

**BIMBINGAN ROHANI ISLAM DAN PERASAAN TENANG LANSIA
(Study Kasus Lansia PKH Kecamatan Trucuk Klaten)**

Neni Nuryati

Neninuryati0608@gmail.com

Abstrak

Bimbingan Rohani Islam dan Perasaan Tenang Lansia. Penelitian ini dilakukan karena melihat realita banyaknya lansia PKH yang merasa gelisah dalam menghadapi kehidupan di dunia ini, lansia tersebut merasa bahwa dirinya kurang dalam segala hal. Padahal dari segi materi lansia PKH sudah mendapatkan jaminan antara lain jaminan kesehatan, jaminan pangan dan jaminan pemenuhan kebutuhan sehari-hari dengan adanya program dari pemerintah ini. Ternyata semua pemenuhan kebutuhan lansia yang bersifat material itu tidaklah cukup untuk melengkapi kebutuhan rohaniannya. Sehingga peneliti tertarik untuk menerapkan bimbingan rohani islam yang berfokus pada nilai-nilai iman untuk menciptakan perasaan tenang pada lansia PKH, antara lain: iman kepada Allah, iman kepada malaikat Allah, iman kepada rasul Allah, iman kepada kitab Allah, iman kepada hari kiamat, dan iman kepada takdir Allah. Dalam penelitian ini, lansia PKH atau klien akan diajak untuk memahami makna rukun iman dan mengaplikasikannya dalam kegiatan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kasus yaitu meneliti sebuah kasus tertentu dan dengan tema tertentu. Cara mengumpulkan data dengan wawancara, dokumentasi dan angket. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa dengan bimbingan rohani Islam dapat meningkatkan perasaan tenang lansia PKH sehingga lansia tersebut lebih sejahtera dalam hal materi maupun non materi.

Kata kunci: *bimbingan rohani Islam, perasaan tenang, lansia*

A. PENDAHULUAN

Manusia yang hidup di dunia ini pasti semua menginginkan perasaan tenang lahir maupun batin. Hal tersebut akan tercipta jikalau antara kehidupan dunia dan akhirat seimbang, dengan melibatkan tuntutan fisik dan psikis yang baik. Namun tidak dapat dipungkiri hambatan-hambatan kehidupan pasti ada. Sehingga menyebabkan timbulnya perasaan cemas, gelisah, dan bimbang dalam melakukan kegiatan sehari-hari terlebih seorang lansia. Sepanjang kehidupan, manusia pasti akan mengalami beberapa fase kehidupan mulai dari dalam kandungan, anak, remaja, dewasa sampai dengan masa tua yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikis seseorang tersebut. Elizabeth B. Hurlock (1998: 30) dalam psikologi perkembangan menyatakan bahwa dalam diri manusia

terjadi perubahan-perubahan fisik, bahkan sampai pada anggapan bahwa masa tua merupakan masa yang mudah diserang penyakit dan akan mengalami kemunduran mental seperti menurunnya daya ingat, masa ini dinamakan dengan masa lansia (lanjut usia). Sehingga dapat disimpulkan bahwa fase lansia adalah fase seorang manusia mengalami penurunan kondisi psikis dan sosial yang membawanya pada rasa kurang percaya diri, tidak berguna, kesepian, bahkan depresi.

Pernyataan dari TEMPO.COM pada peringatan HLUN (Hari Lanjut Usia Nasional) yang ke-22 tahun di Yogyakarta, yang dipimpin oleh Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Puan Maharani mendeklarasikan kebangkitan lansia. Dengan memberikan kepada lembaga yang peduli lansia di Tanah Air berupa bantuan alat bantu lansia, *home care* lansia, Asistensi Sosial-Lembaga Kesejahteraan Sosial (AS-LKS), serta berbagai kebutuhan dasar lansia. Begitu juga di PKH (Program Keluarga Harapan), lansia juga termasuk komponen penerima bantuan non tunai yaitu berupa uang 1.890.000 per tiga bulan. Bantuan ini diharapkan dapat digunakan lansia untuk menunjang kesehatan dan pemenuhan kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari dua program pemerintah di atas, maka dapat dilihat bahwa kesejahteraan lansia di Indonesia ini sangat diperhatikan oleh pihak pemerintah. Peneliti berpendapat lain bahwasanya tidak cukup hanya sebatas pemenuhan materi saja dapat diberikan kepada lansia dalam mencapai perasaan sejahtera dunia dan akhirat, akan tetapi harus dengan pemenuhan spiritual juga sangat diperlukan. Hal ini juga dinyatakan oleh Hawari dalam Baharuddin dan Mulyono (2008:162) yaitu seringkali dalam penanganan masalah lansia aspek spiritual diabaikan, sehingga akan terjadi ketimpangan-ketimpangan akibat dari ketidakseimbangan.

Hasil penelitian dengan tema “Bimbingan Spiritual pada Usia Lanjut (Lansia) karya Fauziah menyimpulkan bahwa bimbingan spiritual ini sangat penting dilakukan untuk para lansia agar lansia mampu memaknai masa tuanya dengan pemikiran yang positif dan dapat membangkitkan jiwa lansia agar diakui sebagai kaum yang mempunyai nilai kemanfaatan yang tinggi dalam kehidupan masyarakat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Elisa dalam skripsinya yang berjudul “Metode Bimbingan Rohani Terhadap Warga Binaan Sosial di

Panti Tresna Werdha Budi Mulia 4 Jakarta Selatan” menyatakan bahwa di panti ini sudah menggunakan metode bimbingan rohani dalam menangani lansia.

Dari analisis hasil penelitian yang pernah dilakukan di atas, memperlihatkan bahwa dalam menangani problem-problem lansia memang efektif menggunakan pendekatan spiritual. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti Bimbingan Rohani Islam untuk Meningkatkan Perasaan Tenang Lansia PKH. Penelitian ini sama-sama membahas tentang pendekatan spiritual, namun yang membedakan dengan penelitian sebelumnya yaitu peneliti lebih memfokuskan pada Rohani Islam nya yang diaplikasikan dengan rukun Iman.

B. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif. Pemaparan penelitian deskriptif adalah penelitian yang paling sederhana dari penelitian-penelitian lainnya. Arikunto (2014: 3) melaskan bahwa penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan, memaparkan atau menjelaskan kondisi, keadaan, situasi objek atau wilayah yang dijadikan bahan penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *case study* (studi kasus).

Pada penelitian ini hanya akan memusatkan pada satu subjek dan dengan permasalahan tertentu. Dalam mencari sumber pendukung penelitian, peneliti dapat memperoleh dari berbagai sumber yang dikumpulkan menjadi satu. Subjek yang diteliti dalam penelitian yaitu lansia PKH yang memiliki jiwa keagamaan baik, namun lansia tersebut memiliki sikap atau tingkah laku yang belum mencerminkan keimanannya. Lansia PKH ini berasal dari dukuh Kradenan, desa Kradenan, kecamatan Trucuk, Kabupaten Klaten. Dalam mengetahui spiritual atau jiwa keagamaan pada subjek lansia tersebut, peneliti menggunakan metode wawancara antar anggota. Dan untuk mengetahui keadaan lansia tersebut, peneliti juga menggunakan metode dokumentasi.

C. HAIL DAN PEMBAHASAN

1. Bimbingan Rohani Islam

Arti bimbingan dalam Winkel dan Sri Hastuti (2013: 27) terdapat dua pengertian yang mendasar yaitu: (1) memberikan informasi, menyajikan pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengambil suatu keputusan atau memberitahukan sesuatu sambil memberikan nasihat. (2) Mengarahkan ke suatu tujuan, dalam hal ini tujuan yang dimaksud harus diketahui oleh dua pihak yang bersangkutan. Karena kalau tujuan hanya diketahui sepihak maka proses pencapaian tujuan kurang efektif.

Menurut Bimo Walgito dalam Priyanto dan Erman Anti (1999:94) memberikan batasan mengenai bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan didalam kehidupannya agar individu atau kelompok individu mampu mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Sedangkan menurut Rochman Natawidjaja dalam Winkel dan Sri Hastuti (2013: 29) bimbingan adalah proses pemberian banyuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan dan dapat mengecap kebahagiaan hidupnya. Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok individu secara berkesinambungan untuk menyelesaikan masalah dalam hidupnya guna mencapai kebahagiaan.

Jika dilihat dari pengertian bimbingan rohani Islam ini hampir sama dengan bimbingan konseling Islam. Hamdan Bakran Adz-Dzaky (2004:217) Fungsi bimbingan rohani yakni:

- a. Rehabilitasi, yaitu peranan bimbingan rohani berfokus pada masalah penyesuaian diri, menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi, dan mengembangkan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.
- b. Pengembangan, yaitu peranan bimbingan rohani berfokus pada abantuan untuk meningkatkan ketrampilan-ketrampilan dalam kehidupan, mengidentifikasi dan memecahkan masalah-masalah hidup, membantu meningkatkan kemampuan menghadapi transisi dalam kehidupan, dan mengendalikan kecemasan.

c. Pencegahan, yaitu peranan bimbingan rohani berfokus pada individu agar melakukan pencegahan sebelum mengalami masalah-masalah kejiwaan misalnya perasaan tidak tenang.

Dari uraian fungsi di atas, maka fungsi bimbingan rohani Islam yaitu untuk membantu individu terhindar dari masalah-masalah yang menyebabkan terjadinya gangguan kejiwaan. Ruang lingkup gangguan kejiwaan ini tidak dapat dipisahkan dengan masalah-masalah spiritual (keyakinan), sehingga Islam pun memberikan bimbingan kepada individu dengan menggunakan pedoman kepada bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah. Anwar Sutoyo (2015:150) Jadi peneliti akan menganalisis nilai-nilai bimbingan rohani Islam dalam rukun Iman:

1) Iman kepada Allah

Makna dari iman kepada Allah adalah bahwa individu menyakini bahwa ada Dzat Yang Maha menciptakan dunia dengan segala isinya. Terdapat beberapa nilai bimbingan dalam keyakinan akan adanya Allah, antara lain: (1) mendatangkan perasaan aman dan terlindung, karena individu merasa dekat dengan Sang Khaliq. (2) mendorong individu untuk selalu melakukan hal-hal yang positif karena menginginkan ridha Allah. (3) mencegah individu mengalami depresi, karena semua persoalan yang membebani dirinya sudah diserahkan kepada Allah.

2) Iman kepada Malaikat Allah

Beriman kepada malaikat berarti individu menyakini bahwa ada seorang hamba Allah yang ditugaskan secara khusus sebagai makhluk pilihan. Orang yang beriman kepada malaikat Allah, maka individu tersebut akan lebih berhati-hati dalam menjalankan kehidupannya, karena selalu mengingat bahwa terdapat dua malaikat yang mengikutinya.

3) Iman kepada Rasul Allah

Iman kepada *Rasulullah* mengandung makna bahwa individu menyakini ada seseorang yang memang dipilih dan menjadi pilihan Allah untuk menjadi rasul-Nya, dengan tugas untuk membawa *risalah* bagi keselamatan manusia di dunia dan akhirat. Seseorang yang menyakini bahwa Nabi Muhammad adalah utusan Allah serta mengamalkan apa yang diamalkan oleh *Rasulullah* maka di dalam dirinya akan dihadirkan perasaan tenang dan nyaman dalam menghadapi problem kehidupan.

4) Iman kepada Kitab Allah

Iman kepada kitab Allah berarti mempercayai bahwa Allah telah menurunkan kitab suci melalui rasul-rasul-Nya sebagai pedoman dalam kehidupan manusia, yang salah satunya adalah kitab al-Qur'an. Al-Qur'an adalah panduan hidup bagi semua orang, tidak terkecuali orang-orang non muslim. Di dalamnya terkandung pedoman praktis bagi setiap pribadi dalam hubungannya dengan Tuhan, lingkungannya, keluarganya, diri sendiri maupun kepada semua makhluk ciptaan Allah. Ketika seorang individu sedang mendapatkan musibah alangkah lebih baik solusi ada di dalam al-Qur'an.

5) Iman kepada Hari Akhir

Hari akhir adalah hari penghabisan dari hari-hari di dunia. Seorang yang beriman kepada hari akhir berarti individu tersebut percaya akan ada pergantian alam dunia menuju alam akhirat. Hamka dalam Anwar Sutoyo (2015: 160) menyebutkan bahwa iman kepada hari kiamat adalah kunci penyempurnaan iman. Terdapat lima hikmah percaya kepada hari kiamat, antara lain:

- a. Apa yang dikerjakan manusia di dunia akan dipertanggung jawabkan di akhirat.
- b. Menyakinkan manusia, bahwa peraturan di dunia itu tidaklah kekal, yang kekal adalah peraturan dari Allah.
- c. Setelah hancurnya alam dunia, Allah akan menggantinya dengan alam lain, karena manusia akan ditentukan tempatnya di surga atau di neraka setelah amal perbuatannya ditentukan secara adil.
- d. Memberikan pandangan kepada orang yang beriman, bahwa bahagia bukanlah yang berlimang harta dan penuh kemewahan, akan tetapi bahagia adalah orang yang beriman dan bertakwa kepada Allah.
- e. Ketika di dunia banyak individu yang tidak mendapatkan keadilan dalam dirinya, maka keadilan yang hakiki hanyalah milik Allah.

Dadang Hawari dalam Anwar Sutoyo (2015: 160) menyatakan orang yang beriman tidak akan mudah stress, karena individu tersebut ketika tidak mendapatkan keadilan selalu percaya bahwa masih ada pengadilan dari Allah Dzat yang Maha Adil.

6) Iman kepada Takdir Allah

Iman kepada takdir Allah mengandung makna bahwa ada ketentuan Allah yang pasti berlaku untuk setiap makhluk-Nya dan apa yang telah diupayakan individu bisa terwujud

semata-mata atas izin Allah. Dadang Hawari dalam Anwar Sutoyo (2015: 162) menyatakan bahwa iman kepada takdir Allah akan memungkinkan individu terhindar dari stres. Hal ini terjadi karena individu tersebut akan terus bertawakal menyerahkan seluruh jiwa dan raganya kepada Allah. Individu tersebut yakin bahwa apa yang telah dihadapi di dunia ini adalah ketentuan Allah dan akan kembali hanya kepada Allah.

Dari beberapa uraian nilai-nilai bimbingan rohani Islam dalam rukun iman ini ternyata memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan manusia di dunia maupun akhirat. Ketika seseorang beriman maka akan mendapatkan kebahagiaan yang hakiki di dunia maupun alam akhirat, begitu juga sebaliknya seorang yang tidak beriman maka akan diselimuti oleh perasaan gelisah dalam menghadapi cobaan hidup.

2. Lansia PKH

Menurut Laslett dalam buku (Siti Partini Suardiman :2011), mengatakan bahwa menjadi tua (*aging*) merupakan proses perubahan biologis secara terus menerus yang dialami manusia pada semua tingkatan umur dan waktu, sedangkan usia lanjut (*old aging*) adaah istilah untuk tahap akhir dari proses penuaan tersebut. Dalam mengidentifikasi individu dapat dikatakan tua, dengan menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan biologis yang didasarkan pada kapasitas fisik dan pendekatan kronologis yang didasarkan pada hitungan umur. Tetapi ketika kronologisnya sudah terhitung tua dan fisiknya masih segar bugar terkadang lansia tidak mau dikatakan sebagai lansia. Maka cara mudah untuk mengidentifikasi yaitu dengan didasarkan pada umur kalender.

Sedangkan WHO (World Health Organization) dalam program PKH sendiri memberikan batasan usia lanjut kedalam empat golongan, antara lain: Usia pertengahan (45-59 tahun), Lanjut usia (60-74 tahun), Lanjut usia tua (75- 90 tahun), Lansia sangat tua (di atas 90 tahun). Selain itu, program PKH juga mengambil pengertian lansia dari Undang-Undang No.13 Tahun 1998 pasal 1 ayat 2, menyatakan bahwa yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Ayat 3: lanjut usia potensial adalah lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan atau jasa. Ayat 4: lanjut usia tidak potensial adalah lanjut usia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain. Dari UU tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hitungan umur adalah cara yang

tepat dalam mengidentifikasi lansia. Namun memang pada kenyataannya di dalam program PKH ini dalam proses validitas lansia yang digunakan adalah berapa jumlah umur seorang lansia tersebut. Terdapat lima tipe atau karakter lansia, antara lain sebagai berikut:

- 1) Bijaksana, yaitu lansia yang kaya dengan pengalaman, pandai menyesuaikan diri, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, ramah dengan orang lain sehingga lansia tersebut sering dijadikan panutan.
- 2) Mandiri, yaitu lansia yang mengganti kegiatan- kegiatan yang hilang dengan kegiatan- kegiatan baru, banyak teman / pergaulannya luas, senang bekerja, senang membantu orang, suka bepergian tanpa bergantung kepada orang lain.
- 3) Tidak puas, yaitu lansia yang takut menjadi tua, takut kehilangan kecantikan, takut kehilangan keperkasaan/ kekuasaan/ status/ teman yang disayanginya, pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, banyak menuntur, sulit dilayani, sering mengkritik orang lain, dan selalu tidak puas dengan pekerjaan orang lain.
- 4) Pasrah, yaitu lansia yang mau menerima dan menunggu nasib baik, menjalani hidup seperti air mengalir, mengikuti kegiatan beribadah dengan baik, ringan kaki, dan pekerjaan apa saja dilakukannya.
- 5) Bingung, yaitu lansia yang suka menyendiri, merasa minder, menyesal, pasif, acuh tak acuh, dan sering melamun.

Berkaitan dengan teori tentang lansia, menurut Lafrancois dan Robert Atchley dalam (Siti Partini: 2011) berpendapat terdapat teori yang menghubungkan antara umur manusia dengan kegiatannya, antara lain:

- a) Teori pengunduran diri. Teori ini berpendapat bahwa semakin tinggi usia manusia maka akan diikuti secara berangsur-angsur oleh semakin mundurnya interaksi sosial, fisik dan emosi dengan kehidupan dunia. Hal ini terjadi karena terkadang timbul dari perasaan lansia yang merasa tidak lagi diperlukan dalam kegiatan dilingkungannya.
- b) Teori aktivitas. Teori ini bertentangan dengan teori awal. Menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia manusia maka cenderung lebih memelihara hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, baik fisik maupun emosionalnya. Namun peneliti kurang setuju dengan teori ini, karena sudah dipaparkan sebelumnya, bahwa seorang lansia akan

mengalami penurunan indrawi dan psikologis sehingga ia kurang bisa untuk bersosialisasi dengan sosial.

- c) Teori Kontinuitas. Teori ini menjelaskan bahwa individu tetap memerlukan pemeliharaan hubungan antara masa lalu dan masa kini. Misalnya seorang pensiunan akan bahagia mengikuti aktivitas waktu luang yang sama dengan masa lalu. Walaupun memang benar teori kontinuitas menyebutkan bahwa walaupun lansia mengalami penurunan dalam segi fisik maupun psikologis, akan tetapi lansia memerlukan pemeliharaan hubungan masa lalu dan masa kini walaupun tidak harus sama persis.

Berkaitan dengan masalah pada lansia, menurut Siti Partini Suardiman, permasalahan lansia dikelompokkan menjadi beberapa macam, antara lain:

1) Masalah Ekonomi

Lansia ditandai dengan menurunnya produktivitas kerja yang berakibat pada kurangnya pemenuhan kebutuhan hidup lansia. Bagi lansia yang memiliki penghasilan dari pensiunan hal tersebut tidak menjadi masalah. Namun bagi lansia yang tidak memiliki penghasilan dan hanya mengandalkan bantuan nafkah dari anak maupun kerabat, hal tersebut menjadi masalah yang terkadang menjadikan rasa ketidakberdayaan lansia. Namun masalah ekonomi ini tidak bisa diselesaikan dengan cara pemberian bantuan secara cuma-cuma saja ditakutkan banyak sekali lansia yang lebih suka meminta-minta. Maka bisa pemberian bantuan kepada lansia, juga bisa diberikan beberapa konsep Islam, misalkan konsep tawakal yaitu seseorang yang berserah diri saja tanpa melakukan usaha maka hasilnya juga kurang baik, begitu pula langkah lebih baik jika lansia yang masih sehat bisa sedikit-sedikit melakukan usaha, mungkin hal ini bisa mengurangi rasa ketergantungan lansia pada bantuan-bantuan yang diberikan oleh pemerintah maupun non-pemerintah.

2) Masalah Sosial

Kurangnya kontak sosial, baik dengan keluarga, anggota masyarakat maupun teman kerja berpengaruh pada kondisi psikologis lansia. Lansia cenderung merasa kurang mendapat perhatian, kesepian dan murung. Dalam masalah ini bisa diselesaikan dengan memberikan perhatian dari pihak keluarga lansia.

3) Masalah Kesehatan

Pada usia lanjut terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan akibatnya terjadi pelemahan organ tubuh sehingga timbul berbagai macam penyakit.

4) Masalah Psikologis

Masalah psikologis yang biasa dialami usia lanjut pada umumnya meliputi: kesepian, merasa terasingkan dari lingkungan, ketidakberdayaan akibat penurunan kesehatan, kurang percaya diri dan lain sebagainya.

5) Masalah spiritual / rohani

Dalam permasalahan ini, lansia sering melakukan beberapa hal antara lain: jarang beribadah, tidak tabah dalam menghadapi kondisi penuaannya, kurang mau berbagi dengan orang lain, dan selalu menunjukkan kekuatan dan menganggap dirinya selalu benar. Sedangkan dalam Jalaluddin (2011: 113) menyatakan bahwa dalam masa lanjut usia, manusia akan mengalami beberapa ciri- ciri keagamaan, antara lain sebagai berikut:

- a. Kehidupan keagamaan pada masa lanjut usia sudah mencapai tingkat pematapan.
- b. Meningkatkan kecenderungan untuk menerima pendapat keagamaan.
- c. Mulai muncul pengakuan terhadap realitas kehidupan akhirat secara lebih sungguh-sungguh.
- d. Sikap keagamaan cenderung mengarah kepada kebutuhan saling cinta antar sesama manusia.
- e. Meningkatkan rasa takut kepada kematian seiring dengan bertambahnya usia.
- f. Perasaan takut kepada kematian tersebut berdampak pada peningkatan pembentukan sikap keagamaan dan kepercayaan terhadap adanya kehidupan yang abadi kekal di alam akhirat.

Lansia seharusnya memiliki beberapa ciri-ciri yang telah diuraikan di atas, namun ketika lansia tersebut tidak memilikinya maka dapat dikatakan lansia sedang mengalami gangguan spiritual. Dan permasalahan tersebut harus segera ditangani sebab akan berakibat pada kesehatan jiwa. Dari beberapa masalah yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar permasalahan timbul akibat kurangnya penerimaan diri sendiri pada lansia.

3. Konsep Perasaan Tenang

Perasaan tenang dalam diri seorang manusia tidak hanya dapat diukur dengan melihat keadaan luar individu. Misalnya tersenyum, namun perasaan tenang adalah sebuah

ketentraman yang terjadi dalam diri individu karena merasa puas dengan apapun yang telah dialaminya. Dapat dikatakan perasaan tenang akan timbul pada jiwa yang beriman sehingga individu tersebut akan lebih mudah untuk bersyukur. Hamzah Ya'qub (1992: 89). Allah berfirman dalam Q.S. Al-Fath ayat 26 yang artinya: *"Ketika orang-orang kafir menanamkan dalam hati mereka kesombongan (yaitu) kesombongan jahiliyah lalu Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-Nya, dan kepada orang-orang mukmin dan Allah mewajibkan kepada mereka kalimat-takwa dan adalah mereka berhak dengan kalimat takwa itu dan patut memilikinya. Dan adalah Allah Maha Mengetahui segala sesuatu"*.

Dalam al-Maraghi (1987: 187) menjelaskan bahwa ketika menghadapi keangkuhan para jahiliyah, Rasulullah Saw meminta kepada kaum mukmin supaya hendak menuruti apa yang mereka minta namun ketika itu para orang-orang mukmin hendak menolak dan ingin menghantam mereka, namun Allah menurunkan ketenangan kepada mereka sehingga mereka menjadi rela menanggung semua perlakuan dari kaum jahiliyyah.

Sedangkan dalam Quraish Shihab (2006: 554) diterangkan bahwa kata *jahiliyyah* diambil dari kata *jahlun* yang berarti kebodohan adalah seseorang yang kehilangan kontrol dalam dirinya sehingga mampu melakukan hal-hal yang tidak wajar, dengan dorongan nafsu, kepentingan sementara maupun kepicikan pandangan. Seorang yang jahil pasti memiliki sifat *hamiyyah* yaitu sikap meluap-luap dan yang menjadikan seseorang tersebut bersikap keras kepala bahkan bersedia mengorbankan dirinya sendiri, asalkan emosinya tersalurkan. Ini terjadi akibat dari mereka tidak mengetahui bahwa yang dikehendaki Allah pasti akan terjadi dan apa yang tidak dikehendakinya tidak akan terjadi.

Berbeda dengan orang mukmin, setiap apa yang dilakukannya selalu berpedoman kepada apa yang dipercayainya yaitu kepada Rasulullah. Maka dari itu Allah menurunkan ketenangan pada hati Rasul dan orang-orang mukmin. Dilihat dari beberapa tafsiran Q.S. Al-Fath ayat 26 di atas, dapat disimpulkan bahwa perasaan tenang di dalam Islam yaitu hanya dimiliki oleh orang-orang mukmin yang selalu bertakwa dengan menjalankan perintah dan menjauhi segala larangan-Nya.

4. Bimbingan Rohani Islam untuk Meningkatkan Perasaan Tenang Lansia PKH

Setiap manusia pasti ingin memiliki perasaan tenang dalam dirinya, namun ketenangan yang hakiki akan terwujud jikalau dalam dirinya mau untuk mencapainya. Di

dalam agama Islam ketenangan akan diberikan kepada Allah untuk makhluk-Nya dengan syarat makhluk tersebut memiliki keimanan di dalam hati maupun pengaplikasiannya dalam kehidupan. Dalam penelitian ini peneliti akan menganalisis bimbingan rohani Islam pada nilai-nilai rukun iman untuk lansia.

Iman kepada Allah berarti mempercayai bahwa Allah itu memang ada sehingga dalam dirinya sudah tertanam semua yang ada didunia ini adalah ciptaan Allah, tidak ada yang berkuasa selain Allah. Dalam hal ini, lansia akan diajak untuk berdiskusi mengenai kekuasaan Allah. Dengan tujuan agar lansia mampu menyukuri apa yang diciptakan oleh Allah. Sikap mensyukuri ini akan memberikan dampak yang sangat baik untuk meminimalisir sikap gelisah, karena takdir apapun baik itu baik dan buruk semua akan kembali kepada Allah, manusia hanya bisa bertawakal.

Iman kepada malaikat Allah yaitu dengan mempercayai bahwa Allah mengutus malaikat untuk menjadi makhluk pilihan. Dalam hal ini manusia akan lebih hati-hati dalam bertingkah laku karena ada dua malaikat yang selalu mengawasinya.

Iman kepada Rasulullah, dalam keimanan lansia kepada utusan Allah dapat dilihat dari kebiasaannya melakukan amalan yang juga dilakukan oleh rasul Allah. Namun banyak dari mereka yang melakukan amalan seperti Nabi Muhammad SAW, akan tetapi hubungannya dengan makhluk lain masih kurang baik. Maka peneliti akan mengajak klien untuk benar-benar mengenal sosok panutan kita Nabi Allah Muhammad SAW, yang selalu sabar ketika diganggu orang dan selalu melakukan perbuatan yang baik. Dengan tujuan lansia tersebut mampu bersosialisasi kepada warga sekitar dengan baik.

Iman kepada kitab Allah, berarti mempercayai bahwa Allah menurunkan kitab suci kepada para Nabi sebagai pegangan hidup. Salah satunya sebagai umat Islam lansia tersebut menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman yaitu dengan mempelajari, membaca dan mengamalkan isinya. Semua permasalahan yang ada di dunia ini solusinya ada di dalam al-Qur'an. Jadi tujuan dari mengimani kitab Allah untuk membuat diri kita menjadi lebih tenang dan terjaga dari perbuatan yang dimurkai Allah.

Iman kepada hari akhir, peneliti mengajak lansia untuk merenungkan seberapa banyak dosa yang pernah kita lakukan di dunia ini. Ketika lansia sudah mulai menyadari kesalahan yang pernah dilakukan, maka peneliti memberikan pengertian bahwa Allah memiliki sifat *al-Ghofur* yang artinya Maha Pemaaf jadi semua yang pernah kita lakukan

jikalau kita bertaubah dengan sungguh-sungguh maka Allah akan mengampuni. Dalam mengimani adanya hari akhir ini sebenarnya lansia diajak untuk mempercayai bahwa akan ada hari pembalasan dimana akan dijadikan sebagai hari penentu manusia ditempatkan di surga ataupun neraka.

Iman kepada takdir Allah, lansia akan diajak untuk memahami bahwa manusia diciptakan di dunia hanyalah untuk beribadah dan bertakwa kepada Allah. Semua yang terjadi sudah takdir pilihan Allah yang terbaik untuk manusia. Jikalau lansia sudah menerapkannya maka lansia akan merasa tenang menghadapi takdir Allah.

Dari analisis bimbingan rohani Islam yang berfokus pada rukun iman untuk meningkatkan perasaan tenang pada lansia PKH memiliki banyak pengaruh yang positif. Setelah peneliti melakukan bimbingan rohani kepada klien, peneliti mengadakan evaluasi hasil dengan cara memantau kegiatan dan sikap lansia terhadap sesama selama 1 bulan. Klien mengalami perubahan yang signifikan yaitu lansia bisa lebih berfikir positif dan bersyukur atas apapun yang diberikan oleh Allah. Yang paling terlihat ketika peneliti mengadakan diskusi lagi, lansia tersebut sudah tidak mengeluh dengan keadaannya.

D. PENUTUP

Hasil dari penelitian ini adalah bahwa bimbingan rohani Islam dengan difokuskan pada memahami dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan perasaan tenang pada lansia PKH. Sehingga lansia tersebut dapat berfikir positif dan berlaku lebih baik. Semoga penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber akademik bagi para pembaca dan khususnya untuk peneliti. Jika dalam penelitian terdapat kekurangan maupun kesalahan peneliti mohon maaf.

E. DAFTAR PUSTAKA

Arifin, M. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*. Jakarta: Golden Terayon, 1982.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.

Baharuddin dan Mulyono, *Psikologi Agama dalam Perspektif Islam*, Malang: UIN-MALANG PRESS, 2008.

HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam
Vol. 15, No. 1, Juni 2018

Bakran Adz-Dzaky, Hamdan, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Al-Manar, 2004.

Elisa, Metode Bimbingan Rohani Terhadap Warga Binaan Sosial di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 4 Jakarta Selatan, *skripsi*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2016.

Fatmawati Udin, *Menko Puan Deklarasikan Kebangkitan Lansia di Hari Lanjut Usia Nasional 2018*, diakses pada tanggal 5 Juli 2018, dari http://rri.co.id/yogyakarta/post/berita/546076/sosial/mensos_dan_menko_pmk_tegaskan_para_lansia_harus_sejahtera.html.

Harlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 1998.

Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011.

Maraghi, Syekh Ahmad Musthafa Al, *Tafsir al-Maraghi Jilid 26*, Semarang: Toha Putra, 1987.

Partini Suardiman, Siti, *Psikologi Usia Lanjut*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2011.

Priyanto, Erman Anti, *Dasar- Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT.Rineka Cipta, 1999.

Shihab, M. Quraish, *Tafsir al Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2006.

Winkel, Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: MEDIA ABADI, 2013.

Ya'qub, Hamzah , *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin (Tashawuf dan Taqarrub)*, Jakarta: CV ATISA, 1992.

Neni Nuryati, S.Sos.I, saya lahir di Klaten pada tanggal 6 Agustus 1992. Ketika lulus SD saya melanjutkan study di Pondok Pesantren Al- Fattah Pule, Tanjunganom, Nganjuk. Saya lulus dari MTs N Tanjunganom dan SMAN 1 Tangjunganom pada tahun 2010. Pada tahun itu juga, saya memutuskan untuk melanjutkan sekolah di perguruan tinggi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan mengambil konsentrasi BKI (Bimbingan dan Konseling Islam) dan lulus pada tahun 2014. Dan pada tahun 2016 saya melanjutkan study menempuh gelar magister di UIN Sunan Kalijaga dengan mengambil konsentrasi IIS prodi BKI juga. Pengalaman kerja yang pernah saya jalani yaitu sebagai tenaga pengajar honorer di SDN 3 Sajen, Trucuk, Klaten selama dua tahun lebih enam bulan. Selanjutnya pada awal 2018 saya mulai bekerja sebagai pendamping sosial PKH (Program Keluarga Harapan) di bawah Kementerian Sosial RI. Karya yang pernah saya buat yaitu skripsi yang berjudul "Metode Psikoterapi al-Qur'an sebagai Pencegahan Penyakit Psikosomatik."