

Mengoptimalkan Penerimaan Diri pada Lanjut Usia: Pengaruh Bimbingan Islam dalam Mengatasi Kehilangan Pasangan Hidup

Muslikatul Markhamah ¹
muslikatulmarkhamah@gmail.com

¹Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang

Received: 13/12/2023

Accepted: 15/06/2024

Published: 30/06/2024

Abstract: *The aim of this journal is to increase the level of self-acceptance in the elderly group optimally by focusing on the influence of Islamic guidance in overcoming the loss of a life partner. The research method used is analysis of journal literature and trusted sources to gain an in-depth understanding of the concept of self-acceptance in the elderly, as well as the positive impact of Islamic guidance on the adjustment process after losing a partner. Through a literary synthesis, this article describes the complexity of the challenges faced by the elderly in the context of losing a life partner, and explains how Islamic values and teachings can provide meaningful spiritual and psychological support. The implications of this research underscore the importance of Islamic guidance policies in helping elderly people optimize self-acceptance after experiencing the loss of a life partner.*

Keyword: *Elderly, Self-Acceptance, Loss of Life Partner, Islamic Guidance.*

Abstrak: *Tujuan dari jurnal ini adalah untuk meningkatkan tingkat penerimaan diri pada kelompok usia lanjut secara optimal dengan fokus pada pengaruh bimbingan Islam dalam mengatasi kehilangan pasangan hidup. Metode penelitian yang digunakan adalah analisis literatur jurnal dan sumber terpercaya guna mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai konsep penerimaan diri pada lanjut usia, serta dampak positif dari bimbingan Islam terhadap proses penyesuaian mereka setelah kehilangan pasangan hidup. Melalui sintesis literatur, artikel ini menguraikan kompleksitas tantangan yang dihadapi lanjut usia dalam konteks kehilangan pasangan hidup, serta menjelaskan bagaimana nilai-nilai dan ajaran Islam dapat memberikan dukungan spiritual dan psikologis yang berarti. Implikasi dari penelitian ini menggarisbawahi pentingnya penerapan bimbingan Islam dalam membantu lanjut usia mengoptimalkan penerimaan diri mereka setelah mengalami kehilangan pasangan hidup.*

Kata Kunci: *Lanjut Usia, Penerimaan Diri, Kehilangan Pasangan Hidup, Bimbingan Islam.*

How to cite this article:

Markhamah, Muslikatul (2024). Mengoptimalkan Penerimaan Diri pada Lanjut Usia: Pengaruh Bimbingan Islam dalam Mengatasi Kehilangan Pasangan Hidup. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 11(1), 01-11.
<https://doi.org/10.24252/al-irsyad%20al-nafs.v10i2>

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan bagian alamiah dari perjalanan kehidupan manusia, dan seiring bertambahnya usia,

timbul sejumlah tantangan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan secara fisik, psikologis, dan sosial. Kelompok yang semakin mengalami pertumbuhan

jumlahnya adalah lansia, yang merujuk kepada individu yang berusia 60 tahun ke atas, sesuai dengan definisi dalam UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia. Sejalan dengan peningkatan kondisi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, terjadi peningkatan harapan hidup di Indonesia yang berdampak pada pertumbuhan jumlah lansia.. Sejalan dengan peningkatan taraf kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, ini akan berdampak pada peningkatan harapan hidup di Indonesia. Akibatnya, jumlah dan proporsi lansia semakin meningkat. Menurut Data Susenas Maret 2022, 10,48 % dari penduduk merupakan lansia, dengan rasio ketergantungan lansia mencapai 16,09. Dengan kata lain, setiap lansia didukung oleh sekitar enam penduduk usia produktif (15-59 tahun). Lansia perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki (51,81 % vs 48,19 %), dan lansia di wilayah perkotaan lebih banyak dibandingkan perdesaan (56,05 % vs 43,95 %). Dalam konteks ini, penting bagi lansia untuk mendapatkan dukungan dan pendampingan dari keluarga terdekat mereka agar dapat memberikan kontribusi sebagai lansia yang produktif (Badan Pusat Statistik, 2022).

Lanjut usia merupakan tahap kehidupan yang seringkali diwarnai oleh berbagai tantangan, khususnya ketika dihadapkan pada kehilangan pendamping hidup. Kehilangan pasangan hidup adalah salah satu peristiwa paling berat yang perlu dihadapi oleh seseorang. Peristiwa ini dapat menimbulkan berbagai macam emosi negatif, seperti kesedihan, kecemasan, kemarahan, dan rasa bersalah. Emosi-emosi negatif tersebut bisa berakibat merugikan pada kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada fase ini dapat memicu berbagai masalah psikologis, termasuk kesepian dan ketidakpastian. Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan lanjut usia, pemahaman dan penerimaan diri

memegang peran krusial (Yusuf Sukman, 2017).

Penerimaan diri menjadi elemen yang signifikan dalam rangka penyembuhan dari kehilangan pasangan hidup. Penerimaan diri dapat membantu seseorang untuk memahami dan menerima situasi yang terjadi, serta untuk mulai menata kembali kehidupannya. Penerimaan diri bukan hanya sekadar konsep psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual (Ajisuksmo & Permatasari, 2021).

Bimbingan Islam dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan penerimaan diri pada orang lanjut usia yang telah kehilangan pasangan hidup. Bimbingan Islam memiliki potensi besar dalam memberikan pemahaman dan dukungan emosional kepada individu tersebut, serta membantu mereka menemukan makna dan tujuan hidup yang baru. Dengan demikian, dalam konteks ini, bimbingan Islam dianggap sebagai sumber potensial yang signifikan dalam memberikan arahan dan dukungan untuk mengatasi kesulitan dan kehilangan, serta memperkuat penerimaan diri pada fase lanjut usia (Putri, 2023).

Penelitian sebelumnya telah menggarisbawahi peran sentral penerimaan diri dalam menghadapi tantangan kehidupan, terutama dalam menghadapi kehilangan pasangan hidup. Meskipun begitu, penelitian yang secara spesifik menggali bagaimana bimbingan Islam dapat memainkan peran penting dalam mengoptimalkan proses penerimaan diri pada lanjut usia yang mengalami kehilangan pasangan hidup masih terbatas.

Penelitian ini bertujuan untuk menjembatani celah pengetahuan ini dengan merinci pengaruh konkret bimbingan Islam dalam mengatasi kehilangan pasangan hidup pada lanjut usia. Melalui pemahaman mendalam terhadap mekanisme internal dan eksternal yang memengaruhi proses

penerimaan diri, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang cara mengoptimalkan kesejahteraan lanjut usia, tidak hanya dari perspektif psikologis, tetapi juga spiritual.

Dalam kerangka ini, penelitian ini juga memiliki relevansi dengan menggali bagaimana nilai-nilai spiritual dan panduan Islam dapat menjadi sumber daya penting dalam menghadapi perubahan kehidupan yang signifikan. Melalui pencarian solusi yang bersifat holistik, diharapkan bahwa hasil penelitian ini mampu memberikan kontribusi pada peningkatan program intervensi yang dapat diterapkan dalam konteks bimbingan Islam, dengan tujuan meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan pada lanjut usia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan dalam jurnal ini ialah pendekatan penelitian kepustakaan, berfokus pada pengumpulan dan analisis data dari sumber-sumber kepustakaan (Mardalis, 1999). Sebagai konteks, Penelitian ini mengacu pada beberapa studi sebelumnya yang relevan isu-isu lanjut usia dan bimbingan sosial, seperti:

1. Dalam jurnal pertama, penelitian dilakukan untuk mengevaluasi pelaksanaan bimbingan sosial dalam membantu lanjut usia beradaptasi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, melibatkan psikolog dan koordinator sosial sebagai sumber informasi. Teknik pengumpulan data mencakup observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi bimbingan sosial melibatkan pencerahan, diskusi, dan sesi tanya jawab (Alpianti & Zulamri, 2020).
2. Pada jurnal kedua, penelitian bertujuan untuk menganalisis

efektivitas bimbingan agama, khususnya melalui dzikir, dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung – Jakarta Timur. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif, dan teknik pengumpulan data melibatkan observasi, wawancara, dokumentasi, serta referensi literatur. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dzikir Ratib Al-Hadad efektif dalam mengurangi kecemasan pada lansia, dengan faktor pendukung dari sarana dan prasarana (Dewini & Halim, 2022).

3. Dalam jurnal ketiga, penelitian dilakukan untuk memahami gambaran tingkat ketahanan pada lanjut usia perempuan yang kehilangan pasangan hidupnya di Desa Margomulyo. Metode penelitian yang diterapkan adalah kualitatif deskriptif dengan jenis studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ketahanan yang baik pada lanjut usia perempuan terkait erat dengan dukungan faktor spiritual dan sosial (Solehati & Alwi, 2021).

Dengan mengintegrasikan temuan dari penelitian terdahulu, penelitian ini akan menyusun suatu kerangka konseptual dan analisis mendalam tentang pengaruh bimbingan Islam terhadap penerimaan diri pada lanjut usia yang mengalami kehilangan pasangan hidup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Lanjut Usia

Definisi Lansia, atau lanjut usia, merujuk pada fase terakhir dalam perjalanan hidup seseorang. Ini adalah periode di mana seseorang telah melampaui periode sebelumnya yang lebih menggembarakan atau kurang

produktif, kurang menarik, kurang bersemangat, dan mungkin kurang bernilai dibandingkan dengan periode kehidupan yang lebih prima (Akbar et al., 2021). Tahap lanjut usia, yang disebut sebagai "*arzal al-'umr*" atau dikenal sebagai "*syuyukh*" dalam Islam, merujuk pada periode ketika seseorang melewati puncak kekuatan fisiknya dan kemudian mengalami penurunan menjadi tidak berdaya. Pada fase ini, terdapat juga penurunan kemampuan memori sehingga individu tidak lagi mampu mengingat informasi dengan baik, termasuk berbagai pengetahuan yang telah diperoleh dan disimpan sebelumnya (Nurhazlina Mohd. Ariffin, 2021).

Di Indonesia, aspek-aspek berkaitan dengan kelompok usia lanjut diatur oleh UU No.13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Undang-undang ini mengartikan lanjut usia sebagai individu yang mencapai usia 60 tahun ke atas, dengan hak dan tanggung jawab yang setara dalam kehidupan masyarakat, berbangsa, dan bernegara. Terdapat tanda-tanda dari tahap usia lanjut mencakup (Laras, 2021):

- a) Fase penurunan atau perubahan yang dipicu oleh faktor fisik dan psikologis.
- b) Setiap individu memiliki pengalaman penuaan yang berbeda, di mana sebagian melihat periode ini sebagai kesempatan untuk bersantai, sementara yang lain menganggapnya sebagai bentuk tantangan.
- c) Stereotip mengenai usia lanjut menciptakan gambaran masa tua sebagai periode yang kurang menyenangkan.
- d) Sikap masyarakat terhadap usia lanjut bervariasi, dengan mayoritas menganggap bahwa orang lanjut usia tidak terlalu diperlukan karena energi mereka telah berkurang. Meskipun demikian, ada masyarakat yang tetap

menghargai individu lanjut usia, terutama jika dianggap memberikan kontribusi positif bagi komunitas.

- e) Usia lanjut sering kali dianggap sebagai kelompok minoritas karena adanya sikap sosial negatif terhadap proses penuaan.
- f) Peran seseorang mengalami perubahan karena kesulitan bersaing dengan kelompok yang lebih muda.
- g) Tantangan dalam penyesuaian diri muncul karena konsep diri yang negatif dipengaruhi oleh pandangan sosial yang kurang positif.
- h) Ada keinginan untuk mengembalikan masa muda, sehingga individu mencari berbagai cara untuk melambatkan proses penuaan.

Tipe-tipe Lanjut Usia:

- a. Tipe Bijaksana: Orang lanjut usia ini memiliki kekayaan hikmah dan pengalaman hidup. Mereka dapat menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, aktif dalam berbagai kegiatan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, responsif terhadap undangan, dan menjadi panutan bagi orang lain.
- b. Tipe Mandiri: Lansia ini cenderung senang menggantikan kegiatan yang hilang dengan kegiatan baru. Mereka selektif dalam mencari pekerjaan, teman pergaulan, serta responsif terhadap undangan.
- c. Tipe Tidak Puas: Individu lanjut usia dengan tipe ini selalu menghadapi konflik lahir batin. Mereka menentang proses penuaan yang menyebabkan kehilangan kecantikan, daya tarik fisik, kekuasaan, status, dan teman yang disayangi. Sifat mereka cenderung pemaarah, tidak sabar, mudah tersinggung, sering menuntut, sulit dilayani, dan kritis terhadap lingkungan sekitar.

- d. Tipe Pasrah: Lanjut usia yang memiliki tipe pasrah selalu menerima dan menunggu nasib baik. Mereka mengadopsi konsep "habis gelap datang terang," aktif dalam kegiatan beribadah, ringan kaki, dan siap melakukan berbagai pekerjaan.
- e. Tipe Bingung: Individu lanjut usia dengan tipe bingung sering mengalami kekagetan, kehilangan identitas diri, cenderung mengasingkan diri, merasa minder, penuh penyesalan, bersikap pasif, dan acuh tak acuh terhadap sekitarnya.

Menurut Hurlock, pada fase usia lanjut, terdapat tanggung jawab perkembangan yang melibatkan beberapa aspek yang menuntut penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi. Berdasarkan informasi yang ditemukan, tanggung jawab perkembangan pada usia lanjut menurut Hurlock mencakup (D. R. Putri, 2019):

- a. Penyesuaian terhadap menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan: Lansia diharapkan dapat beradaptasi dengan perubahan fisik dan kesehatan yang terjadi seiring dengan penuaan.
- b. Beradaptasi terhadap masa pensiun dan pengurangan income keluarga: Ini mencakup adaptasi terhadap perubahan status pekerjaan dan pendapatan yang terjadi ketika memasuki masa pensiun.
- c. Penyesuaian terhadap kematian pasangan hidup: Lansia diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan kehilangan pasangan hidup, suatu peristiwa yang sangat berpengaruh dalam kehidupan usia lanjut.
- d. Pembentukan hubungan dengan sesama sebaya: Lansia diharapkan memiliki kemampuan untuk membentuk hubungan sosial yang memadai dengan orang-orang sebaya guna mendukung kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.
- e. Pembentukan pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan: Ini melibatkan

kemampuan lansia untuk mengorganisir aspek-aspek kehidupan fisik mereka sehingga memenuhi kebutuhan dan memberikan kepuasan.

- f. Penyesuaian terhadap peran sosial secara luas: Lansia diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan perubahan peran sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia, termasuk peran dalam keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitar.

Tugas perkembangan pada periode usia lanjut ini menggarisbawahi pentingnya kemampuan adaptasi dan penyesuaian diri lansia terhadap dinamika perubahan yang timbul seiring penuaan. Pemahaman terhadap tanggung jawab perkembangan ini dapat membantu dalam merancang program-program pendukung untuk memastikan kesejahteraan dan kualitas hidup yang optimal bagi lansia.

B. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan aspek positif individu yang tercermin dalam kebahagiaan dan kepuasan terhadap dirinya sendiri, baik dari segi fisik maupun psikis. Sikap ini melibatkan penerimaan sepenuhnya terhadap kelemahan dan kelebihan yang dimiliki tanpa ada perasaan kekecewaan, sambil berusaha secara maksimal untuk terus mengembangkan diri.

Penerimaan diri adalah ketika seseorang memiliki keyakinan terhadap karakteristiknya dan bersedia hidup dengan keadaan tersebut. Dengan kata lain, individu yang menerima diri memiliki penilaian yang realistis terhadap potensi dan nilai dirinya, tanpa menghakimi kelemahan-kelemahan dirinya (Hurlock, 1973). Sedangkan (Hjelle, L.A. and Ziegler, 1981) juga mendukung ide ini, menyatakan bahwa individu dengan penerimaan diri mampu menghadapi frustrasi dan kelemahan tanpa terjebak dalam perasaan sedih atau marah.

Menerima diri tidak berarti kurang ambisius. Orang yang menerima diri tetap memiliki keinginan untuk mengembangkan diri, namun mereka juga menyadari keadaan dan kondisi diri mereka saat ini. Dengan kata lain, mereka mampu hidup dengan segala kelebihan dan kekurangan tanpa merasa malu atau marah.

Menurut Jersild (1963), individu yang menerima diri memiliki penghargaan yang realistis terhadap diri mereka, tanpa terlalu dipengaruhi oleh pandangan orang lain. Mereka memiliki kemampuan untuk melihat diri mereka secara objektif, mengenali kelebihan dan kelemahan tanpa menyalahkan diri sendiri. Selain itu, mereka juga menunjukkan spontanitas, tanggung jawab, dan tidak terkungkung oleh rasa takut atau amarah.

Penerimaan diri melibatkan keyakinan pada kemampuan individu untuk menjalani kehidupan, menganggap dirinya berharga, dan menerima tanggung jawab atas perbuatannya. Hal ini juga berhubungan dengan kesehatan fisik, di mana individu yang menerima diri menunjukkan pola makan yang baik, tidur yang nyenyak, dan kepuasan dalam kehidupan seksual. Faktor-faktor seperti kehamilan, menstruasi, dan proses penuaan dianggap sebagai bagian alami dari perkembangan yang bisa diterima dengan bahagia.

Penerimaan diri juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pendidikan dan dukungan sosial. Dukungan dari lingkungan sekitar, seperti dapat meningkatkan penerimaan diri karena individu merasa diterima dan diperlakukan dengan baik. Pendidikan juga dapat mempengaruhi penerimaan diri, dengan individu berpendidikan tinggi cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap proses penuaan dan mencari cara untuk menghadapinya lebih dini (E. P. Sari & Mada, 2002).

C. Kehilangan Pasangan Hidup

Keadaan kehilangan pasangan hidup dalam ikatan pernikahan dianggap sebagai suatu situasi yang tak terhindarkan. Pada tahap usia lanjut, kehilangan pasangan hidup mencakup momen ketika seseorang yang sudah lanjut usia kehilangan pasangannya, baik melalui kematian maupun perceraian. Pengalaman kehilangan pasangan hidup pada lansia dianggap sebagai salah satu peristiwa yang paling sulit dan menyakitkan yang mungkin dihadapi oleh seseorang. Dampaknya dapat melibatkan aspek emosional, fisik, dan sosial yang beragam. Efek emosional mencakup perasaan kesedihan, kemarahan, rasa bersalah, kesepian, dan kebingungan. Dampak fisik melibatkan gangguan tidur, perubahan selera makan, dan masalah kesehatan lainnya. Sedangkan dampak sosial termasuk perubahan dalam peran sosial, kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain, dan rasa terasing.

Penting untuk dicatat bahwa dampak kehilangan pasangan hidup pada lansia dapat lebih signifikan pada mereka yang berusia lanjut, terutama jika mereka memiliki hubungan yang erat dengan pasangan mereka. Ini disebabkan oleh fakta bahwa orang lanjut usia cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih sedikit dibandingkan dengan generasi yang lebih muda.

Proses adaptasi terhadap kehilangan pasangan hidup pada lansia mungkin memakan waktu yang cukup lama, bahkan bertahun-tahun. Namun, ada beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk membantu seseorang menghadapi kehilangan pasangan hidup pada tahap ini, seperti menerima dan mengekspresikan perasaan kesedihan, mencari dukungan dari orang terdekat, menjalani terapi, dan terlibat dalam kegiatan yang memberikan manfaat (I. P. Sari et al., 2019).

D. Bimbingan Islam

Istilah "bimbingan" berasal dari terjemahan kata "Guidance," yang berasal dari akar kata dasar "guide" dengan arti yang melibatkan berbagai elemen seperti memberikan arahan, membimbing, mengelola, menyampaikan, mendorong, membantu mewujudkan, memberikan, menunjukkan kesungguhan, memberikan pertimbangan, dan bersikap demokratis. Dengan kata lain, konsep bimbingan mencerminkan upaya yang demokratis dan serius untuk memberikan bantuan dengan cara memberikan panduan, dorongan, dan pertimbangan. Tujuan dari bimbingan ini adalah agar individu yang menerima bantuan dapat mengelola dan mewujudkan harapannya (Tarmizi, 2018).

Para ahli, seperti Arthur J. Jones, mengartikan bimbingan sebagai bantuan yang diberikan satu orang kepada orang lain dalam membuat pilihan, penyesuaian, dan menyelesaikan masalah. Frank W. Miller menjelaskan bahwa bimbingan adalah proses bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang diperlukan untuk penyesuaian yang baik di sekolah, keluarga, dan masyarakat. Prayitno & Erman Amti menyatakan bimbingan sebagai proses pemberian bantuan oleh orang yang ahli kepada individu, termasuk anak-anak, remaja, maupun dewasa. Tujuannya adalah agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dengan memanfaatkan kekuatan individu. Dengan demikian, bimbingan dapat diartikan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu dan kelompok. Setelah menerima bimbingan, mereka dapat mengambil tanggung jawab atas diri sendiri, mengembangkan potensi masing-masing, dan dapat mengatasi masalah mereka sendiri (Willis, 2019).

Definisi bimbingan dalam Islam berasal dari kata "irsyad," yang memiliki arti petunjuk, kebenaran ajaran, dan bimbingan dari Allah. Irsyad atau

bimbingan dalam konteks Islam merupakan proses memberikan bantuan terarah, kontinu, dan sistematis kepada individu atau kelompok kecil agar mereka dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya. Bimbingan ini dapat diberikan oleh seorang konselor atau guru pembimbing melalui berbagai bentuk, seperti bimbingan konseling Islam, dakwah, atau pendidikan. Dalam nilai spiritual yang diajarkan oleh Rasulullah, Allah SWT memberikan petunjuk bimbingan kepada individu yang mencari arah. Oleh karena itu, irsyad atau bimbingan dalam Islam adalah suatu proses memberikan bantuan yang berkesinambungan dan sistematis untuk membantu individu atau kelompok kecil dalam mengembangkan potensi atau fitrah beragama mereka (Miharja, 2020).

Kata "Islam" berasal dari bahasa Arab, yaitu: Aslama, Yuslimu, Islaman, dengan arti patuh, tunduk, menyerahkan diri, dan selamat. Secara terminologi, Islam merupakan agama yang mengajarkan agar individu berserah diri dan tunduk sepenuhnya kepada Allah. Tunduk atau menyerahkan diri dalam konteks ini berarti mematuhi perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Agama Islam dianggap sebagai wahyu yang memberikan panduan kepada manusia dalam semua aspek kehidupan. Bisa diibaratkan sebagai jalan lurus dan menanjak, memberikan kesempatan kepada manusia untuk melewatinya hingga mencapai tujuan, yaitu tempat yang tinggi dan mulia (Alfat, 1997).

Sebagaimana firman Allah SWT mengenai bimbingan Islam terdapat dalam QS. Al-Kahfi ayat 17, yaitu:

وَتَرَى الشَّمْسَ إِذَا طَلَعَتْ تَزْوُرُ عَنْ كَهْفِهِمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَتْ تَقْرِضُهُمْ ذَاتَ الشَّمَالِ وَهُمْ فِي فَجْوَةٍ مِنْهُ ۗ ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ ۗ مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ ۗ وَمَنْ يُضِلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا

Artinya : "Dan kau akan melihat matahari saat muncul, condong dari gua mereka ke arah kanan, dan saat matahari terbenam menjauhi mereka ke arah kiri, sementara mereka berada di dalam ruangan yang luas di dalam gua tersebut. Hal ini merupakan sebagian dari tanda-tanda kebesaran Allah. Siapa pun yang diberi arahan oleh Allah, dialah yang benar-benar mendapat petunjuk; dan siapa pun yang disesatkan-Nya, maka tidak akan ada seorang pemimpin pun yang dapat memberikan petunjuk kepadanya"

Dari ayat ini, kita dapat menyimpulkan bahwa Allah memiliki wewenang sepenuhnya untuk memberikan petunjuk kepada manusia, membimbing mereka menuju jalan kebenaran, atau membiarkan mereka tersesat. Istilah "al-Irsyad" dan "al-Huda" dalam ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah memiliki kontrol penuh terhadap memberikan petunjuk atau membiarkan seseorang tersesat (Napitupulu, 2017).

Oleh karena itu, bimbingan Islam merupakan pemberian bantuan yang dilakukan secara terstruktur kepada individu yang menghadapi tantangan terkait dengan situasi saat ini dan masa depan. Bantuan ini difokuskan pada perbaikan aspek mental dan spiritual dengan pendekatan keagamaan, memanfaatkan kekuatan iman dan taqwa kepada Allah SWT. Tujuan utamanya adalah untuk membangkitkan potensi rohaniyah individu tersebut.

Metode Bimbingan Islam

a. **Metode Teladan:** Teladan berasal dari kata "teladan," yang merujuk pada perbuatan atau barang yang patut dicontoh. Dalam Al-Qur'an, disebut sebagai "uswah" dan "iswah," atau dengan istilah "al-qudwah" dan "al-qidwah," yang menggambarkan keadaan ketika manusia mengikuti perilaku manusia lain, baik dalam kebaikan maupun keburukan.

Keteladanan yang dimaksud di sini adalah teladan positif sebagai sarana pendidikan Islam, sejalan dengan konsep "uswatun hasanah." Keteladanan dijadikan sebagai alat untuk mencapai tujuan, yaitu meraih keridhoan Allah dan meningkatkan akhlak individu berdasarkan ajaran Allah. Hal ini secara eksplisit membentuk pribadi individu menjadi manusia yang sehat secara jasmani dan rohani, serta mampu berinteraksi sosial dengan tanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat.

b. **Metode Pembiasaan:** Pembiasaan, yang berasal dari kata "biasa," merujuk pada keadaan lazim, umum, atau yang sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Proses pembiasaan melibatkan kegiatan berulang-ulang dengan sungguh-sungguh, seperti melalui metode latihan, guna memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan keterampilan sehingga menjadi sifat yang permanen. Konsep ini sejalan dengan pemahaman Mulyasa, di mana pembiasaan dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang untuk membentuk kebiasaan. Pembiasaan memiliki peran dalam membangkitkan internalisasi nilai dengan cepat, di mana internalisasi adalah upaya menghayati dan mendalami nilai agar tertanam dalam diri manusia.

c. **Metode Pemberian Nasehat:** Metode pemberian nasehat atau ilqa' al-nasihah adalah salah satu pendekatan yang sering digunakan oleh guru, ulama, kiyai, dan sebagainya. Bagi sebagian individu, metode pemberian nasehat lebih mudah diterima dan memengaruhi hati karena disampaikan dengan tulus. Pemberian nasehat bertujuan membantu individu membedakan antara yang haq (benar) dan batil (salah). Metode ini secara eksplisit melibatkan

penyampaian nasehat dengan seruan yang lembut, karena berkaitan erat dengan aspek kejiwaan dan perasaan, sesuai dengan ciri-ciri metode nasehat yang terdapat dalam Al-Qur'an.

Pengaruh Bimbingan Islam

Bimbingan Islam memiliki peran penting dalam membantu individu lanjut usia mengatasi kehilangan pasangan hidup dan mengoptimalkan penerimaan diri mereka. Pengaruh positif ini dapat terlihat melalui beberapa aspek:

1. Penguatan Aspek Rohani

Bimbingan Islam membantu memperkuat dimensi rohani individu lanjut usia. Melalui ajaran-ajaran Islam, mereka diajak untuk mendalami nilai-nilai keimanan, ketabahan, dan harapan kehidupan setelah kehilangan pasangan. Ini memberikan fondasi spiritual yang kokoh, membantu menghadapi perasaan kehilangan dengan keyakinan pada takdir dan rencana Allah.

2. Penerimaan Terhadap Takdir

Bimbingan Islam membimbing individu lanjut usia untuk menerima takdir sebagai bagian dari ujian hidup. Dengan pemahaman akan konsep qadar (takdir), mereka diajak untuk melihat kehidupan dengan lapang dada, menyadari bahwa setiap peristiwa memiliki hikmahnya. Hal ini membantu mengoptimalkan penerimaan diri terhadap keadaan, termasuk kehilangan pasangan hidup.

3. Dukungan Sosial dan Komunitas

Melalui bimbingan Islam, individu lanjut usia diberdayakan untuk menjadi bagian dari komunitas yang saling mendukung. Lingkungan sosial yang terbentuk dari nilai-nilai keislaman dapat

memberikan dukungan emosional dan praktis, memudahkan proses adaptasi terhadap perubahan status kehidupan.

4. Pembinaan Kesehatan Mental

Bimbingan Islam memberikan arahan terkait pemeliharaan kesehatan mental. Dengan mendalami ajaran-ajaran agama, individu lanjut usia dapat menemukan ketenangan pikiran, meredakan stres, dan membangun ketahanan mental dalam menghadapi tantangan kehidupan.

5. Ruang untuk Refleksi dan Pertumbuhan

Bimbingan Islam mendorong individu lanjut usia untuk merenung atas kehidupan mereka dan menemukan makna yang lebih dalam. Proses ini dapat membuka peluang untuk pertumbuhan pribadi dan spiritual, mengarah pada penerimaan diri yang lebih baik.

Pengaruh bimbingan Islam dalam mengatasi kehilangan pasangan hidup pada lanjut usia tidak hanya bersifat individual, melainkan juga melibatkan interaksi dengan komunitas keislaman. Dengan pendekatan holistik ini, diharapkan mereka dapat mengoptimalkan penerimaan diri, menemukan kedamaian batin, dan tetap produktif dalam menjalani fase lanjut usia mereka.

PENUTUP

Kesimpulan

Jurnal ini mengeksplorasi upaya optimalisasi penerimaan diri pada lanjut usia dengan fokus pada pengaruh bimbingan Islam dalam mengatasi kehilangan pasangan hidup. Dengan melakukan analisis literatur dan merujuk pada sumber-sumber yang dapat dipercaya, studi ini menunjukkan bahwa

lanjut usia, terutama yang mengalami kehilangan pasangan hidup, menghadapi sejumlah tantangan emosional dan psikologis. Sinopsis literatur menggambarkan kompleksitas perasaan kesedihan, kecemasan, kemarahan, dan rasa bersalah yang timbul pada fase ini.

Bimbingan Islam muncul sebagai potensi besar dalam memberikan dukungan spiritual dan psikologis yang signifikan bagi lanjut usia. Nilai-nilai dan ajaran Islam diakui sebagai sumber daya penting yang dapat membantu individu mengatasi kesulitan dan kehilangan, serta memperkuat penerimaan diri. Temuan penelitian ini menegaskan kepentingan menerapkan bimbingan Islam untuk membantu lanjut usia mengoptimalkan penerimaan diri mereka setelah mengalami kehilangan pasangan hidup.

Saran

Rekomendasi untuk pengembangan atau penelitian lebih lanjut melibatkan eksplorasi yang lebih mendalam terkait konsep penerimaan diri pada lanjut usia, dengan penekanan pada aspek-aspek spiritual dan psikologis yang lebih rinci. Disamping itu, penelitian dapat melibatkan intervensi bimbingan Islam konkret untuk menilai secara langsung dampaknya pada peningkatan penerimaan diri. Pengembangan program intervensi yang holistik dan dapat diimplementasikan dalam konteks bimbingan Islam juga merupakan bagian krusial untuk meningkatkan kesejahteraan lanjut usia secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Ajisuksmo, C. R. P., & Permatasari, D. A. (2021). Penerimaan Diri Warga Lanjut Usia Yang Hidup Sendiri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(02), 141–152. <https://doi.org/10.21009/jkkp.082>.

03

Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdididas.v2i2.282>

Alfat, M. (1997). *Aqidah Akhlak*. PT. Karya Toha Putra.

Alpianti, A., & Zulamri, Z. (2020). Implementasi Bimbingan Sosial Dalam Penyesuaian Diri Bagi Lanjut Usia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 29. <https://doi.org/10.24014/0.877287>

Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. <https://www.bps.go.id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>

Dewini, A. P., & Halim, M. J. (2022). Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung – Jakarta Timur. *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 8(1), 19–28. <https://doi.org/10.15408/jpa.v8i1.24369>

Hjelle, L.A. and Ziegler, D. J. (1981). *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Application*. (2nd ed.). McGraw-Hill Kogakusha Ltd.

Hurlock, E. B. (1973). *Adolescent Development* (4th ed.). McGraw Hill Kogakusha.

- Jersild, A. . (1963). *The Psychology of Adolescent*. The McMillan.
- Laras, P. B. (2021). *Psikologi Perkembangan Dewasa Lansia*. <http://mercubuana-yogya.ac.id/>
- Mardalis. (1999). Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. In *Bumi Aksara*.
- Miharja, S. (2020). Menegaskan Definisi Bimbingan Konseling Islam, Suatu Pandangan Ontologis. *JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM Vol.*, 3(1), 14–28.
- Napitupulu, D. S. (2017). Dasar-Dasar Konseling Dalam Al-Qur'an. *Core.Ac.Uk*, 7(2), 49–68.
- Nurhazlina Mohd. Ariffin, M. J. S. R. K. (2021). Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Putri, D. R. (2019). Perubahan Kepribadian Pada Masa Usia Lanjut. *Jurnal Talenta Psikologi*, 11(2), 49–57.
- Putri, M. A. (2023). *Bimbingan Rohani Islam dalam Mengatasi Kesepian pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) Bhakti Mulya Kota Metro [UIN Raden Intan Lampung]*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Sari, E. P., & Mada, U. G. (2002). *Penerimaan Diri pada Lanjut Usia Ditinjau dari Kematangan Emosi*. 2, 73–88.
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 78. <https://doi.org/10.23916/08411011>
- Solehati, N., & Alwi, M. M. (2021). Resiliensi Pada Lanjut Usia Perempuan Yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya Di Desa Margomulyo Kecamatan Glenmore Banyuwangi. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 82–99. <https://doi.org/10.35719/sjigc.v1i1.2>
- Tarmizi. (2018). *Bimbingan Konseling Islami*. Perdana Publishing.
- Willis, S. S. (2019). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Alfabeta.
- Yusuf Sukman, J. (2017). *Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Skor Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werhda Mustika Dharma Ketapang*. 4, 9–15.