakan sinonim dari kepuasan hidup dan istilah itu digunakan lebih banyak ketimbang kepuasan hidup (Hurlock, tt: 19) yang harus tetap dialami oleh lansia. Karena menjadi lansia adalah proses alami yang terjadi pada manusia yang berusia panjang.

Kusumoputro (BPS, 2006: 2) menyebutkan bahwa proses menua adalah proses alami yang disertai penurunan fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Penurunan kondisi psikis dan sosial membawa lansia pada rasa kurang percaya diri, tidak berguna, kesepian, bahkan depresi. Rasa kesepian itu muncul di dorong oleh adanya perasaan kehilangan akibat terputusnya hubungan atau kontak sosial dengan teman dan sahabat, yang membawanya kepada rasa kehilangan, terpengaruh, dan tersisih. Kesepian juga bisa diakibatkan karena usia pensiun dan keluarga yang mulai mandiri serta mulai berkurangnya keterlibatan organisasi. Kondisi ini mengisyaratkan bahwa peningkatan jumlah penduduk usia lanjut seharusnya juga membawa konsekuensi pada makin meningkatnya kualitas kebutuhan akan layanan lansia: baik layanan kesehatan psikis maupun sosial keagamaan (Suardiman, 2010: 3). Oleh karena itu, bimbingan konseling dilakukan untuk membantu individu mandiri dengan kemampuan yang telah dimiliki: baik kemampuan fisik, psikis, sosial, dan keagamaan. Yang juga dibutuhkan oleh lansia dalam mendapatkan pelayanan bimbingan keagamaan.

Setelah usia 65 tahun (lansia) manusia akan menghadapi sejumlah permasalahan, yaitu: penurunan kemampuan fisik hingga kekuatan fisik berkurang, aktivitas menurun, sering mengalami gangguan kesehatan yang menyebabkan kehilangan semangat, merasa diri sudah tidak berharga atau kurang dihargai. Hasil penelitian Neugarten (1971) masalah utama yang dihadapi manusia usia lanjut 70-79 tahun menunjukkan 75 persen puas dengan status masa bebas tugas ikatan formal (pekerjaan) dan siap untuk mengembangkan kesukaan (*hobby*), sehingga menunjukkan aktivitas positif dan tidak merasa berada dalam keterasingan dan hanya sedikit yang berada dalam kondisi udzur serta mengalami gangguan mental. Namun, umumnya lansia dihadapkan pada konflik batin antara keutuhan dan keputusan. Sehingga cenderung mengingat sukses masa lalu, senang membantu dalam kegiatan sosial termasuk sosial keagamaan (Jalaluddin, 2012:

109). Sehingga ada beberapa perubahan mental pada usia lanjut yang perlu diketahui, agar lingkungan dapat memperlakukan lansia untuk tetap bahagia. Perubahan mental lansia yaitu:

- a. Belajar. Lansia lebih berhati-hati dalam belajar, memerlukan waktu yang lebih banyak untuk dapat mengintegrasikan jawaban, kurang mampu mempelajari hal-hal baru yang tidak mudah diintegrasikan dengan pengalaman masa lalu, dan hasilnya kurang tepat dibanding orang yang lebih muda.
- b. Ingatan. Lansia cenderung lemah dalam mengingat hal-hal yang baru dipelajari. Sebagian disebabkan oleh fakta bahwa lansia tidak selalu termotivasi dengan kuat untuk mengingat sesuatu, sebagian disebabkan kurangnya perhatian, sebagian disebabkan oleh pendengaran yang kurang jelas serta apa yang didengarnya berbeda dengan yang diucapkan orang.
- c. Rasa humor. Pendapat umum yang sudah klise tetapi banyak dipercaya orang, bahwa lansia kehilangan rasa dan keinginannya terhadap hal yang lucu-lucu.
- d. Kekerasan mental. Meskipun tidak bersifat universal, hal tersebut bertentangan dengan pendapat klise yang mengatakan bahwa lansia mempunyai mental yang keras. Yang umumnya karena lansia lebih lambat dan lebih sulit dalam belajar daripada yang pernah dilakukan sebelumnya dan lansia percaya bahwa nilai-nilai dan cara-cara lama dalam melakukan sesuatu lebih baik daripada cara dan nilai yang baru (Hurlock, tt: 394).

Papalia (2001: 635) menyatakan bahwa di Jepang, usia lanjut sebagai simbol status. Berbeda dengan di negara-negara Barat. Di Amerika Serikat, lansia sebagai hal yang tidak menyenangkan. Stereotip tentang lansia mencerminkan miskonsepsi yang sudah meluas bahwa usia lanjut biasanya mudah lelah, kurang koordinasi, mudah kena infeksi dan kecelakaan, yang hampir semuanya tinggal di lembaga atau panti, tidak mampu mengingat dan belajar, tidak memiliki minat terhadap aktivitas seksual, terisolasi dari orang lain, tidak menggunakan waktu secara produktif, mudah menggerutu, mengasihi diri, mudah tersinggung. Stereotipe negatif cenderung merugikan para lansia (Suardiman, 2010: 2), diantaranya adalah munculnya gangguan mental karena tidak berperilaku secara keumuman dan menyesuaikan dengan lingkungan. Ketika stereotipe dan rasa rendah diri lansia

menjadi pemicu munculnya gangguan fisik (merasa tidak berenergi) dan gangguan psikis (merasa tidak mampu) dan gangguan keagamaan (merasa tidak sempurna).

Banyak sekali akibat buruk dari gangguan mental, dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun ruhani lansia. Penyimpangan-penyimpangan perilaku seseorang dari tuntunan, bimbingan dan pimpinan fitrah Ilahiyah (Al-Qur'an) dan ketauladanan *nubuwwah* (As-Sunnah) merupakan suatu indikasi yang sangat prinsip adanya gangguan psikologis dan tidak sehatnya mental. Sikap dan perilaku yang menyimpang itu akan berakibat sangat buruk bagi diri seseorang dan lingkungannya, baik secara vertikal maupun horizontal. Artinya, lansia akan memperoleh kesulitan besar untuk melakukan interaksi vertikal dengan Tuhannya dan interaksi sosial dengan lingkungan dan kehidupannya. Akibat-akibat buruk yang ditimbulkan oleh sikap, sifat dan perilaku yang tidak sehat secara psikologis dalam perspektif Islam adalah padamnya dan lenyapnya "Nur Ilahiyah" yang menghidupkan kecerdasan-kecerdasan hakiki dari dalam diri seorang hamba, sehingga ia sangat sulit melakukan adaptasi, baik dengan lingkungan vertikalnya maupun lingkungan horizontalnya. Indikasi-indikasi yang menandakan telah kehilangannya Nur Ilahiyah yang menerangi kecerdasan-kecerdasan hakiki yang fitrah itu, antara lain ialah:

1. Jiwa kehilangan power dan energi untuk mendorong melakukan perbuatan, tindakan dan perjuangan dalam rangka menegakkan sikap, perilaku dan potensi *muthmainnah* (ketenangan, kedamaian dan sopan santun), potensi *radhiyah* (yang meridhai atau yang berlapang dada) dan potensi *mardhiyah* (yang diridhai atau dilapang dadai oleh Allah). Firman-Nya:

*"Sesungguhnya telah beruntunlah siapa saja yang telah mensucikan jiwanya, dan sesungguhnya telah merugilah siapa saja yang telah mengotorinya". (Qs. asy-Syams, 9-10).*

2. Maksudnya adalah, sungguh beruntung orang yang senantiasa membesarkan dan meninggikan jiwanya dengan mentaati perintah Allah, dan sungguh merugi orang yang telah mengotori, menghinakan dan mengecilkan jiwanya dengan cara mendurhakai perintah serta larangan-Nya. Akal pikiran telah kehilangan power dan energi untuk merenungkan, memikirkan dan menganalisa rahasia-rahasia ayat-ayat Allah, baik yang tertulis dalam al-Qur'an

maupun yang tertulis di seluruh alam semesta. Akal fikiran tidak kuasa berfikir tentang hakikat kebenaran dan kebenaran hakikat, bahkan yang paling fatal dari akibat sakitnya mental adalah akal fikiran tidak kuasa mencari dan menemukan jalan-jalan untuk menuju kepada perbaikan, kemanfaatan, keselamatan dan kebenaran Ilahiyah yang dapat memberikan kehidupan yang hidup. Kadang-kadang seseorang ini tampak pandai berbicara teori-teori tentang kebaikan dan kebenaran dengan mengemukakan dalil-dalil dari ayat-ayat al-Qur'an dan ketauladanan Rasul-Nya Muhammad saw., akan tetapi ia tidak kuasa untuk berfikir keras bagaimana kebenaran-kebenaran yang telah diketahuinya dapat diaplikasikan secara kongkrit dalam dirinya pribadi; bahkan akal pikirannya menjadi pengecut dan tidak ksatria dalam berupaya mencari jalan-jalan untuk memanifestasikan kebenaran-kebenaran itu ke dalam dirinya sendiri. *"Mengapa kamu menyeru kepada orang lain untuk melakukan kebaikan, sedangkan kamu mengabaikan dirimu sendiri, padahal kamu membaca Al-Kitab, mengapa kamu tidak berfikir?"* (Qs. al-Baqarah, 2:44). Termasuk akibat dari kedurhakaan kepada Allah adalah ia dapat membuat akal fikiran menjadi rusak, karena dalam pikiran itu ada cahaya, sedangkan kedurhakaan itu akan memadamkan cahaya yang terdapat dalam akal itu. Jika cahayanya telah padam maka akan menjadi semakin lemah dan berkurang. Sebagian ulama Salaf mengatakan, bahwa tidak seorangpun yang dapat berbuat durhaka kepada Allah, melainkan akal pikirannya akan rusak. Hal ini merupakan suatu realitas, karena apabila akal pikirannya masih dalam keadaan sehat, pasti ia akan dapat mengendalikan dirinya dari perilaku kedurhakaan, sedangkan ia dalam genggamannya Allah Ta'ala, berada dalam kekuasaan-Nya, berada dalam pengawasan-Nya, berada dalam rumah-Nya dan bertempat tinggal di alam yang luas, para malaikat-Nya, menyaksikan dan mengawasi-Nya.

3. Qalbu (hati yang lembut) telah kehilangan power dan energi untuk menangkap dan menerima hidayah, irsyad, firasat dan ilham, bahkan ia tidak dapat menampakkannya ayat-ayat dan rahasia ketuhanan secara *kasysyaf* (penyingkapan alam gaib). Sehingga, jika hati itu telah mati, maka seseorang akan kehilangan rasa kasih sayang, sikap toleransi dan kelembutan, bahkan justru sikap dan sifat kejam, sadis dan bengislah yang tumbuh subur. *"Di dalam hati mereka terdapat*

*penyakit, lalu Allah swt. menambah penyakit itu untuk mereka; dan hal itu bagi mereka sebagai siksa yang pedih, disebabkan oleh apa-apa yang telah mereka dustakan". (Qs. al-Baqarah: 10). "Sekali-kali tidak, tetapi apa-apa yang senantiasa mereka lakukan itu telah menutupi hati mereka". (Qs. al-Muthaffifin: 14)*

4. Inderawi kehilangan power dan energi untuk menangkap obyek dari hakikat lahiriyah ayat-ayat Allah Swt, hakikat fenomena dan peristiwa yang berada/terjadi di lingkungannya. Seperti penglihatan hanya dapat melihat objek lahiriyah, pendengaran hanya dapat menangkap suara dan bunyi lahiriyah, penciuman hanya dapat membau aroma lahiriyah, pengecap hanya dapat mengecap rasa lahiriyah, peraba hanya dapat meraba obyek lahiriyah. Sedangkan obyek batiniyah (hakikat) tidak dapat ditangkap, yaitu asal-usul dan kondisi obyek yang paling dalam lagi hakiki; apakah obyek itu halal atau haram, hak atau batil, berasal dari syaitan, iblis, jin atau malaikat dan Allah.

*Firman Allah: "Allah telah menutup mata hati dan pendengaran mereka, serta penglihatan mereka pun ditutup; dan mereka memperoleh siksa yang besar" (Qs. al-Baqarah: 7).*

5. Jasad kehilangan power dan energi untuk tegak berdiri kokoh dalam mengaplikasikan perbaikan, kebenaran, kemanfaatan dan keselamatan yang hakiki; akan tetapi justru jasad sangat kokoh dan kuat jika berdiri dalam melakukan aktifitas perusakan, kedustaan, kehancuran dan tipu daya.

Makhluk hidup dan alam semesta merupakan media untuk mengakui bahwa Allah swt. Maha Kuasa untuk menciptakan, sehingga pondasi ketauhidan yang awal diupayakan dalam rukun Islam melalui syahadat. Sedangkan aktualisasinya melalui kemampuan berpikir untuk mengetahui alam semesta beserta fungsinya. Dan dalam kegiatan keagamaan adalah kegiatan yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, mematuhi semua petunjukNya dan menghindari semua laranganNya. Tuhan memerintahkan umatnya untuk banyak bersyukur, sabar dan tawakal. Dengan banyak bersyukur kepada Tuhan atas nikmat dan karunia yang diberikan merupakan manifestasi pengakuan bahwa di atas manusia ada yang mengatur (Suardiman, 2010: 154). Keterkaitan secara umum antara gejala-gejala kejiwaan dengan

keberagaman yaitu: faktor-faktor intern, dimana termuat dalam aspek kejiwaan manusia seperti naluri, akal, perasaan, maupun kehendak adalah sebagai potensi bagi manusia untuk beragama. Meski demikian, faktor-faktor ekstern (pola asuh orang tua, lingkungan tempat tinggal, pengaruh teman pergaulan, pendidikan, pekerjaan dan lain-lain) turut membantu mempengaruhi perkembangannya. Sehingga nampak jelas bahwa kaitannya psikologi dalam keberagaman merupakan upaya psikis dalam rangka merespon ajaran-ajaran agama, yang kemudian diaplikasikan dalam kehidupan sebagai wujudnya adalah meningkatkan keimanan dengan jalan interaksi dengan Tuhan. Kemudian dalam merespon ajaran agama masing-masing orang berbeda-beda, hal ini disebabkan tingkat kecerdasan yang berbeda, disamping juga karena pengaruh usia.

Apabila seorang individu, akal fikiran, qalb, jiwa dan seluruh tubuhnya kotor dan penuh dengan karat-karat kedurhakaan dan dosa kepada Tuhannya, maka ia akan mengalami kehancuran dalam kehidupannya; apabila dalam suatu kelompok kecil, seperti organisasi atau rumah tangga, di dalamnya terdapat orang-orang yang rusak mental atau jiwanya, maka goncanglah kelompok itu; dan apabila suatu bangsa, negeri atau pemerintahan dikelola oleh orang-orang seperti demikian, maka apa yang akan terjadi? Kehancuranlah yang akan muncul; disana-sini terjadi pembunuhan, pencurian, perampokan, tipu daya, saling memfitnah, kejahatan, pelanggaran dan penyimpangan lainnya (Adz-Dzaky, 2004: 367). Oleh karena itu, lansia sebagai kelompok usia akhir fase perkembangan manusia tetap memiliki kewajiban untuk memelihara energi fisik-kemampuan psikologis-keterlibatan interaksi-ketenangan spiritual.

Ajaran agama Islam, bahwa adanya kebutuhan terhadap agama disebabkan manusia selaku makhluk Tuhan dibekali dengan berbagai potensi fitrah. Hasan langgulung mengatakan: "Salah satu ciri fitrah ini ialah bahwa manusia menerima Allah Swt sebagai Tuhan, dengan kata lain, manusia adalah dari asal mempunyai kecenderungan beragama, sebab agama itu sebagai fitrahNya". Dengan demikian anak yang baru lahir sudah memiliki potensi untuk menjadi manusia berTuhan. Kalau ada orang yang tidak mempercayai Tuhan bukanlah sifat dari asalnya, tetapi erat kaitannya dengan pengaruh lingkungan (Jalaluddin, 2012: 103). Oleh karena itu, fitrah agama yang dimiliki manusia dengan

bantuan lingkungan akan teraktual dalam keseharian. Pendidikan keagamaan menjadi media bagi manusia untuk mengembangkan potensi agama: mengenal Tuhan dalam beribadah dan menyayangi lingkungan dalam bermu'amalah. Agama dan keagamaan menjadikan manusia sempurna dalam melaksanakan tugas hidup dan kehidupan. Sehingga tidak ada batasan tempat, waktu, dan usia bagi manusia untuk beragama dan berperilaku agama. Oleh karena itu, manusia wajib melaksanakan rukun Islam dan memiliki keyakinan dalam rukun iman.

Kepercayaan terhadap agama menimbulkan perilaku diantaranya: berdoa, memuja, berbuat kebaikan, menimbulkan sikap mental tertentu (rasa takut, rasa optimis, pasrah dan lainnya). Sehingga keinginan, petunjuk, dan ketentuan kekuatan gaib harus dipatuhi jika manusia dan masyarakat ingin kehidupan dapat berjalan dengan baik dan selamat (Agus, 2006: 2). Oleh karena itu, dengan beragama dan melaksanakan perintah agama maka manusia akan bahagia dan selamat dunia akherat. Menurut James dalam bukunya Jalaluddin berpendapat bahwa melihat adanya hubungan antara tingkah laku keagamaan seseorang dengan pengalaman keagamaan yang dimilikinya (2003: 117). Sehingga religiusitas adalah kedalaman penghayatan keagamaan manusia dan keyakinannya terhadap adanya Tuhan yang diwujudkan dengan mematuhi perintah dan larangan (bertakwa) dengan keikhlasan hati dan dengan seluruh jiwa raga. Religiusitas seseorang ditentukan dari banyak hal, diantaranya: pendidikan keluarga, keteladanan, lingkungan yang kondusif, pengalaman dan latihan-latihan kebiasaan sejak dini (yang akan mempengaruhi sampai usia lansia).

Hampir seluruh ahli jiwa sependapat, bahwa sesungguhnya apa yang menjadi keinginan dan kebutuhan manusia bukan terbatas pada kebutuhan biologis, psikis, sosial ataupun lainnya. Berdasarkan hasil riset dan observasi, disimpulkan bahwa pada diri manusia terdapat keinginan dan kebutuhan yang bersifat universal. Kebutuhan ini melebihi kebutuhan lainnya bahkan mengatasi kebutuhan akan kekuasaan. Keinginan akan kebutuhan tersebut merupakan kebutuhan kodrati berupa keinginan untuk mencintai dan dicintai Tuhan. Manusia ingin mengabdikan dirinya kepada Tuhan atau sesuatu yang dianggapnya sebagai zat yang mempunyai kekuasaan tertinggi. Keinginan itu terdapat pada setiap kelompok manusia dari yang paling primitif hingga yang paling modern (Jalaluddin, 2012: 53). Oleh karena itu, setiap fase

usia manusia membutuhkan agama. Bahkan lansia dalam kondisi yang memiliki keterbatasan karena penurunan fungsi sangat membutuhkan agama untuk mendapatkan ketenangan, sehingga mampu menerima kondisi fisik dan psikis yang mulai mengalami penurunan fungsi dengan tetap melakukan kegiatan keagamaan.

Kegiatan keagamaan perlu dilakukan oleh usia lanjut, karena kegiatan keagamaan memberikan perasaan tenteram, pasrah, berserah diri, *semeleh* (Jawa), nyaman bagi usia lanjut karena merasa dekat dengan Tuhan Yang Maha Kuasa. Pada umumnya kehidupan lansia sudah sampai pada tahapan kesadaran berserah diri pada Tuhan. Kesadaran diri tersebut termanifestasikan dengan istilah bahasa Jawa dalam ungkapan: *wis tuwo golek dalam padhang* (sudah tua tinggal mencari jalan terang untuk menghadap Tuhan). Keparahan akan membawa seseorang kepada ketenangan dan tidak mengenal putus asa, sekalipun masa-masa sulit, selalu mengharapkan ridha Tuhan. Bahkan dalam al-Qur'an, Allah swt. dengan tegas berfirman: "...dengan berdzikir kepada Allah, hati kamu menjadi tenang." Dzikir (mengingat Allah swt. dengan lafadz-lafadz tertentu) merupakan salah satu metode kecerdasan spiritual untuk mendidik hati menjadi tenang dan damai. Sudah banyak bukti bahwa dzikir berkorelasi positif dengan ketenangan jiwa dan menjadikan hati manusia mengalami kedamaian dan penuh kesempurnaan secara spiritual (Suardiman, 2010: 155). Hal tersebut diajarkan dan ditemukan dalam agama, dan aktivitas memahami agama tetap dilakukan oleh lansia (yang sudah mulai "terlepas" dari beban kerja dan tuntutan sosial). Oleh karena itu, diharapkan lansia dapat menjalani proses menua dengan senang dan nyaman ketika melakukan aktivitas keagamaan, misalnya dengan senantiasa mengingat Allah agar hati bahagia.

Pengertian agama dapat dilihat dari dua sudut, yaitu doktriner dan sosiologis psikologis. Secara doktriner, agama adalah suatu ajaran yang datang dari Tuhan yang berfungsi sebagai pembimbing kehidupan manusia agar mereka hidup berbahagia di dunia dan di akhirat. Sebagai ajaran, agama adalah baik dan benar dan juga sempurna karena menjawab semua pertanyaan tentang hidup dan kehidupan alam semesta. Akan tetapi kebenaran, kebaikan dan kesempurnaan suatu agama belum tentu bersemayam di dalam jiwa pemeluknya. Agama yang begitu indah dan mulia tidak secara otomatis membuat pemeluknya menjadi indah dan

mulia. Secara doktriner, agama adalah konsep, bukan realita. Adapun pengertian agama secara sosiologis psikologis adalah perilaku manusia yang dijiwai oleh nilai-nilai keagamaan, yang merupakan getaran batin yang dapat mengatur dan mengendalikan perilaku manusia, baik dalam hubungannya dengan Tuhan (ibadah) maupun dengan sesama manusia, diri sendiri dan terhadap realitas lainnya. Dalam perspektif ini, agama merupakan pola hidup yang telah membudaya dalam batin manusia sehingga ajaran agama kemudian menjadi rujukan dari sikap dan orientasi hidup sehari-harinya. Dalam perspektif ini keyakinan agama sudah masuk ke dalam struktur kepribadian pemeluknya. Dalam pengertian yang kedua inilah agama difahami dalam term Bimbingan dan Konseling Agama (Mubarok, 2000: 4). Karena bimbingan dan konseling agama dapat membantu atau menyelesaikan semua masalah manusia yang berkaitan dengan adaptasi di lingkungan dan kenyamanan diri pribadi. Lansia yang membutuhkan dan mendapatkan bimbingan konseling agama agar menjalani masa menua dengan senang menerima diri.

Salah satu tokoh sosiologi yaitu Emile Durkheim mengenalkan dua konsep religiusitas, yaitu: sakral dan profan. Sacral adalah keyakinan yang sifatnya tidak tampak dalam diri seseorang, sedangkan profan adalah realisasi dari nilai sacral yang tampak. Yang termasuk sacral adalah keyakinan terhadap adanya Allah swt. dan Nabi Muhammad yang diimani dengan mengucapkan dua kalimat syahadat, keyakinan akan sifat-sifat Allah, keyakinan akan al-Qur'an sebagai wahyu Allah dan lain-lain sebagai aktivitas *hablumminallah*. Sedangkan yang termasuk profan adalah salat, zakat, membantu orang lain, sedekah, membangun tempat ibadah dan lain sebagainya (Beilharz, 2003:107) sebagai aktivitas *hablumminannas*. Oleh karena itu sacral bersifat personal karena mendapatkan pahala dan profan bersifat sosial karena berkasih sayang sesama manusia. Begitu juga ketika dzikir yang menumbuhkan ketenangan itu bersifat sacral, dengan penuh keyakinan memberikan dampak positif bagi lansia akan adanya pahala. Sedangkan aktualisasi dzikir dalam pemahaman profan dapat dilakukan dengan konsentrasi dalam pengobatan untuk menyembuhkan berbagai penyakit karena sebagai upaya untuk menyeimbangkan metabolisme tubuh yang menenangkan secara psikis.

Akhir-akhir ini dzikir dan doa menjadi media penyembuhan yang dipraktikkan oleh Ustadz Haryono. Hati tenang pun berimplikasi langsung pada ketenangan, kematangan, dan sinar kearifan yang memancar dalam hidup para usia lanjut sehari-hari. Di mana lansia akan mendapatkan kebugaran fisik, kemampuan optimalisasi psikis dan kenyamanan dalam beribadah. Kegiatan keagamaan yang dapat dilakukan banyak sekali, yang pada dasarnya kegiatan-kegiatan keagamaan bukan hanya dilakukan ketika memasuki lansia tetapi sudah dilakukan sejak masa muda, namun pada usia lansia tuntutan kegiatan tersebut lebih meningkat karena lansia terlepas dari ikatan pekerjaan “pensiun” dan tuntutan lainnya, berikut beberapa contohnya:

- a. Salat 5 waktu dan salat yang lain.
- b. Berpuasa (wajib dan sunnah).
- c. Kegiatan yang berorientasi pada zakat.
- d. Ibadah haji.
- e. Mengikuti atau mengadakan kegiatan pengajian.
- f. Melaksanakan anjuran dan menghindari larangan oleh masing-masing ajaran agama yang dianut.
- g. Membaca buku-buku keagamaan.
- h. Mengikuti acara Radio/TV tentang agama/mimbar agama.
- i. Membantu anak yatim piatu.
- j. Mendalami isi Al Qur'an (Suardiman, 2010: 155).

Semua kegiatan tersebut dapat dilakukan semua oleh lansia karena dianggap memiliki waktu yang lebih longgar karena mulai terlepas dari ikatan informal. Oleh karena itu, lansia memiliki peluang untuk lebih tenang dengan mengawali menerima fase degeneratif yang terjadi secara alami dan sudah dapat diprediksikan. Meskipun setiap manusia (termasuk lansia) dalam berperilaku memiliki tingkatan yang beragam.

Menurut Glock dan Stark Perilaku keberagamaan umat Muslim pada dasarnya dapat dibedakan ke dalam 5 tataran yaitu (Ancok, 2011: 78):

1. individu yang percaya kepada kebenaran ajaran Islam hanya sampai tataran *belief* (keyakinan). Mereka percaya terhadap adanya Tuhan tetapi tidak melaksanakan ajaran Islam. Sehingga manusia

yang termasuk ini memiliki keyakinan dan membenarkan agama namun belum teraktualisasi dalam aktivitas keberagamaan secara mu'amalah.

2. individu yang melaksanakan ajaran Islam sampai tataran ritual. Tetapi perilaku mereka tidak mencerminkan perilaku orang yang benar-benar beriman. Dengan kata lain mereka adalah orang-orang yang taat melaksanakan aspek ritual dari ajaran Islam tetapi mengabaikan maknanya yang lebih dalam sebagai penuntun (*guiding principle*) dalam kehidupan sehari-hari. Yang menjadikan manusia taat aturan namun belum berdampak secara sadar dalam menenangkan secara psikologis.
3. individu yang keberagamaannya hanya sampai pada tataran pengetahuan (*knowledge*). Mereka adalah orang-orang yang mungkin saja sangat menguasai ilmu-ilmu ke-Islaman, tetapi cenderung memanfaatkan ilmunya untuk intelektual *exercise*/olah kecendekiaan ataupun tujuan-tujuan duniawiah semata (tidak mendayagunakan ilmunya untuk perbaikan kehidupan masyarakat, apalagi untuk memperoleh ridho Allah). Menurut Imam Ghazali disebut 'Ulama as-Su'ulama yang buruk artinya mereka sangat menguasai ilmu-ilmu ke-Islaman tetapi kehidupan sehari-hari jauh dari nilai-nilai Islam. Padahal agama dan keagamaan tidak semuanya dapat di logikakan, namun juga membutuhkan kemampuan intuisi untuk menyakini dalam keimanan yang sempurna.
4. individu yang keberagamaannya sampai tataran *experience*/mencari pengalaman. Ilmu pengetahuan mereka tentang agama mungkin tidak memadai, namun kerinduan yang sangat terhadap Tuhan membawa mereka kepada kehidupan yang lebih terfokus pada upaya untuk memperoleh pengalaman spiritual dalam rangka meraih *ma'rifat*/mengetahui dan berjumpa dengan Tuhan. Pola keberagamaan yang demikian umum terdapat dikalangan para sufi. Lantaran perhatian yang lebih terfokus pada upaya meraih pengalaman spiritual tidak jarang mereka cenderung mengabaikan kehidupan duniawi. Yang akan sering dilakukan oleh lansia karena merasa terlepas dari tuntutan informal kehidupan. Namun semua lansia perlu mendapatkan pengalaman yang menyenangkan untuk memenuhi tuntutan duniawi dan semangat untuk meraih kebahagiaan akherat.

5. individu yang menjadikan ajaran agama sebagai acuan dalam segala aspek kehidupan. Keberagamaan mereka telah sampai pada tataran konsekuen, sehingga senantiasa berusaha mengimplementasikan ajaran agama dalam setiap aktivitas kehidupan. Mereka bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan duniawiah, namun pada saat yang sama mereka senantiasa berusaha melakukan yang terbaik untuk meraih ridha Allah. Kondisi ini idealnya dilakukan oleh lansia agar tetap semangat untuk meraih bahagia dunia dan akherat. Sehingga bimbingan konseling keagamaan disesuaikan dengan tingkatan keagamaan yang menjadikan agama sebagai acuan hidup dan kehidupan manusia.

Namun secara umum, di dalam melaksanakan perilaku beragama pada lansia yang terpenting adalah dapat merasakan bahagia dalam setiap tingkatan. Hal tersebut dapat dilakukan lansia secara personal maupun dalam arahan konselor agama.

Ada beberapa esensi kebahagiaan atau keadaan sejahtera, kenikmatan atau kepuasan. Beberapa diantara adalah sikap menerima (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan prestasi (*achievement*) yang sering disebut sebagai tiga kebahagiaan. Menurut Shaver dan Freedman bahwa kebahagiaan lebih merupakan masalah bagaimana lansia memandang keadaannya dan bukan apa keadaan itu. Karena kebahagiaan berasal dari merawat kebun sendiri dan bukan dari menginginkan kebun orang lain, yaitu menerima kemampuan diri dengan optimal tanpa merasa tersaingi dengan kemampuan orang lain. Karena setiap manusia memiliki kemampuan yang berbeda dan melakukan aktivitas sesuai kemampuan masing-masing untuk saling mengisi agar tercipta harmonisasi di lingkungan. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu: kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, kesempatan-kesempatan interaksi di luar keluarga, jenis pekerjaan, status kerja, kondisi kehidupan, pemilikan harta benda, keseimbangan antara harapan dan pencapaian, penyesuaian emosional, sikap terhadap periode usia tertentu, realisme dari konsep diri, realisme dari konsep-konsep peran (Hurlock, tt: 19). Oleh karena itu, lansia pun dapat mengupayakan bahagia dengan mengupayakan faktor internal dan faktor eksternal.

Menganalisis hasil penelitian M. Argyle dan Elie A. Cohen, Robert H. Thouless bahwa yang menentukan berbagai sikap keagamaan

di usia tua adalah *depersonalisasi*. Kecenderungan hilangnya identifikasi diri dengan tubuh dan juga cepatnya akan datang kematian merupakan salah satu faktor yang menentukan sikap keagamaan di usia lanjut. Berbagai latar belakang yang menjadi penyebab kecenderungan sikap keagamaan pada manusia lanjut, dengan ciri-ciri yaitu:

- a. Kehidupan keagamaan pada usia lanjut sudah mencapai tingkat kemantapan.
- b. Meningkatnya kecenderungan untuk menerima pendapat keagamaan.
- c. Mulai muncul pengakuan terhadap realitas tentang kehidupan akhirat secara lebih sungguh-sungguh.
- d. Sikap keagamaan cenderung mengarah kepada kebutuhan saling cinta antar sesama manusia, serta sifat-sifat luhur.
- e. Timbul rasa takut kepada kematian yang meningkat sejalan dengan pertambahan usia lanjutnya.
- f. Perasaan takut kepada kematian ini berdampak pada peningkatan pembentukan sikap keagamaan dan kepercayaan terhadap adanya kehidupan abadi (Jalaluddin, 2012: 114).

Hurlock (1999) menyatakan bahwa usia lanjut lebih cenderung pada hal-hal yang tidak menyenangkan dan dapat berimbas pada beberapa aspek penurunan fisik atau psikis. Sehingga, tidak sedikit lansia menjadi cerewet dan serba salah. Hal tersebut tergantung dari masing-masing lansia dalam mengontrol diri melewati masa labil, masa dimana terdapat hal-hal yang tidak menyenangkan. Sehingga dibutuhkan tawakkal (penerimaan diri) yang baik serta tingkat kontrol diri yang tinggi agar individu tidak terjerumus pada hal-hal yang negatif dan membawa tekanan mental (Rohmah, 2013: 154). Karena kondisi mental yang tertekan akan semakin menimbulkan masalah bagi lansia yang secara alami menegalami degeneratif. Oleh karena itu, bimbingan konseling keagamaan yang diberikan kepada lansia agar mampu menerima diri dan tetap melakukan aktivitas sesuai dengan kondisi menua dan memanfaatkan waktu luang untuk melebihkan aktivitas keagamaan agar memperoleh ketenangan. Dengan kondisi tenang dan semangat serta pemahaman akan kehidupan setelah dunia memberikan energi positif bagi lansia. Karena lansia pun akan mengalami berbagai

masalah secara personal dan sosial yang semakin membuat lansia tidak berdaya dan merasa tersisih.

Trauma historis mempengaruhi sikap dan rasa ketakberdayaan lansia. Kondisi udzur menyebabkan manusia lansia senantiasa dibayangkan-bayangi oleh perasaan tak berdaya dalam menghadapi kematian, bahkan memunculkan rasa takut. Untuk menghilangkan kecemasan batin ini, maka bimbingan dan penyuluhan sangat diperlukan oleh lansia. Menurut Rita L. Atkinson, sebagian besar orang-orang lansia (70-79 tahun) menyatakan tidak merasa dalam keterasingan dan masih menunjukkan aktivitas yang positif. Dan perasaan itu muncul setelah lansia memperoleh bimbingan semacam terapi psikologis. Kajian psikologi berhasil mengungkapkan bahwa di usia melewati setengah baya, arah perhatian mengalami perubahan yang mendasar. Bila sebelumnya perhatian pada kenikmatan materi dan duniawi, maka pada usia lansia perhatian tertuju kepada ketenangan batin sehingga masalah-masalah yang berkaitan dengan akherat mulai menarik perhatian lansia (Jalaluddin, 2012: 115). Oleh karena itu, bimbingan konseling keagamaan bertujuan untuk membantu lansia dalam menjaga kesehatan mental untuk menjalani fase lansia (dengan segala keterbatasan) dengan tetap merasa bahagia. Karena kebahagiaan menjadi salah satu ciri manusia yang sehat mentalnya, ciri yang lainnya yaitu: mampu mengaktualisasikan diri, mampu untuk empati dan simpati kepada orang lain, mampu beradaptasi dan berkompetisi di lingkungan, dan lain-lain.

Mendapatkan kesehatan mental yang pada usia lansia tidaklah mungkin terjadi begitu saja, selain menyediakan lingkungan yang baik untuk pengembangan atau optimalisasi potensi, dari individu sendiri dituntut untuk melakukan berbagai usaha menggunakan kesempatan yang ada untuk menerima dan mengembangkan dirinya. Individu perlu merefleksikan kembali penyebab dari berbagai perilakunya, mengevaluasi kembali kehidupan beragamanya, menggunakan berbagai sarana yang selama ini tersedia yaitu berbagai macam teknik konseling (Siswanto, 2007: 169), diantaranya adalah konseling keagamaan yang akan mewujudkan kebahagiaan dunia dan akherat bagi lansia. Di mana satu sisi, lansia tetap berperan aktif dalam kehidupan dunia bahkan tetap berkarya dan berperan aktif dalam keagamaan untuk menyambut kehidupan akherat (kesiapan menghadapi kematian).

Tujuan bimbingan dan konseling, yaitu: memperkuat motivasi, mengurangi tekanan emosi, mengembangkan potensi yang dimiliki, mengubah kebiasaan mal adaptif, mengubah struktur kognitif, meningkatkan pengetahuan pengambilan keputusan, meningkatkan pengetahuan diri, meningkatkan hubungan antar pribadi, mengubah lingkungan sosial individu, mengubah proses somatik untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran tubuh, dan mengembangkan kesadaran kreativitas (Siswanto, 2007: 184), sehingga menjadi lansia yang bahagia, dengan bantuan konselor di proses bimbingan konseling keagamaan maupun kesadaran dalam mengenali diri sendiri. Rasa tetap bahagia yang dialami lansia menjadi faktor yang mempengaruhi keberhasilan (prestasi dan beradaptasi) menjalani masa tua.

Berk (2007: 628) menyimpulkan tentang berbagai cara untuk menuju usia lanjut berhasil (*successful aging*):

- a. Optimis serta perasaan efikasi diri dalam meningkatkan kesehatan dan fungsi fisik.
- b. Optimisasi secara selektif dengan kompensasi untuk membangun keterbatasan energi fisik dan sumber kognitif sebesar-besarnya.
- c. Penguatan konsep diri yang meningkatkan penerimaan diri dan pencapaian harapan.
- d. Memperkuat pengertian emosional dan pengaturan emosional diri, yang mendukung makna, menghadirkan ikatan sosial.
- e. Menerima perubahan, yang membantu perkembangan kepuasan hidup.
- f. Perasaan spiritual dan keyakinan yang matang, harapan akan kematian dengan ketenangan dan kesabaran.
- g. Kontrol pribadi dalam ketergantungan dan kemandirian.
- h. Kualitas hubungan yang tinggi, memberikan dukungan sosial dan persahabatan yang menyenangkan (Suardiman, 2010: 181).

Sehingga bimbingan dan konseling keagamaan yang diberikan kepada lansia untuk membantu kesuksesan lansia dalam menjalani fase *degeneratif* yang terjadi secara alami dan hampir terjadi pada semua lansia. Yang akan menjadikan lansia tetap bahagia dan siap menghadapi kematian.

### **C. Simpulan**

Menjadi lansia adalah proses yang dialami oleh manusia yang berusia panjang, di mana tetap melaksanakan semua tugas-tugas perkembangan secara optimal. Menjadi tua dengan kondisi *degeneratif* (penurunan fungsi) dan terlepas dari semua tuntutan pekerjaan-keluarga-sosial menjadikan lansia memiliki waktu lebih luang untuk beraktivitas yang menyenangkan, misalnya: beribadah, hobby, olah raga, persahabatan dan lain-lain. Meskipun lansia akan mengalami berbagai masalah dengan: keterbatasan kekuatan fisik, rasa minder di lingkungan sosial, tidak sempurna dalam beribadah dan lain-lain. Sehingga lansia membutuhkan bantuan bimbingan konseling keagamaan untuk mengatasi semua masalah dengan berserah diri kepada Allah Swt melalui berdzikir dan melakukan kegiatan sosial yang tidak mengikat. Oleh karena itu, bimbingan konseling keagamaan yang diberikan kepada lansia agar tetap menerima kondisi fisik-psikis-sosial agar tetap merasakan kebahagiaan dunia akherat dengan adanya energi fisik untuk beraktivitas positif, adanya rasa tenang karena terlepas dari beban dan adanya rasa nyaman di lingkungan. Bahkan keberadaan lansia pun dilindungi oleh pemerintah untuk tetap memberikan pelayanan kesehatan dan kenyamanan sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran, 2004, *Konseling & Psikoterapi Islam (Penerapan Metode Sufistik)*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Agus, Bustanuddin, *Agama dalam Kehidupan Manusia*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Ancok, Djamaluddin & Suroso, Fuat Nashori, 2011, *Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beilharz, Peter, 2003, *Teori-teori Sosial*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hurlock, Elizabeth B, tt, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga (edisi kelima).
- Jalaluddin, 2012, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Rohmah, Noer, 2013, *Pengantar Psikologi Agama*, Yogyakarta: Teras.
- Siswanto, 2007, *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Suardiman, Siti Partini, 2010, *Psikologi Usia Lanjut*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.