

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberagaman sifat dan perilaku yang dimiliki manusia menjadikannya sebagai salah satu makhluk hidup yang Allah ciptakan secara kompleks, paripurna, dan istimewa. Hal ini berdasarkan pendapat Imam Al-Ghazali bahwa di dalam diri manusia terkumpul empat dimensi kejiwaan dan semuanya memiliki fungsi serta kapasitas masing-masing, baik yang sifatnya lahiriah berarti dapat diamati ataupun batiniah yang tidak dapat diamati. Empat dimensi tersebut yaitu, dimensi ragawi (*al-jism*), dimensi nabati (*al-natiyyah*), dimensi hewani (*al-hayawaniyyun*), dan dimensi insani (*al-insaniyyah*).¹ Sepanjang hidupnya manusia akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara bersamaan sesuai dengan periodisasi kehidupan, baik dari aspek fisik maupun psikologis dan terjadi mulai dari masa konsepsi kehidupan hingga kematian.

Dalam psikologi perkembangan, tugas perkembangan akhir yang dilalui manusia yaitu, pada dewasa akhir dengan rentang usia 60 tahun ke atas. Hal ini berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 menyatakan bahwa lansia merupakan penduduk lansia yang memiliki usia mencapai 60 (enam puluh) tahun ke atas. Pada tahun 2022 *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2030 mendatang setidaknya 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih.

¹ Andi Thahir, "Psikologi Perkembangan" [http:// repository. radenintan. ac.id/10894/1/ BUKU% 20DARAS%20PSIKOLOGI%20PERKEMBANGAN.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/10894/1/BUKU%20DARAS%20PSIKOLOGI%20PERKEMBANGAN.pdf) diakses pada 7 Januari 2023, pukul 05.39 WIB, h. 1

Di Indonesia populasi lansia meningkat setidaknya 3% selama satu dekade (2010-2021) sehingga menjadi 10,82%.²

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Banten mengelompokkan penduduk Provinsi Banten menurut kelompok umur dan jenis kelamin pada tahun 2022 terdapat penduduk laki-laki dan perempuan berusia 60-64 tahun sebanyak 415.468,00 jiwa, penduduk usia 65-69 tahun sebanyak 286.791,00 jiwa, penduduk berusia 70-74 tahun berjumlah 155.593,00 jiwa dan penduduk berusia 75 tahun ke atas sebanyak 125.141,00 jiwa.³ Pada usia lanjut, apabila tugas perkembangan diri dan penyesuaian diri tidak sesuai dengan yang diharapkan, maka hal itu akan memengaruhi kondisi psikologis lansia. Lansia yang mengalami kemunduran fungsi fisik akan merasa dirinya tidak berguna, serta kematian pasangan atau teman sejawat membuat lansia kesepian terutama pada lansia yang tinggal di panti asuhan dan berada jauh dari keluarga. Bagi lansia keberadaan orang terdekat sangat diperlukan sebagai sistem pendukung dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dengan lingkungan sosial, menjalin kontak sosial, sehingga manusia dapat berfungsi secara optimal ketika ia hidup di dalam sebuah tatanan sosial tertentu. Tanpa kita sadari seiring berjalannya waktu, kontak sosial menjadi hal yang biasa bagi individu, namun ketika individu tidak memiliki kehidupan sosial dengan baik, maka individu akan merasa ada yang hilang atau ada sesuatu yang salah

² Andry Poltak, dkk. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. (Badan Pusat Statistik, 2022), h. 4

³ “Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Di Provinsi Banten” <https://banten.bps.go.id/indicator/12/94/1/penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-banten.html> diakses pada 13 Februari 2023, pukul 10.32 WIB.

dalam hidupnya sehingga individu akan merasa kesepian (*loneliness*). Pada usia lanjut individu akan mengalami banyak perubahan baik dari aspek fisik, psikologis, kemunduran mental serta menurunnya daya ingat. Tidak sedikit lansia yang merasa pesimis dengan penyesuaian diri dimasa lanjut usianya, sehingga hal ini membuat lansia merasa tidak berguna dan menyusahkan keluarga atau orang di sekitarnya. Menurut Fiktor E. Frankl, pola pikir seperti ini akan menjadi pemicu *stressor*, rasa cemas serta kesepian apabila tujuan kebermaknaan hidup individu tidak terpenuhi.⁴ Perasaan kesepian ini juga dapat disebabkan oleh kematian orang yang dicintai atau teman sebaya bahkan, pada lansia yang berada di lingkungan panti jompo atau perlindungan sosial sehingga lansia merasa jauh dari keluarga.

Loneliness (kesepian) merupakan tidak terpenuhinya ekspektasi individu akan dukungan luar. *Loneliness* tidak selalu diartikan dengan kondisi sendiri dan sepi tetapi, individu juga dapat merasakan kesepian ketika berada dalam keramaian sehingga, individu butuh dengan lingkungan yang dapat memberi *support* kebutuhannya. Individu yang kecewa akibat kesepian dapat berdampak fatal karena, individu akan sulit menyalahkan siapapun dan akan berujung dengan menyalahkan dirinya sendiri. Menyalahkan diri sendiri merupakan awal dari menurunnya *self-esteem*. *Self-esteem* atau harga diri merupakan perilaku subjektif individu tentang penilaian pribadi secara keseluruhan. *Self-esteem* membantu individu berkembang dengan menjadi pribadi yang memiliki inisiatif dan resiliensi tinggi. Individu dengan inisiatif dan resiliensi yang tinggi mampu berinteraksi baik dengan individu lainnya dan memiliki

⁴ Yanuarty Paresma Wahyuningsih, "Logoterapi Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Pada Lansia," Jurnal Procedia Vol. 3 No. 2 (10 Mei-Juni, 2015) Universitas Muhammadiyah Malang, h. 34.

kemampuan untuk bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan dalam hidupnya.⁵

Di berbagai negara populasi lansia mengalami kesepian (*loneliness*) sangat bervariasi. Berdasarkan survei nasional, 7,68–9,88% lansia Swedia (berusia ≥ 70 tahun) memiliki perasaan kesepian, dan 11,6% dari 2052 lansia Norwegia yang tinggal di rumah (berusia ≥ 65 tahun) sering merasa kesepian. Selain di negara-negara Eropa, penelitian di Amerika Serikat juga menemukan bahwa prevalensi kesepian pada populasi lanjut usia adalah 26,2% pada imigran Cina, 43% pada orang berusia ≥ 60 tahun dalam studi yang *representatif* secara nasional, dan 44% pada lansia veteran. Demikian pula, prevalensi kesepian pada orang dewasa yang lebih tua juga tinggi, pada 38,7% (tingkat kesepian sedang) dan 16,9% (tingkat kesepian yang parah), pada orang dewasa yang tinggal di komunitas di Nepal. Di Cina, ditemukan bahwa 8% dari populasi yang lebih tua (berusia ≥ 60 tahun) sering merasa kesepian.⁶ Sedangkan, prevalensi lansia kesepian ringan di Indonesia menunjukkan angka sebesar 69%.⁷

Berdasarkan prevalensi tersebut, lansia yang memiliki rasa *loneliness* (kesepian) dari beberapa negara didasarkan oleh beberapa faktor diantaranya, sosiodemografi yaitu, pengamatan terhadap perilaku sosial masyarakat atau suatu kelompok tertentu. Salah satu

⁵ Wilis Srisayekti, David A Setiady, "Harga-Diri (*Self-Esteem*) Terancam Dan Perilaku Menghindar" Jurnal Psikologi Vol. 42 No. 2 (2015). Universitas Padjajaran Bandung, Universitas Rene Descartes, Paris, h. 143.

⁶ Sri Susanti, Min-Huey Chung, dkk. "*Prevalence of Loneliness and Associated Factors among Community-Dwelling Older Adults in Indonesia; A Cross-Sectional Study*" International Journal of Environmental Research and Public Health (2022), h. 2.

⁷ Ulfatun Nadhiroh, Rina Anggraeni, Novi Indrayati, "Gambaran Deprivasi Afeksi, Emosional Dan Isolasi Sosial Pada Lansia Kesepian" Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa Vol. 2 No. 3 (Desember, 2020), h. 111.

faktor sosiodemografi yaitu, status sosial ekonomi yang tolak ukurnya sering diasumsikan dengan rendahnya pendidikan, rendahnya pendapatan, kontak sosial yang lemah, kesehatan seperti kesulitan mobilitas dan depresi.

Fenomena *loneliness* pada lansia terjadi pada sepertiga dari semua lansia, setidaknya kadang-kadang. Kematian pasangan, berkurangnya teman, merupakan penyebab *loneliness* yang paling mungkin. Bertambahnya usia dikaitkan dengan fenomena *loneliness*, hal ini membuktikan bahwa menyusutnya kontak sosial, kehilangan keluarga dan teman atau pasangan merupakan penyebab *loneliness* pada lansia. Setelah usia 85 tahun, *loneliness* (kesepian) tidak memainkan peran penting dalam kehidupan lansia, tetapi kualitas hubungan yang lebih penting.⁸

Individu dengan fungsi fisik yang rendah dari waktu ke waktu umumnya lebih cenderung merasakan kesepian. Sehingga apabila individu mengalami penurunan fungsi fisik, maka akan cenderung diliputi rasa cemas, rasa sedih, khawatir, perasaan tidak tenteram, dan berdampak pada kondisi psikologis seperti kecemasan dapat menyerang individu tersebut. Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang menimbulkan rasa khawatir atau ketakutan mendalam dan berkelanjutan, walaupun perilaku individu dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Maka agar hati merasa tenteram dan jauh dari rasa cemas, individu harus memiliki kebutuhan dasar berupa komitmen keagamaan, dengan cara beribadah, do'a dan dzikir.

Hal ini selaras dengan layanan konseling Islam yang memiliki tujuan bahwa individu memilih untuk berpasrah dan menyerahkan

⁸ Isaac Adu-bediako, "Causes and Interventions of Loneliness and Isolation on Wellbeing of Elderly in Finland" (2013), [https:// www .theseus. fi/bitstream/ handle/ 10024/69558/final.pdf;jsessionid=2CC70FA8E026E7C54C1380E8DF5A23C4?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69558/final.pdf;jsessionid=2CC70FA8E026E7C54C1380E8DF5A23C4?sequence=1).

segala sesuatunya hanya kepada Allah swt. Konseling Islam melalui layanan individual dengan terapi dzikir Dadang Hawari sebagai sarana untuk membimbing lansia dalam menemukan kebermaknaan hidup dan mengurangi tingkat *loneliness* dalam hidupnya karena menerapkan aktivitas berdzikir yang akan mengingat Allah SWT. Terapi dzikir secara langsung akan memberikan sentuhan terhadap hati dan pikiran seseorang. Pendapat dzikir yang dapat menentramkan hati berlandaskan pada Q.S Ar-Ra'd ayat 28, yaitu sebagai berikut:⁹

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Dzikir merupakan sarana meditasi yang sangat baik dengan melatih fokus hati dan pikiran untuk mengingat Allah swt. Meditasi yang baik akan membawa seseorang dalam ketenangan secara emosional, dalam meditasi tersebutlah seseorang dapat menjernihkan hati dan pikiran untuk meningkatkan kesehatan mentalnya yang selama ini dipenuhi dengan masalah-masalah yang mengganggu hati dan pikirannya.

Menurut Dadang Hawari terapi dzikir merupakan pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode dzikir, dimana memiliki tujuan untuk memperoleh ketenteraman batin dengan cara mengingat Allah beserta sifat-sifatnya. Kelebihan dari terapi dzikir yaitu, mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan

⁹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Al Karim Dan Terjemahnya* (Surabaya: Halim, 2013), h. 252

semangat hidup), dimana kedua rasa ini merupakan dua hal yang sangat esensial bagi penyembuhan suatu penyakit disamping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan.¹⁰ Menurut Dadang agama merupakan kebutuhan dasar bagi manusia sehingga dalam menyelesaikan *problem* yang dihadapi manusia, aspek agama tidak boleh diabaikan. Hal ini senada dengan pendapat H. Clinebell dan C.O Kendler bahwa setiap orang, beragama ataupun tidak beragama (sekuler) sekalipun memiliki kebutuhan dasar yang sifatnya kerohanian (*basic spiritual needs*). Karena pada dasarnya setiap individu membutuhkan rasa aman, tenteram, terlindung dari stres, cemas, depresi dan sejenisnya. Namun, pada individu yang beragama dan sekuler ini memiliki perbedaan dalam menghayati kebutuhan rohaninya. Jika pada individu beragama diperoleh melalui penghayatan dan pengalaman agamanya, tetapi bagi mereka yang sekuler menempuhnya melalui penyalahgunaan NAZA (Narkotika, Alkohol dan Zat Adiktif) yang akan menimbulkan dampak negatif bagi diri, keluarga dan lingkungan sekitarnya.¹¹

Konseling Islam individual dengan terapi dzikir dapat menjadi obat pada individu yang merasa kesepian (*loneliness*). Pada individu yang merasakan kesepian baik dalam kondisi dan situasi ramai atau sepi memiliki dampak berkepanjangan, karena individu akan merasa susah menyalahkan siapapun dan akan berujung pada menyalahkan dirinya sendiri. Menyalahkan diri sendiri merupakan awal dari kemunduran dalam keberhargaan diri. Individu yang mengalami penurunan harga diri akan merasa sulit dalam

¹⁰ Dadang Hawari. *Doa Dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*. (Jakarta: Dana Bhakti Prima, 1997), h.8

¹¹ Dadang Hawari. *Doa Dan Dzikir Sebagai...* h. 3-4

menjalankan aktivitas sehari-hari karena merasa dirinya tak pantas berada di lingkungan tersebut. Individu yang memiliki harga diri rendah cenderung menjadi rentan terhadap depresi dan dekat dengan kekerasan. Kepribadian individu yang depresif ditandai dengan selalu mudah mengalah, pemurung, sukar untuk bisa bahagia, mudah tersinggung, tidak suka bergaul dan lebih suka menjaga jarak dari keterlibatan dengan orang lain.

Di bidang *preventif* atau pencegahan, agar individu tidak mengalami depresi maka perlu adanya peningkatan penanggulangan *stressor psikososial* yaitu, suatu keadaan atau peristiwa yang berdampak pada kehidupan seseorang. Dengan cara memiliki hidup yang teratur, seimbang antara dirinya dengan Tuhan (vertikal) dan antara dirinya dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya (horizontal). Dadang Hawari mengemukakan bahwa berbagai penelitian membuktikan bahwa tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan imunitas atau kekebalan fisik maupun mental.¹² House, Robbins dan Metzner dalam buku Manajemen Stres Cemas dan Depresi karya Dadang Hawari, melakukan studi terhadap 2.700 orang selama 8-10 tahun, menunjukkan hasil bahwa individu yang rajin menjalankan ibadah, berdo'a dan berdzikir memiliki angka kematian (*mortality rates*) jauh lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak menjalankan ibadah, berdo'a dan berdzikir.¹³

Rasa aman dan rasa terlindungi (*security feeling*) yang berarti individu memerlukan "pelindung" yaitu Tuhan yang mampu memberikan rasa ketenangan dalam hidup dan memberikan petunjuk

¹² Dadang Hawari. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. (Depok: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001), h. 126

¹³ Dadang Hawari. *Manajemen Stres*,... h. 143

atau hidayah dalam penyelesaian berbagai masalah kehidupan individu yang merupakan *stressor psikososial*. Serupa dengan lansia yang rentan merasa kesepian dan berdampak pada depresi, cemas dan stres maka perlunya terapi dzikir agar terciptanya rasa aman, tenang dan terlindungi yang berasal dari Tuhan. Dzikir yang dilakukan bisa berupa ucapan atau tindakan, namun pada penelitian ini lansia melakukan terapi dzikir melalui lisan atau ucapan dengan menyebut nama-nama Allah yang baik.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada Sri selaku staf perawat di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten, menjelaskan bahwa UPTD memiliki lansia terlantar sebanyak 60 orang, diantaranya 23 laki-laki dan 37 perempuan. Terdapat dua kategori lansia, yaitu lansia *bed rest* dan lansia yang mampu mengurus diri sendiri. UPTD memiliki beberapa program kegiatan yang rutin dilakukan oleh lansia yaitu, senam pada hari Selasa dan Jum'at pagi, bimbingan mental spiritual berupa pengajian dan dzikir bersama pada hari Rabu dan Kamis pagi. Adapun kegiatan lainnya yaitu membuat karya kerajinan.¹⁴

Berdasarkan fenomena yang didapatkan, peneliti tertarik untuk meneliti judul "**Konseling Islam Individual Melalui Terapi Dzikir Dadang Hawari pada Lansia *Loneliness* (Studi di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten)**". Adapun alasan peneliti memilih judul tersebut yaitu, karena peneliti tertarik dengan teori serta praktik dari mental-spiritual yang menyatakan bahwa hubungan kedekatan antara individu dengan Tuhannya melalui ibadah, dzikir, dan do'a dapat mengisi kekosongan jiwa dan hati yang

¹⁴ Sri, Staf Kesehatan UPTD Provinsi Banten, Diwawancarai oleh Faura Tazkia di kantornya, 28 April 2023

menjadi generator pada lansia *loneliness* untuk memiliki pikiran positif sehingga kondisi kesehatan fisik dan psikis lansia tetap terjaga, serta mampu meningkatkan semangat ibadah lansia sebagai bekal untuk menuju ke kehidupan berikutnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pendahuluan di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi lansia yang mengalami *loneliness* di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten?
2. Bagaimana penerapan konseling Islam individual melalui terapi dzikir Dadang Hawari dapat mengatasi *loneliness* pada lansia di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten?
3. Adakah perubahan pada lansia *loneliness* di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten setelah melakukan konseling Islam individual melalui terapi dzikir Dadang Hawari?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan kondisi lansia yang mengalami *loneliness* di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten.
2. Untuk menerapkan konseling Islam dengan terapi dzikir Dadang Hawari pada lansia *loneliness* di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten.
3. Untuk mengetahui perubahan perasaan *loneliness* pada lansia di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten pasca

melaksanakan konseling Islam individual dengan terapi dzikir Dadang Hawari.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini bisa memunculkan gagasan dan wawasan yang dapat bermanfaat bagi pembaca terutama manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menambah perbendaharaan ilmu pengetahuan, wawasan, serta kepustakaan bagi bimbingan konseling Islam terutama yang berhubungan dengan terapi Islam dan salah satunya melalui terapi dzikir.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat penelitian ini untuk meningkatkan penyembuhan dengan pendekatan keagamaan melalui terapi dzikir Dadang Hawari dan memberikan gambaran terhadap lansia tentang langkah-langkah terapi dzikir yang dilakukan di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten untuk meningkatkan kesehatan mental.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Perlu adanya kajian terhadap penelitian sebelumnya yang relevan dengan judul peneliti, dan sebagai sumber literatur dalam penyusunan karya tulis ilmiah. Adapun penelitian yang relevan dengan judul peneliti yaitu, sebagai berikut:

Pertama, artikel jurnal Bimbingan dan Konseling karya Nor Mita Ika Saputri dan Khairul Amri berjudul "Kesepian pada Lanjut Usia",¹⁵ didapatkan hasil penelitian bahwa kesepian pada dua orang

¹⁵ Nor Mita I & Khairul A, "Kesepian pada Lanjut Usia" Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No. 2 (Januari-Juni 2018) h. 69–74.

lansia yang menjadi subjek penelitian yaitu, rasa kesepian yang disebabkan karena kurang dapat menyesuaikan lingkungan dan kurangnya perhatian dari keluarga masing-masing. Kedua lansia memiliki jenis kelamin berbeda yang juga memiliki perbedaan dalam mengungkapkan rasa kesepiannya masing-masing. Persamaan yang dimiliki oleh penelitian Kesepian pada Lanjut Usia dengan penelitian Konseling Islam Individual melalui Terapi Dzikir Dadang Hawari pada Lansia *Loneliness* yaitu, keduanya membahas kondisi lansia yang mengalami rasa kesepian (*loneliness*). Perbedaan penelitiannya adalah, dalam jurnal Kesepian pada Lanjut Usia hanya mendeskripsikan gambaran lansia kesepian dan tidak dilakukannya layanan konseling. Sedangkan pada penelitian Konseling Islam Individual melalui Terapi Dzikir Dadang Hawari pada Lansia *Loneliness* dilakukan tindak kuratif melalui layanan konseling Islam individual dengan Terapi Dzikir Dadang Hawari.

Kedua, artikel jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman¹⁶ volume 5 nomor 2, tahun 2019 karya Irman berjudul "Perilaku Lanjut Usia yang Mengalami Kesepian dan Implikasinya pada Konseling Islam", berdasarkan hasil analisis data penelitian Irman, ditemukan bahwa lansia yang kesepian menampilkan perilaku negatif yang disebabkan karena ketidakmampuan lansia untuk mengelola perasaan dan pikiran dalam merespon realita yang terjadi. Adapun lansia yang mengalami kesepian cenderung berupaya untuk mengatasi rasa kesepiannya dengan beribadah, berdo'a, berdzikir, mendengar ceramah, dan berdisukusi dengan orang lain. Sehingga, upaya-upaya tersebut menimbulkan rasa nyaman pada lansia. Persamaan penelitian

¹⁶ Irman, "Perilaku Lanjut Usia Yang Mengalami Kesepian dan Implikasinya pada Konseling Islam", Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman Volume 5, No. 2 (2019).

Irman dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu, keduanya sama-sama menganalisis lansia yang kesepian (*loneliness*) serta korelasi antara kesepian dengan layanan konseling Islam. Sedangkan letak perbedaan penelitiannya yaitu, pada penelitian Irman tidak dilakukan layanan konseling Islam, sehingga tidak mengamati lebih lanjut perilaku lansia setelah melakukan terapi spiritual (ibadah, dzikir, do'a).

Ketiga, skripsi karya Nopa Three Sartini Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu (2021).¹⁷ Skripsi berjudul "Dzikir sebagai Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari", menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian yaitu berupa studi kepustakaan (*Library Research*). Dalam penelitian ini, peneliti membahas metode dzikir yang dipraktikkan oleh seorang dokter, psikiater sekaligus guru besar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, yaitu Dadang Hawari.

Persamaan pada kedua penelitian ini yaitu, menggunakan terapi dzikir sebagai sarana penyembuhan atau perbaikan kondisi kecemasan pada konseli. Perbedaan yang dapat disimpulkan pada penelitian Nopa Three dan penelitian yang berjudul *Konseling Islam melalui Terapi Dzikir Dadang Hawari pada Lansia Loneliness (Studi di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten)* yaitu, terdapat perbedaan dari jenis metode penelitian, yang mana penelitian ketiga menggunakan penelitian jenis studi pustaka dengan sumber Dadang Hawari. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan objeknya adalah lansia dengan menggunakan terapi dzikir Dadang Hawari.

¹⁷ Nopa Three Sartini, "Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari," (Skripsi Program Sarjana, IAIN Bengkulu, 2021).

F. Definisi Operasional

1. Konseling Islam Individual

Menurut Agus Sukirno konseling keagamaan Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari atau menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.¹⁸ Konseling Islam adalah bantuan yang diberikan kepada konseli (orang bermasalah) oleh seorang ahli dalam konseling untuk membantu konseli memecahkan permasalahannya sesuai tuntunan al-Qur'an dan al-Hadits, sehingga konseli mampu menggunakan potensi-potensinya untuk menghadapi kenyataan hidup dengan wajar dan benar.¹⁹

Dari beberapa definisi di atas mengenai konseling Islam dapat disimpulkan bahwa konseling Islam berarti suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau sekelompok orang yang disebut konseli atau klien dengan berlandaskan al-Qur'an dan al-Hadits, sehingga konseli mampu menemukan solusi dalam permasalahannya. Adapun dalam hal ini konseling Islam memiliki tujuan untuk membantu konseli menemukan solusi atas permasalahannya serta dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

2. Terapi Dzikir Dadang Hawari

Menurut Dadang Hawari, dzikir adalah suatu aktivitas mengingat Allah yang dilakukan secara lisan ataupun dalam hati dengan bacaan mengingat segala sifat Allah yang terdapat dalam

¹⁸ Agus Sukirno. *Pengantar Bimbingan dan Konseling* (Kementerian Agama Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2019), h. 49

¹⁹ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan...*, h. 50

99 sifat Allah yaitu *Al Asma'ul Husna*.²⁰ Dalam arti sempit pengertian dzikir tidak hanya sebatas bacaan dzikirnya saja, tetapi meliputi segala bacaan dzikir atau do'a, shalat, dan segala kebaikan. Dzikir juga merupakan suatu amalan memohon ampunan kepada Allah dengan mengingat nama-nama dan sifat-Nya. Seperti dalam QS. Al-A'raf 7: 205 sebagai berikut:²¹

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ
وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ

Artinya: “Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, diwaktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah” (QS. Al-A'raf: 205).

3. Lansia Loneliness

Dalam psikologi perkembangan, lanjut usia merupakan tingkat akhir dari tugas perkembangan individu. Menurut Yuridik, lanjut usia atau usia 60-an umumnya dipandang sebagai batas antara usia madya dan usia lanjut.²² Sedangkan menurut Zulkifli, penuaan merupakan suatu proses tidak berguna, lapisan tulang rawan menjadi keras dan berakibat rusak, otot-otot tubuh mengendur, tubuh terasa lemah dan mudah lelah, dan daya tahan tubuh berkurang sehingga mudah sakit.²³ Berdasarkan kedua pendapat di atas mengenai pengertian lansia dapat disimpulkan bahwa, lanjut usia adalah individu yang menghadapi tugas akhir

²⁰ Dadang Hawari. *Doa Dan Dzikir...* h. 7

²¹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Al Karim Dan Terjemahnya* (Surabaya: Halim, 2013), h. 176

²² Nuratana, “Upaya Konselor dalam Memberikan Bimbingan terhadap Lanjut Usia (Studi pada Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera Bungong Jeumpa di Banda Aceh)” (Skripsi Program Sarjana UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018).

²³ Nuratana, *Upaya Konselor dalam...* h. 29

perkembangan dengan masa kemundurannya di berbagai aspek. Salah satu aspek yang sangat mempengaruhi kesiapan lansia dalam menjalani tugas akhir perkembangan yaitu, aspek psikologis.

Loneliness merupakan kondisi umum di kalangan individu lanjut usia yang berkaitan dengan hubungan yang ada pada dukungan sosial, baik secara mental dan kesehatan fisik disertai dengan kognisi. Ketika memeriksa *loneliness* pada lansia, penting untuk mempertimbangkan sebagai pengalaman subyektif yang berbeda dari isolasi sosial dan dukungan sosial.²⁴

Pada usia lanjut, apabila tugas perkembangan diri dan penyesuaian diri tidak sesuai dengan yang diharapkan, maka hal itu akan mempengaruhi kondisi psikologis lansia. Lansia yang mengalami kemunduran fungsi fisik akan merasa dirinya tidak berguna, kematian pasangan atau teman sejawat membuat lansia kesepian terutama pada lansia yang tinggal di panti asuhan dan berada jauh dari keluarga. Perilaku lansia yang merasa kesepian (*loneliness*) yaitu, adanya perilaku mengasingkan diri, duduk termenung dengan pandangan hampa, terkadang adanya lansia duduk dengan menggerakkan bibir seperti ada yang ingin disampaikan. Perilaku lain yang teramati wajah lansia yang muram dan adanya linangan air mata.

²⁴ Ucik Nurul, "Loneliness pada Lansia" (Skripsi pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan, 2018), h. 42.