Modul 8

PERKEMBANGAN JIWA AGAMA MASA LANJUT USIA

PENDAHULUAN

Psikologi Agama pada jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) disajikan untuk membantu mahasiswa memahami perkembangan jiwa keagamaan manusia mulai dari masa kanak-kanak sampai lanjut usia, dimana perkembangan jiwa keagamaan tersebut dipengaruhi oleh dinamika kejiwaan.

Hal ini penting untuk diketahui karena mahasiswa PAI disiapkan untuk menjadi guru agama yang bukan hanya bertugas untuk memahamkan materi pelajaraan keagamaan, namun tugas yang lebih berat adalah membentuk jiwa keagamaan anak didiknya agar menjadi lebih baik.

Pada modul 8 ini, mahasiswa akan diajak untuk memahami tentang Perkembangan jiwa agama pada masa lanjut usia. Untuk membantu pemahaman tersebut, maka pada Modul 8 ini akan dibagi menjadi:

Kegiatan Belajar 1 : Ciri perkembangan jiwa dan kondisi fisik pada usia lanjut

Kegiatan Belajar 2 : Usia lanjut dan ketakutan akan kematian

Kegiatan Belajar 3 : Pembinaan agama pada usia lanjut

Setelah mempelajari Modul 8 ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Menjelaskan tentang ciriperkembangan jiwa dan kondisi fisik pada usia lanjut
2. Menjelaskan tentang usia lanjut dan ketakutan akan kematian
3. Menganalisis tentang pembinaan agama pada usia lanjut

Untuk membantu mahasiswa dalam mempelajari modul 8 ini, ada baiknya diperhatikan petunjuk berikut ini:

1. Lakukan diskusi dengan teman
2. Baca dan pelajari sumber-sumber lain yang relevan
3. Kerjakan latihan yang disediakan.

Selamat Belajar

A. Pengantar

Munculnya kesadaran beragama pada umumnya didorong oleh adanya keyakinan keagamaan yang merupakan keadaan yang ada pada diri seseorang. Kesadaran beragama merupakan konsistensi antara pengetahuan dan kepercayaan pada agama sebagai unsur kognitif, perasaan terhadap agama sebagai unsur afektif (perasaan ini bisa dilihat dari motivasi beragama seseorang), dan perilaku keagamaan sebagai unsur psikomotor. Oleh karena itu, kesadaran beragama merupakan interaksi secara kompleks antara pengetahuan agama, motivasi beragama, dan perilaku keagamaan dalam diri seseorang. Dengan kesadaran itulah akhirnya lahir tingkah laku keagamaan sesuai dengan kadar ketaatan seseorang terhadap agama yang diyakininya .

Kesadaran beragama yang mantap merupakan suatu disposisi dinamis dari sistem mental yang terbentuk melalui pengalaman serta diolah dalam kepribadian untuk mengadakan tanggapan yang tepat, konsepsi pandangan hidup, penyesuaian diri dan bertingkah laku. Orang yang memiliki kesadaran beragama yang baik, akan lebih mudah dalam membangun motivasi hidup, melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya, dan mampu menunjukkan sikap yang baik kepada orang lain . Kesadaran beragama yang dilandasi oleh kehidupan agama akan menunjukkan kematangan sikap dalam menghadapi berbagai masalah, mampu menyesuaikan diri terhadap norma dan nilai-nilai yang ada di masyarakat, terbuka terhadap semua realitas atau fakta empiris, realitas filosofis dan realitas ruhaniah, serta mempunyai arah yang jelas dalam cakrawala hidup.

Kesadaran akan norma-norma agama berarti individu menghayati, menginternalisasi dan mengintegrasikan norma tersebut kedalam diri pribadinya sehingga akan menjadi bagian dari hati dan kepribadiannya yang akan mempengaruhi pada sikap dan perilakunya dalam kehidupan bermasyarakat. Penghayatan norma-norma agama mencakup norma-norma hubungan manusia dengan Tuhan, hubungan dengan masyarakat dan lingkungannya. Hidup yang

dilandasi nilai-nilai agama akan menumbuhkan kepribadian yang sehat yang didalamnya terkandung unsur-unsur keagamaan dan keimanan yang cukup teguh. Dan sebaliknya orang yang jiwanya guncang dan jauh dari agama maka individu tersebut akan mudah marah, putus asa, kecewa, dan tidak mampu beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan sekitarnya sehingga akan cenderung menjadi masalah bagi orang lain.

B. Ciri Perkembangan Jiwa dan Kondisi Fisik Pada Masa Lanjut Usia

Lanjut usia adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Masa ini adalah suatu masa dimana seseorang telah beranjak jauh dari masa-masa sebelumnya. Pada usia ini seseorang akan suka mengingat-ingat masa lalunya, dan biasanya dibarengi dengan penuh rasa penyesalan. Usia 40-an pada umumnya dianngap sebagai garis pemisah antara usia madya dengan usia lanjut. Pada dasarnya kronologis usia tidak bisa dipastikan secara spesifik karena setiap orang memiliki perbedaan waktu saat usia lanjutnya dimulai. Tahap terakhir dalam rentang kehidupan ini dibagi menjadi dua fase, yaitu: usia lanjut dini (kurang lebih antara 60-70 tahun) dan usia lanjut (70 tahun keatas sampai tutup usia).

Adapun ciri-ciri kejiwaan yang biasa terjadi pada lanjut usia antara lain:

1. Memerlukan waktu yang lama dalam belajar dan sulit mengintegrasikan jawaban atas pertanyaan.
2. Terjadi penurunan kecepatan dalam berpikir dan lambat dalam menarik kesimpulan.
3. Terjadi penurunan daya pikir kreatif.
4. Cenderung lemah dalam mengingat hal-hal yang baru saja dipelajari maupun yang lama.
5. Kecenderungan untuk mengenang sesuatu yang terjadi pada masa lalu.
6. Berkurangnya rasa humor.

7. Menurunnya perbendaharaan kata, karena lebih konstan mereka menggunakan kata-kata yang pernah dipelajari pada masa kanak-kanak dan remaja.
8. Kekerasan mental meningkat dan tidak mampu mengontrol diri *(egois)*.
9. Merasa dirinya kurang atau bahkan tidak berharga.

Sedangkan cirri-ciri fisik para lanjut usia antara lain sebagai berikut:

1. **Penampilan**
   a. Daerah kepala: hidung menjulur lemas, bentuk mulut berubah akibat hilangnya gigi, mata pudar, dagu berlipat, pipi berkerut, kulit kering, rambut menipis dan beruban.
   b. Daerah tubuh: bahu membungkuk dan tampak mengecil, perut membesar dan buncit, pinggul mengendor, dan garis pinggang melebar.
   c. Daerah persendian: pangkal tangan dan kaki mengendor, tangan menjadi kurus, kuku kaki dan tangan menebal.
2. **Indrawi**
   a. Penurunan kemampuan melihat objek dan sensitivisme terhadap warna berkurang.
   b. Cenderung kehilangan kemampuan mendengar nada-nada tinggi.
   c. Berkurangnya kemampuan indra perasa karena berhentinya syaraf-syaraf di daerah lidah.
   d. Kepekaan penciuman berkurang yang disebabkan oleh berhentinya pertumbuhan sel-sel dalam hidung.
   e. Berkurangnya sensitivitas terhadap rasa sakit.
3. **Kemampuan motorik**
   a. Kekuatan, memerlukan waktu lebih lama untuk pulih dari kelelahan.
   b. Kecepatan, menginjak usia 40 tahun manusia sudah mulai mengalami penurunan dalam kecepatan bergerak.

c. Belajar ketrampilan baru, para lanjut usia lebih berkeyakinan bahwa belajar ketrampilan lebih menguntungkan walaupun mereka mengalami kesulitan dalam belajar.
d. Cenderung canggung dan kagok karena kerusakan dalam sel-sel motoriknya.

C. Usia Lanjut dan Ketakutan akan Kematian

Selama masa kanak-kanak, remaja, dewasa awal hingga dewasa akhir, manusia lebih cenderung untuk berfikir tentang kehidupan setelah mati dari pada sebab-sebab yang menjadikan seseorang mati. Sebagai hasil dari pendidikan agama, pada setiap individu melahirkan konsep yang berbeda tentang kehidupan setelah mati, tergantung kualitas dan kuantitas pendidikan yang mereka dapatkan baik di keluarga, sekolah, maupun di lingkungan masyarakat.

Semakin lanjut usia seseorang, maka semakin sering pula mereka memikirkan tentang kematian. Hal ini dipicu oleh kondisi mental dan fisik yang semakin memburuk. Kekhawatiran ini biasanya terkait dengan peningkatan rasa keagamaan, cenderung lebih taat beribadah, dan melakukan aktivitas-aktivitas sosial yang bermanfaat. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang sering muncul di hati para lanjut usia antara lain:

1. Kapankah kematian akan datang?

   Walaupun para lanjut usia sadar bahwa tak seorangpun di dunia ini mengetahui datangnya kematian, namun keinginan untuk melakukan hal-hal positif sebelum ajal tiba mendorong mereka untuk selalu mempertanyakan tentang kematian.
2. Apa sajakah kira-kira yang menyebabkan kematian?

   Data statistik menunjukkan bahwa terdapat empat penyebab kematian paling umum yang terjadi pada para lanjut usia, yaitu: serangan jantung, kanker, serangan otak/ stroke, dan kecelakaan.
3. Bisakah saya mendapatkan kematian seperti yang saya inginkan?

Dewasa ini di luar negeri, terdapat segolongan orang yang mempercayai aliran *euthanasia*, yaitu suatu aliran yang mencetuskan teori pembunuhan karena belas kasihan. Teori ini beranggapan bahwa seseorang yang menderita karena sakaratul maut, penyakit yang tidak terobati, atau orang yang hilang harapan karena suatu penyakit sebaiknya diperbolehkan mati secara damai melalui pembedahan, transfusi darah, dan lain-lain. Namun konsep *euthanasia* hingga saat ini belum disahkan karena menimbulkan kontroversi antara agama, kedokteran, dan hukum.

4. Munculnya bayangan pertanyaan, bolehkah saya bunuh diri?

   Semakin menurunnya kualitas fisik dan mental para lanjut usia akan cenderung melahirkan keputusasaan. Keputusasaan ini membuat para lanjut usia merasa tidak berharga atau sudah tidak dihargai lagi, oleh karenanya menimbulkan pemikiran-pemikiran tentang kematian yang berlebihan sehingga ketika mental mereka lemah tidak menutup kemungkinan akan muncul didalam benak mereka untuk segera mengakhiri hidup dengan cara bunuh diri.

5. Bagaimana agar bisa meninggal dengan baik? (khusnul khotimah)

   Kekhawatiran atas pertanyaan tersebut mendorong para lanjut usia untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas ibadah mereka.

D. Pembinaan Agama Pada Lanjut Usia

Tiga perubahan regresi yang dialami oleh para lanjut usia, yaitu: perubahan fisik, mental, dan sosial. Perubahan ini akan berakibat pada kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri. Efek dari perubahan tersebut menentukan apakah pria atau wanita lanjut usia akan melakukan penyesuaian diri secara baik atau tidak. Akan tetapi, cirri-ciri lanjut usia cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang kurang baik dan cenderung membawa kepada kesengsaraan.

Hurlock (1999) menyatakan bahwa para lanjut usia lebih cenderung pada hal-hal yang tidak menyenangkan dan hal ini dapat berimbas pada

beberapa aspek penurunan fisik atau psikis. Sehingga tidak sedikit orang lanjut usia yang menjadi cerewet dan serba salah. Hal ini tergantung dari masing-masing individu bagaimana dia mengontrol dirinya dalam melewati masa labil, yaitu masa dimana terdapat hal-hal yang tidak menyenangkan. Sehingga dibutuhkan sifat tawakkal dan qona'ah (kepasrahan dan penerimaan diri) yang baik serta tingkat control diri yang tinggi agar individu tidak terjerumus pada hal-hal negative yang membawa pada tekanan mental.

Fenomena yang ada dalam menangani masalah lanjut usia seringkali mengabaikan aspek moral dan spiritual. Para terapis hanya melihat dari dimensi psikologis saja, sehingga yang timbul hanyalah ketimpangan-ketimpangan akibat ketidak seimbangan. Dalam hal ini persoalan yang harus ditangani tidak hanya terbatas pada aspek mental, psikologis, dan social saja, namun juga telah merambah pada persoalan yang berdimensi moral spiritual (Hawari, 1999).

Dalam masyarakat Islam, praktik psikoterapi juga telah diterapkan bahkan ada yang sudah dilembagakan. Fungsi sebagai psikoterapis banyak dilakukan oleh para tokoh agama atau ulama', guru sufi/ tharikat, dan para Kyai yang ainggap memiliki kelebihan-kelebihan spiritual atau supranatural. Persoalannya adalah bahwa system yang digunakan dan diterapkan itu sering kali masih bersifat implicit dan belum sistematis sesuai dengan kaidah-kaidah ilmiah.

Suatu analisis dari studi penelitian yang berhubungan dengan kegiatan keagamaan pada usia tua membuktikan bahwa ada fakta-fakta tentang meningkatnya minat terhadap agama sejalan dengan bertambahnya usia dan ada pula fakta-fakta yang menunjukkan penurunan minat terhadap agama pada usia tersebut. Covalt menyebutkan bahwa sikap sebagian besar orang berusia lanjut terhadap agama mungkin lebih sering dipengaruhi oleh bagaimana mereka dibesarkan atau apa yang telah diterima pada saat mencapai kematangan intelektualnya. Adapun cirri-ciri keberagamaan pada lanjut usia antara lain (Jalaluddin, 2004):

1. Kehidupan keagamaan pada lanjut usia sudah mencapai tingkat kematangan.
2. Meningkatnya kecenderungan untuk menerima pendapat keagamaan.
3. Mulai muncul pengakuan terhadap realitas tentang kehidupan akhirat secara lebih mendalam dan penuh kesungguhan.
4. Sikap keagamaan cenderung mengarah kepada kebutuhan saling cinta antara sesama manusia, serta sifat-sifat luhur.
5. Timbul rasa takut kepada kematian yang meningkat sejalan dengan pertambahan usia lanjutnya.
6. Perasaan takut kepada kematian ini berdampak pada peningkatan pembentukan sikap keagamaan dan kepercayaan terhadap adanya kehidupan abadi (akhirat).

Berdasarkan ciri-ciri diatas, terdapat tiga kegiatan keagamaan yang bisa menjadi terapi religious bagi para lanjut usia sekaligus untuk menstabilkan control dalam dirinya. Hal ini merujuk kepada hasil penelitian yang dilakukan oleh Chotifah (2001) tentang korelasi zikir dengan control diri pada lanjut usia di pondok pesantren Raudlatul Ulum Kencong, Pare, Kediri yaitu:

1. Teknik puasa. Puasa merupakan salah satu kewajiban umat Islam. Efek positif puasa secara fisik dan psikologis telah diakui oleh para ahli medis dan psikologis, salah satunya adalah untuk untuk mengontrol hawa nafsu secara umum. Dalam konteks terapi puasa yang berarti pengendalian diri dapat diterapkan untuk mengembangkan control diri terhadap suatu jenis nafsu tertentu.
2. Teknik paradox. Teknik ini dilakukan untuk menumbuhkan control diri terhadap hal-hal yang sangat disukai seseorang. Tujuannya agar seseorang mampu mengendalikan suatu keinginan dengan cara melawan keinginan tersebut.
3. Teknik dzikrullah. Teknik ini dilakukan dengan cara mengingat nikmat-nikmat Allah dan atau menyebut lafadz-lafadz Allah, bertahlil,

bertahmid, bertasbih, dan bertaqdits agar tercipta ketenangan dalam dirinya.

Dzikir merupakan suatu kegiatan yang mengandung daya terapi yang potensial dan mengarahkan pada ketenangan serta ketentraman hati. Selain itu, orang mukmin yang melakukannya juga mendapatkan pahala di sisi Allah SWT. Secara psikologis, dzikir akan berakibat pada perkembangan pengahayatan para lanjut usia akan kehadiran Allah yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata *(overt)* dan tindakan yang tersembunyi *(convert)*. Ia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada dzat yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapapun sehingga berakibat pada ketenangan jiwanya.

E. Kesimpulan

Adapun ciri-ciri kejiwaan yang biasa terjadi pada lanjut usia antara lain: Memerlukan waktu yang lama dalam belajar dan sulit mengintegrasikan jawaban atas pertanyaan, terjadi penurunan kecepatan dalam berpikir dan lambat dalam menarik kesimpulan, terjadi penurunan daya pikir kreatif, cenderung lemah dalam mengingat hal-hal yang baru saja dipelajari maupun yang lama, kecenderungan untuk mengenang sesuatu yang terjadi pada masa lalu, berkurangnya rasa humor, menurunnya perbendaharaan kata, karena lebih konstan mereka menggunakan kata-kata yang pernah dipelajari pada masa kanak-kanak dan remaja, kekerasan mental meningkat dan tidak mampu mengontrol diri *(egois)*, merasa dirinya kurang atau bahkan tidak berharga.

Semakin lanjut usia seseorang, maka semakin sering pula mereka memikirkan tentang kematian. Hal ini dipicu oleh kondisi mental dan fisik yang semakin memburuk. Kekhawatiran ini biasanya terkait dengan peningkatan rasa keagamaan, cenderung lebih taat beribadah, dan melakukan aktivitas-aktivitas sosial yang bermanfaat. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang sering muncul di hati para lanjut usia antara lain: Kapankah kematian akan datang? Apa sajakah

kira-kira yang menyebabkan kematian? Bisakah saya mendapatkan kematian seperti yang saya inginkan?

Terdapat tiga kegiatan keagamaan yang bisa menjadi terapi religious bagi para lanjut usia sekaligus untuk menstabilkan control dalam dirinya, yaitu: teknik puasa, teknik paradox, teknik dzikrullah. Teknik ini dilakukan dengan cara mengingat nikmat-nikmat Allah dan atau menyebut lafadz-lafadz Allah, bertahlil, bertahmid, bertasbih, dan bertaqdits agar tercipta ketenangan dalam diri para lanjut usia (lansia).

F. Latihan

1 Jelaskan tentang karakteristik fisik dan psikologis pada usia lanjut !
2 Jelaskan tentang dinamika psikologis, khususnya tentang kecemasan orang-orang lanjut usia !
3 Bagaimanakah cara melakukan pendampingan keagamaan pada orang-orang lanjut usia ?