



Reduce the Anxiety of the Elderly Through Individual Counseling the Tazkiyatun Nafs Approach

Received: 07-06-2022; Revised:30 -06-2022; Accepted: 30-06-2022

Nidya Juwita Roza

Yayasan Minang Darussalam

Korespondensi: Padang, Sumatera Barat

Email: nidyajuwitaroza4@gmail.com

Abstract: This research is motivated by the high anxiety experienced by the elderly. This has a negative impact on their lives. To suppress anxiety, the treatment that is deemed appropriate is by way of tazkiyatun nafs. In this way, humans can rid themselves of dirty qualities so as to produce good behavior. The purpose of this service activity is to reduce the anxiety experienced by the elderly so that the elderly can live an effective daily life and obtain happiness in life in this world and in the hereafter. The research findings show that the anxiety experienced by the elderly generally occurs in the physical and cognitive aspects. The results of data analysis showed that before being given treatment in the form of individual counseling with the tazkiyatun nafs approach, the average level of anxiety in the elderly was still high. When given treatment in the intervention conditions, the trend towards the anxiety level of the elderly decreased on average. This proves that individual counseling with the tazkiyatun nafs approach has an effect on reducing the anxiety of the elderly.

Keywords: The anxiety of the elderly, Individual Counseling Tazkiyatun nafs, Approach

PENDAHULUAN

Menurut pendapat Ifdil & Khairul (2015) bahwa lansia sering kali mengalami kegelisahan dalam menghadapi kenyataan Statistik Pendidikan dan hidup yang ada. Seperti penurunan fungsi Kesejahteraan Sosial (BPS, 2020), atau perubahan pada aspek biologis, penduduk lanjut usia di Indonesia terus psikologi, sosial budaya dan spiritual. mengalami peningkatan dibandingkan Umumnya kegelisahan ini merupakan dengan balita hingga tahun 2045 mendatang. suatu pikiran tidak menyenangkan yang Tingginya lonjakan tersebut menandakan ditandai dengan kekhawatiran, rasa tidak semakin berkurangnya jumlah individu tenang, dan perasaan tidak enak yang tidak produktif karena lansia mengalami penuaan dapat dihindari oleh seseorang. Freud dan penurunan berbagai fungsi fisik dalam (Corey, 2013) menjelaskan bahwa menjalani aktivitas. Penuaan ini juga dapat kegelisahan adalah perasaan takut yang menimbulkan berbagai masalah pada lansia, dihasilkan dari perasaan tertekan, ingatan, salah satunya adalah masalah kegelisahan. keinginan, dan pengalaman yang muncul ke

permukaan kesadaran. Kegelisahan berlangsung secara terus menerus dalam menurut Nevid et al., (2018) adalah kondisi waktu yang lama, maka dapat terjadi umum dari ketakutan atau perasaan tidak kelelahan dan bahkan kematian (Stuart & nyaman dan keadaan emosi yang ditandai Sundeen, 2016). Salah satu upaya dalam dengan rangsangan fisiologis, perasaan mengatasi kegelisahan yang dialami lansia tegang, perasaan tidak menyenangkan dan adalah dengan jalan religiusitas. Menurut kekhawatiran terhadap sesuatu yang buruk Nashori sebagaimana yang dikutip oleh akan terjadi. Kegelisahan tersebut dapat Wardani et al., (2016) religiusitas membuat ditimbulkan oleh pemikiran yang kurang individu mengurangi afek-afek negatif, rasional dan emosi yang tidak stabil serta seperti stres, gelisah, dan putus asa. munculnya ketegangan kronis pada fisik Religiusitas diyakini mampu mem-berikan (Kholillur, 2010). kekuatan bagi manusia dalam

Studi yang dilakukan oleh Putri et al., kehidupannya agar lebih tenang dalam (2015) bahwa banyak lansia yang tidak menghadapi kehidupan yang semakin mendapatkan akses kesehatan, tidak kompleks. Najati dalam Wardani et al., memiliki jaminan hari tua, tidak (2016) juga mengatakan bahwa kehidupan mendapatkan dukungan sosial dari religiusitas membantu manusia dalam keluarga dan teman untuk merawat mereka menurunkan kegelisahan, dan ketegangan. sehingga memicu terjadinya kegelisahan. Salah satu tujuannya adalah untuk Hermawati & Hidayat (2019) menambahkan memperoleh kebahagiaan di dunia maupun bahwa rasa kehilangan (loss) juga menjadi di akhirat.

pemicu kegelisahan yang dialami oleh lansia. Tazkiyatun nafs merupakan salah satu Mereka akan menghadapi banyak rasa duka jalan religiusitas yang bertujuan untuk cita karena kehilangan seseorang yang membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dicintai seperti kematian pasangan, sehingga terbebas dari kegelisahan dan kematian keluarga, teman dekat, dan lain-lain, memperoleh kebahagiaan hidup di dunia lain, perubahan kedudukan, pekerjaan atau maupun di akhirat. Menurut Al-Ghazali pensiun serta menurunnya kondisi fisik dan (Arifin et al., 2017) tazkiyatun nafs merupakan suatu proses pembersihan jiwa

Berbagai pendapat di atas dari segala sifat buruk atau akhlak mengindikasikan bahwa banyak penyebab mazmumah yang ada dalam diri seseorang. munculnya kegelisahan yang dialami lansia. Ghaffar (2011) mengatakan bahwa jiwa yang Dapat disimpulkan bahwa kegelisahan bersih akan menghasilkan perilaku yang dibagi dalam tiga bentuk yaitu, kegelisahan baik, sedangkan jiwa yang kotor akan fisik (somatik), kegelisahan perilaku, dan menghasilkan kepribadian yang rendah. Hal kegelisahan kognitif. inilah yang menandakan pentingnya

Gangguan kegelisahan pada lansia tazkiyatun nafs untuk melahirkan perilaku memiliki dampak negatif bagi kehidupan yang baik bagi lansia sehingga terbebas dari mereka. Dampak yang dapat ditimbulkan kegelisahan.

akibat gejala kegelisahan pada lansia adalah keluhan mengenai kondisi fisik lansia, **METODE** misalnya meningkatnya ketidakmampuan Kegiatan pengabdian dilakukan melalui secara fisik dan kepuasan hidup lansia. Jika pelatihan dan pendampingan berupa kegelisahan yang dialami lansia pelaksanaan konseling individual

pendekatan tazkiyatun nafs pada lansia di Jl. Simp. Akhirat RT 001 RW 002 Bukit Napa Kuranji Kota Padang. Pelaksanaan kegiatan berupa penyampaian materi konseling individual pendekatan tazkiyatun nafs disertai tahapan pelaksanaan konseling. Tazkiyatun nafs dilakukan melalui tiga proses tahapan, yaitu takhalli, tahalli, dan tajalli (Hilmi, 2017).

Peneliti menyusun angket sebagai instrumen. Instrumen ini disebarkan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling individual pendekatan tazkiyatun nafs. Angket yang dibagikan sebelum pelaksanaan konseling ditujukan untuk mengetahui tingkat kegelisahan lansia berdasarkan tiga aspek kegelisahan yaitu, aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek behavior. Sedangkan angket yang dibagikan setelah pelaksanaan konseling ditujukan untuk mengetahui sejauh mana penurunan tingkat kegelisahan lansia setelah diberikan perlakuan berupa konseling individual pendekatan tazkiyatun nafs.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai pada tanggal 12 November sampai 12 Desember 2021. Konseling dilakukan sesuai dengan tahap-tahap konseling. Disamping itu, konseling pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menggunakan teknik-teknik konseling untuk mendukung keefektifan proses konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Kegelisahan Lansia

Berdasarkan instrumen kegelisahan yang diberikan kepada lansia, hasil yang penulis dapatkan adalah bahwa kegelisahan yang dialami lansia didominasi pada aspek fisik dan kognitif. Pada aspek fisik, kebanyakan lansia mengalami kegelisahan seperti, sulit tidur

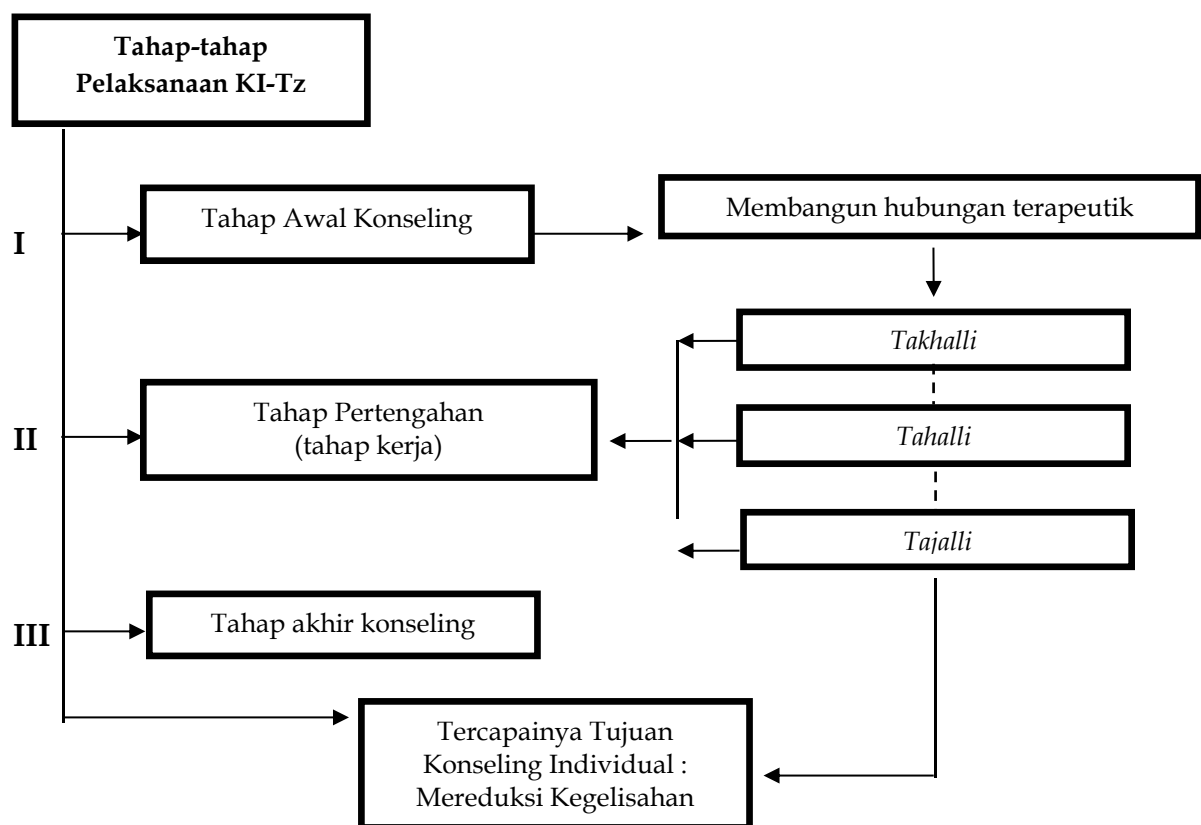
sehingga kurangnya waktu istirahat, jantung berdebar kencang ketika mendengar atau pun membayangkan hal-hal yang menakutkan, nafas terasa sesak, serta pencernaan terganggu. Menurut Tamher sebagaimana yang dikutip oleh Jafar et al., (2011) bahwa kegelisahan dengan gangguan fisik akan menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi stressor. Gejala fisik yang timbul akibat kegelisahan adalah jantung berdetak cepat, nafas menjadi cepat, mulut terasa kering, mengeluh sakit pada lambung, tangan dan kaki terasa dingin dan tegang pada otot (Ramadan et al., 2019). Gejala gelisah dan mengeluh juga menyebabkan kedinginan di telapak tangan dan bagian tubuh lainnya (Irman et al., 2019; Maryam et al., 2012).

Gejala kegelisahan lain yang dapat dialami lansia adalah napas cepat dan pendek, nafsu makan menurun, sering berkemih, gangguan tidur, tremor, bicara cepat, melarikan diri dari masalah, mudah lupa, tidak mampu mengambil keputusan, tidak mampu berkonsentrasi, takut cedera atau kematian, tidak sabar, tegang, gugup dan ketakutan (Stuart & Sundeen, 2016). American Psychological Association (APA, 2019) menyebutkan perasaan tegang, tekanan darah yang meningkat, gemetar dan nyeri di kepala atau pusing merupakan tanda dari kegelisahan. Kegelisahan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya (Ermawati & Sudarji, 2013). Kegelisahan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya orang sedang mengalami frustrasi dan konflik. Kegelisahan yang disadari misalnya rasa berdosa. Kegelisahan di luar kesadaran dan tidak jelas misalnya takut yang sangat, tetapi tidak diketahui sebabnya lagi.

Sementara itu, seseorang yang mengalami kegelisahan, kemampuan berpikirnya akan menurun (Faidi, 2018). Hal ini ditandai dengan

gejala seperti tidak bisa berkonsentrasi, mudah lupa, dan senantiasa bimbang dalam pelaksanaan konseling individual berada pada menentukan sikap dan mengambil sebuah tahap pertengahan (tahap kerja). Setelah keputusan. Apabila sudah tidak bisa berpikir menjelajahi masalah klien, yang dalam hal ini dengan baik, maka tentu segala aktivitas yang adalah masalah mengenai kegelisahan yang masih direncanakan maupun yang sedang dihadapi oleh lansia, maka konselor dapat dikerjakan menjadi tidak maksimal. melakukan internalisasi konsep-konsep Kegelisahan juga bisa menyebabkan emosi tazkiyatun nafs kepada klien. Tahapan proses yang meledak-ledak. Emosi menjadi tidak pelaksanaan konseling individual pendekatan stabil dan dibarengi dengan pikiran yang tidak tazkiyatun nafs dapat dilihat pada gambar 1 jernih sehingga berpengaruh terhadap perilaku seseorang.

Tahap Pelaksanaan Konseling Individual Pendekatan Tazkiyatun Nafs



Gambar 1. Tahapan Konseling Individual Pendekatan Tazkiyatun Nafs

Berdasarkan gambar 1 di atas, maka proses dan tahap pelaksanaan konseling individual pendekatan tazkiyatun nafs dapat dijabarkan dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Tahap Konseling Individual Pendekatan Tazkiyatun Nafs

Tahap	Kegiatan
Tahap Awal	<ul style="list-style-type: none"> a. Meminta persetujuan klien untuk mengikuti konseling individu b. Membangun <i>rapport</i> yang baik dengan klien c. Membangun kontak psikologis dengan klien d. Menggali penyebab kegelisahan yang dialami oleh klien dengan membantu klien mengeksternalisasi masalahnya (teknik asosiasi bebas)
Tahap Pertengahan	<p>Melakukan konseling pendekatan <i>tazkiyatun nafs</i> dengan langkah-langkah berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. <i>Takhalli</i> <ul style="list-style-type: none"> 1) Sugestif klien untuk mengakui perilaku tercelanya 2) Mengajak klien untuk secara sadar agar komitmen untuk mengubah setiap perilaku dan emosi yang ingin diubah seperti halnya proses taubat b. <i>Tahalli</i> <ul style="list-style-type: none"> 1) Memotivasi klien agar mampu menjadi lebih baik dalam mengontrol emosi dan perilaku negatif seperti dendam, benci, dengki, dan marah. 2) Melatih klien untuk perilaku yang baik yang sesuai tuntunan dalam konsep penyucian jiwa, seperti sholat, zikir, berdo'a, membaca Al-Qur'an, dan puasa. 3) Memberikan pemahaman kepada klien agar mampu mengontrol emosi negatif dan mengembangkan emosi positif, seperti sifat syukur, sabar, memaafkan, ridha, tawakkal, dan ikhlas. 4) Memberikan pemahaman untuk setiap niat dan tindakan baik sehari-hari 5) Memberikan sugesti positif setiap usaha konseli untuk berubah dan konsisten c. <i>Tajalli</i> <ul style="list-style-type: none"> 1) Memberi penguatan kepada klien untuk mampu melaksanakan semua <i>tahalli</i> tadi dalam kehidupan sehari-hari

	2) Memberi penguatan kepada klien agar konsisten untuk menjaga pribadi dan perilaku menggunakan positif tersebut meskipun banyak gangguan dari lingkungan
Tahap Akhir	a. Menyimpulkan hasil pelayanan konseling pendekatan <i>tazkiyatun nafs</i> b. Menutup proses pelayanan

Berdasarkan tabel 1 di atas, konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dilakukan melalui tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir. Konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dilakukan sebanyak 5 sesi pertemuan dengan durasi masing-masing 20-30 menit melalui tahap yang sama.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs*, tingkat kegelisahan lansia rata-rata masih tinggi. Saat diberikan perlakuan pada kondisi intervensi kecenderungan arah tingkat kegelisahan lansia rata-rata mengalami penurunan. Hal ini membuktikan bahwa konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* berpengaruh dalam mereduksi kegelisahan lansia.

KESIMPULAN

Lansia yang mengikuti kegiatan ini merasa sangat senang dan terbantu dalam menangani kegelisahan mereka. Lansia merasakan bahwa melalui konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* yang mereka ikuti, mereka dapat menyelesaikan berbagai permasalahannya dan dapat menjalani hidup yang lebih bermakna.

REFERENSI

- Arifin, Siti, N. A. M., & Hamjah, S. H. (2017). Aplikasi tazkiyah al-nafs menerusi mujahadah al-nafs dalam Kaunseling. *Fikiran Masyarakat*, 5(2), 57–61.
- BPS. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Canada: United State Of America.
- Ermawati, & Sudarji, S. (2013). Kegelisahan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psibernetika Universitas Bunda Mulya*, 6(1).
- Faidi, A. (2018). Ayat-ayat Syifa Al-Qur'an Sebagai Terapi Psikologis. *LP2M IAIN Salatiga*.
- Ghaffar, K. A. (2011). *Metode Tazkiyatun Nafs Sebagai Terapi Bagi Psikosomatik*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Hermawati, N., & Hidayat, I. N. (2019). Loneliness Pada Individu Lanjut Usia Berdasarkan Peran Religiusitas. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 155–166. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2639>
- Hilmi, S. M. (2017). Tazkiyah Al-Nafs menurut Ahli Tasawuf. *Jurnal Qalbu*, 1(5).
- Ifdil, B., & Khairul. (2015). The Effectiveness of Peer-Helping to Reduce Accademic Stress of Students. 14(4), 176–181.
- 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>
- Jafar, N., Wiarsih, W., & Permatasari, H. (2011). Pengalaman Lanjut Usia Mendapatkan Dukungan Keluarga. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(3), 157–164. <https://doi.org/10.7454/jki.v14i3.62>

- Kholillur, R. (2010). Kesehatan Mental. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Maryam, R., Sari, M., & Gustiarani, S. (2012). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Nevid, J. S., Spencer, A., & Greene, B. (2018). Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Putri, S. T., Fitriana, L. A., & Ningrum, A. (2015). Studi Komparatif: Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dan Panti. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 1(1).
- Ramadan, H., Rahman, A., & Roza, A. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah, 6(2), 53-58.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart (Edisi Indonesia). St. Louis: The C.V. Mosby Company.
- Wardani, Y., Nashori, F., & Uyun, Q. (2016). Efektivitas Pelatihan Shalat Khusyuk Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi. Jurnal Intervensi Psikologi (JIP), 8(2), 217-233. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art>