

**MUROTAL AL-QUR'AN DAN DZIKIR SEBAGAI METODE
BIMBINGAN ROHANI DALAM MENGATASI KECEMASAN
PADA LANSIA DI PANTI WREDHA PACITAN**

Skripsi

Program Sarjana (S-1)

Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam (BPI)



Oleh ;

VIKA NUR MEILINA

1801016151

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Prof. Dr. Hamka KM 2 (kampus 3 UIN Walisongo) Ngaliyan Telp. (024) 7506405
Semarang 50185 website: fakdakom.walisongo.ac.id, email: fakdakom.uinws@gmail.com

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp. :-

Hal : Peretujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Vika Nur Meilina
NIM : 1901016151
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul : *Murottal* Al-Qur'an Dan Dzikir Sebagai Metode Bimbingan Rohani Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Wredha Pacitan

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 14 September 2022

Pembimbing

Utm Nihayah, M.Pd.I

NIP.198807022012001

PENGESAHAN SKRIPSI

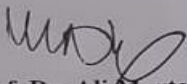
PENGESAHAN SKRIPSI
SKRIPSI
MUROTAL AL-QUR'AN DAN DZIKIR SEBAGAI METODE
BIMBINGAN ROHANI DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA
LANSIA DI PANTI WREDHA PACITAN

Oleh:
Vika Nur Meilina
1801016151

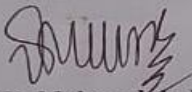
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 4 Juli 2023 dan dinyatakan lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Susunan Dewan Penguji

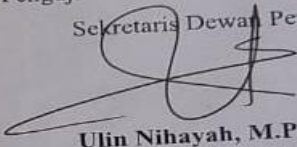
Ketua Dewan Penguji


Prof. Dr. Ali Murtadho, M.Pd
NIP 196908181995031001


Penguji I


Hj. Mahmudah, M.Pd
NIP 197011291998032001

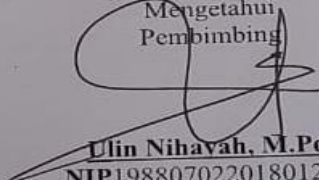
Sekretaris Dewan Penguji


Ulin Nihayah, M.Pd.I
NIP 198807022018012001

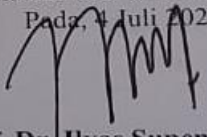
Penguji II


Ayu Faiza Algifahmy, M.Pd
NIP 199107112019032018

Mengetahui
Pembimbing


Ulin Nihayah, M.Pd.i
NIP 198807022018012001

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Pada, 4 Juli 2023


Prof. Dr. Ilyas Supena, M.Ag
NIP. 197204102001121003

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyampaikan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum / tidak di terbitkan, sumbernya di jelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 13 September 2022
Penulis,

Vika Nur Meilina

NIM 1801016151

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, Puji dan syukur penulis persembahkan kepada Allah SWT, Tuhan Semesta Alam yang tidak henti-hentinya memberikan segala macam hiburan bagi seluruh makhluk-Nya. Kami berdoa semoga kami termasuk orang-orang yang selalu mendapatkan taufik dan petunjuk-Nya sehingga kami dapat mencapai kemuliaan hidup baik didunia maupun di akhirat. Segala puji hanya milik Allah SWT, Yang Maha Penyayang, yang selalu melimpahkan rahmat, nikmat, taufik, dan inayah-Nya kepada penulis sehingga skripsi dengan judul tersebut dapat diselesaikan. “ *Murottal Al Qur’an dan Dzikir sebagai metode Bimbingan Rohani dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Panti Wredha Pacitan.* ” Karya skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana Sosial (S.Sos) bidang jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan orang-orang yang mengikuti jejak beliau. Tidak ada seorang pun yang gigih memperjuangkan Islam sehingga orang dapat mengetahui jalan mana yang benar dan mana yang salah.

Selama proses penulisan skripsi ini, penulis sangat menghargai dukungan, dorongan, dan arahan yang diterima dari berbagai sumber. Oleh karena itu, tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Ilyas Supena, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang dan pembimbing serta dosen wali studi yang sabar dalam membimbing, menuntun, dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi

3. Ibu Dr. Ema Hidayanti, S.Sos., M.S.I, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, yang telah menginspirasi peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini, dan juga Ibu Widayat Mintarsih, M.Pd., selaku Sekretaris jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang telah memberikan izin untuk penelitian ini.
4. Ibu Ulin Nihayah, M.Pd.I selaku Dosen Wali dan pembimbing studi dalam bidang substansi materi, metodologi, dan penulisan, yang telah bersedia meluangkan banyak waktu, tenaga, dan kesabarannya untuk membantu penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, yang telah mengkoordinir, menegur, mengajar, mengarahkan, dan melimpahkan wawasannya kepada penulis selama belajar.
6. Segenap Dosen bagian Akademik yang selalu memberikan motivasi.
7. Kepada seluruh pengurus, pengasuh, dan pembimbing keagamaan di Panti Wredha Pacitan.
8. Kepada seluruh keluarga besar saya yang selalu mendukung, mendo'kan, membantu, dan menyemangati saya sehingga skripsi ini bisa terselesaikan..

Karena kemampuan peneliti yang terbatas, skripsi langsung ini dikembangkan dengan upaya terbesar. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca..

Semarang, 6 September 2022

Penulis,

Vika Nur Meilina

NIM: 1801016151

PERSEMBAHAN

Mengucap syukur kehadirat Allah SWT, Alhamdulillahirobbil'alamin. Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga tercinta serta almamater saya Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah menjadi tempat belajar. Dengan rendah hati saya persembahkan karya ini untuk :

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Kadimin dan ibu Maryani. yang secara konsisten telah memberikan cinta, kasih sayang, dukungan, kesabaran, dan doa kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini dengan sukses.
2. Ibu Ulin Nihayah, M.Pd.I selaku Dosen Wali studi sekaligus pembimbing bidang substansi materi dan bidang metodologi dan tata tulis, yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dengan penuh kesabaran memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Alamamater tercinta, Penulis mengucapkan terima kasih kepada Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman selama menjadi mahasiswa disana. Idealnya karya ini akan menjadi bantuan kasih sayang dan pengabdian kepada almamater.
4. Untuk diri saya sendiri, terima kasih banyak kepada - Nya karena harus berjalan dan tidak memiliki keinginan untuk berhenti meskipun kadang-kadang jalanan dan rintangan tidak dapat disangkal menantang. Anda bertahan meskipun kecepatan jalan lebih lambat dan menolak untuk menyerah. Terima kasih banyak kepada Anda karena telah menerima bahwa perjalanan setiap orang itu unik.

MOTTO

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ

Artinya : yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun,(Al-Mulk [67]:2

ABSTRAK

VIKA NUR MEILINA (1801016151) “ *Murottal Al Qur’an Dan Dzikir Sebagai Metode Bimbingan Rohani Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Di Wredha Pacitan.* ”

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh sebagian besar lansia yang mengalami kecemasan. Dimana Lansia seringkali dianggap kurang produktif karena kondisi fisik yang menurun dan kelemahan biologis. Hal ini berdasarkan fenomena yang terjadi di panti wredha pacitan, yang mana Para lansia mengalami kecemasan karena kesehatan dan fungsi fisik yang memburuk, tidak dapat beribadah secara maksimal, kehilangan tujuan hidup, dan merasa sendirian, karena keluarga mereka sering menganggap mereka tidak berguna. Penanganan problem psikis pada lansia dengan kondisi diatas dapat ditangani dengan pendekatan keagamaan, yakni melalui pelayanan bimbingan rohani. Salah satunya dengan metode *Murottal Al-qur’an dan Dzikir* yang ada di panti wredha tersebut, dengan metode *murottal al-qur’an dan dzikir*, maka sikap qona’ah dan tawakkal pada lansia dalam menghadapi keemasannya akan tumbuh dengan sendirinya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. sumber data primer adalah pengurus panti, pembimbing rohani, dan lansia. Data primer diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan pengurus panti, pembimbing agama, dan lansia yang berusia 58-65 tahun. Sumber data sekunder berupa dokumentasi dan karya ilmiah terkait bimbingan *murottal al-qur’an dan dzikir* dalam mengatasi kecemasan. Data sekunder diperoleh melalui dokumentasi dan telaah pustaka. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi teknik dan sumber. Analisis data menggunakan pendekatan Miles and Huberman dengan tiga tahapan, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dari penelitian pelaksanaan *murottal al-qur’an dan dzikir* sebagai metode bimbingan rohani dalam mengatasi kecemasan pada lansia di panti wredha pacitan sebagai berikut: subyek, yakni pembimbing rohani dengan kompetensi intelektual, kelimuan, dan moral yang baik. Subyek adalah lansia yang berusia 58-65 tahun dengan berbagai latar belakang. Media adalah buku dzikir, audio *murottal*, mp3, musik box dan mikrofon. Materi yakni aqidah, syariah, dan akhlak. metode bimbingan rohani adalah metode *murottal al-qur’an* dilaksanakan setiap hari selasa. Surah yang diputar adalah surah Ar-Rahman, Ad-Dhuha-An-Nas, Alasan menggunakan *murottal al-qur’an* sebagai metode bimbingan rohani adalah agar para lansia bisa merasa tenang dan rileks setelah mendengarkan audio *murottal al-qur’an* dan juga para lansia bisa menghafal dari *murottal* yang didengarkan. pelaksanaan dzikir dilaksanakan pada hari kamis. Alasan penggunaan dzikir tersebut diharapkan bisa memberikan rasa nyaman dan tentram ketika berdzikir dan juga bisa menurunkan kecemasan yang sedang dialami oleh lansia. Tahap-tahap pelaksanaan yakni tahap pra pelaksanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap penutup. Adapun kondisi kecemasan lansia setelah mengikuti bimbingan *murottal al-qur’an dan dzikir* perlahan menurun. Kemudian Cara untuk menurunkan kecemasan ada tiga. Yaitu Pembelaan, Identifikasi, dan Diasosiasi.

Kata kunci: *Murottal Al-Qur’an, Dzikir, Bimbingan Rohani, Kecemasan, Lanjut Usia.*

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING	i
PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Metode Penelitian.....	8
G. Sistematika Penulisan	13
BAB II.....	15
KERANGKA TEORI	15
A. Dakwah	15
1. Pengertian Dakwah.....	15
2. Tujuan dakwah	16
3. Unsur-unsur dakwah.....	16
B. <i>Murottal</i> Al-Quran	18
1. Pengertian <i>Murottal</i> Al-quran	18
2. <i>Murottal</i> Al-Qur'an Menurut Para Ahli	19
3. Manfaat <i>Murottal</i> Al – Qur'an	19
C. Dzikir.....	20

1.	Pengertian Dzikir.....	20
2.	Dzikir Menurut Para Ahli.....	21
D.	Bimbingan Rohani Islam	22
1.	Pengertian Bimbingan Rohani Islam.....	22
2.	Bimbingan Rohani Menurut Para Ahli.....	23
3.	Metode Bimbingan	24
4.	Tujuan Bimbingan	25
5.	Asas-Asas Bimbingan	26
6.	Fungsi Bimbingan	27
7.	Tahap-tahap Bimbingan rohani	27
E.	Kecemasan akan Kematian	31
1.	Jenis-Jenis Kecemasan	31
2.	Tingkat kecemasan (<i>Anxiety</i>)	31
3.	Aspek-Aspek Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	32
4.	Ciri-Ciri dan Gejala Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	33
5.	Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	33
6.	Upaya Untuk Mengurangi Kecemasan.....	34
7.	Kecemasan menurut teori Psikoanalisa.....	36
8.	Kecemasan menurut psikodinamika dan pendekatan kognitif	37
9.	Kecemasan menghadapi kematian	Error! Bookmark not defined.
E.	Lanjut Usia.....	38
1.	Pengertian Lanjut Usia	38
2.	Karakteristik lanjut usia.....	39
3.	Ciri-ciri lanjut usia.....	40
4.	Tugas perkembangan lansia	40
5.	kerucut pengalaman Edgar Dale.....	42
BAB III	45
GAMBARAN UMUM OBYEK DAN HASIL PENELITIAN.....		45
A.	Gambaran Umum Panti Wredha Pacitan.	45
1.	Profil Panti Wredha Pacitan.	45
2.	Syarat-Syarat Masuk Panti Wredha Pacitan.....	45
3.	Visi dan Misi Panti Wredha Pacitan.....	46

4. Proses Pelayanan Dalam Panti	46
5. Struktur Organisasi.....	47
6. Jadwal kegiatan lanjut usia di panti Wredha Pacitan	48
7. Sarana dan Prasarana Panti Wredha Pacitan	50
8. Letak Geografis Panti Wredha Pacitan.....	51
9. Data Lansia yang ada di panti wredha pacitan	51
B. Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui <i>Metode Murottal</i> Al-Qur'an dan Dzikir pada lansia di Panti Wredha Pacitan.	53
BAB IV.....	64
ANALISIS DATA	64
A. Analisis Pelaksanaan Bimbingan Rohani menggunakan metode <i>murottal</i> Al-Qur'an dan dzikir dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian pada lansia di Panti Wredha Pacitan.	64
BAB V.....	75
PENUTUP.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	76
C. Penutup.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	83
DOKUMENTASI	85

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jadwal Kegiatan di Panti Wredha Pacitan.....	49
Tabel 2 Data Lanjut Usia di Panti Wredha Pacitan.....	51
Tabel 3 Klasifikasi Kecemasan Yang Dialami Lansia di Panti Wredha Pacitan.....	58
Tabel 4 Kondisi Lansia Pasca Bimbingan Murottal Al-Qur'an dan Dzikir..	61
Tabel 5 Kondisi Kecemasan Lansia Pasca Bimbingan Murottal dan Dzikir	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Cone of Experience Edgar Dale.....	43
gambar 2 Wawancara Dengan Pengurus Panti Wredha	85
gambar 3 Wawancara dengan AT.....	85
gambar 4 Wawancara Dengan MK.....	86
gambar 5 Wawancara Dengan WA.....	86
gambar 6 Wawancara Dengan ZB	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dakwah merupakan sebuah ajakan atau seruan bagi umat muslim untuk menjalankan apa yang diperintahkan-Nya dan menjauhi apa yang menjadi larangan-Nya. Dakwah tidak selalu dikaitkan dengan umat muslim saja, akan tetapi bisa dilakukan kepada non muslim dengan maksud untuk mengajak ke dalam agama Islam. Dakwah merupakan kewajiban bagi setiap muslim. Dakwah dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh pribadi muslim. Mengajak untuk menyembah Allah SWT, memperkenalkan ajaran-ajaran-Nya, serta menanamkan nilai-nilai agama Islam pada setiap individu muslim serta dapat diterapkan kedalam kehidupan sehari-hari. (Djohan, 2019)

Orang yang disebut tua adalah orang yang sedang melalui masa setelah berakhirnya masa dewasa. Masa tua ini sering disinggung sebagai masa kemunduran karena banyak yang beranggapan bahwa masa tua adalah orang-orang yang mengalami penurunan kemampuan sebenarnya. seperti akses gerak yang terbatas, indra yang kurang sensitif dibanding orang dewasa, dan kehilangan ingatan. Lansia adalah masa dalam kehidupan seseorang ketika mereka telah menjalani berbagai periode dan usia. Fisik yang telah bekerja dan digunakan dalam waktu yang cukup lama dan, yang mengejutkan, berbagai tingkat rumah tangga yang telah mampu selama hidupnya dapat menimbulkan berbagai penyakit fisik dan mental yang dapat terjadi setelah lansia. Ini mendukung gagasan bahwa kemampuan mental orang tua menurun seiring bertambahnya usia. (Upton, 2012, p. 227) Kecemasan hadir di benak lansia karena problem fisik dan psikologis yang mereka hadapi, termasuk penurunan fungsi fisik.

Permasalahan yang kerap di hadapi oleh lansia mulai dari permasalahan psikologis, fisik hingga permasalahan mental. Masalah mental yang terjadi pada lansia adalah keadaan penurunan yang juga dipengaruhi oleh kesejahteraan nyata dengan masalah mental, seperti contoh dan perspektif kehidupan, perasaan

depresi, perasaan tidak berguna, perasaan yang meningkat pada orang tua, dan ketidakberdayaan untuk menyesuaikan diri. usaha formatif dari yang lama. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi kepada lansia, khususnya yang tinggal di panti jompo, tentang kemungkinan terjadinya kecemasan akibat usia lanjut guna mengurangi dampak psikologis pada lansia. (Ifdil, 2016, pp. 93-99) Persoalan psikologis menjadi persoalan yang paling penting, dalam hal ini berkaitan dengan kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jeffrey S. Nevid, dkk. Dimana didapatkan hasil bahwa Kecemasan merupakan kondisi emosional yang diisyaratkan dengan gairah fisiologis, ketegangan yang tidak menyenangkan, serta ketakutan terhadap hal-hal kurang baik. (ifdil, 2016, pp. 93-99) Menurut Jalaludin (2012) manusia usia lanjut dalam penilaian banyak orang adalah manusia yang sudah tidak produktif lagi. Kondisi fisik rata-rata sudah menurun sehingga kondisi yang sudah uzur ini menimbulkan berbagai penyakit siap menjadi ancaman bagi mereka. Kelemahan biologis terlihat memengaruhi keberadaan manusia usia lanjut ini.

Pendekatan psikoanalisa menjelaskan bahwa Kecemasan adalah salah satu aspek terpenting dari psikoanalisis. Teori ini memiliki banyak penerapan, tercantum teori Freud tentang struktur mental orang. Berbagai wujud kecemasan sudah disebutkan oleh Freud, namun pada realitasnya, cerminan seluruh wujud kecemasan merupakan luka kelahiran. Dikala seperti itu awal kali orang dihadapkan pada suasana kecemasan yang lebih dahulu tidak sempat dirasakan dikala dalam kandungan. Kecemasan adalah salah satu jenis perilaku egois dari dunia luar. Berbagai metode mekanisme pertahanan dapat digunakan untuk membantu individu dalam mengidentifikasi atau menemukan cam. Mekanisme pertahanan tidak berdiri sendiri; namun, jenis mekanisme pertahanan lain mungkin ada secara bersamaan untuk mencapai kecemasan. tujuan dari semua mekanisme pertahanan ini adalah agar individu lepas dari tekanan sehingga dapat tetap menjalani kehidupannya dengan lebih baik. (Dewi, 2007, p. 238) Salah satu upayanya adalah dengan bimbingan rohani. yang mana Bimbingan rohani bagi orang tua hal ini penting karena merupakan salah satu upaya untuk menjadikan hidup lebih unggul dan berarti. (Amin, 2003) Oleh

karena itu kemampuan pengarahan yang mendalam bagi lansia sangat penting karena memberikan pemahaman yang tegas kepada lansia, dan dengan harapan lansia dapat mengenali situasi kehidupannya dan dengan setiap perkembangan yang ada. Bimbingan spiritual bagi lansia pada umumnya bertujuan untuk membantu orang tua lanjut usia dalam mewujudkan dirinya selaku manusia seutuhnya guna menggapai kebahagiaan dunia serta akhirat. Selain itu, lansia diharapkan dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mentalnya melalui kegiatan bimbingan rohani. Akibatnya, individu usia lanjut membutuhkan bimbingan rohani untuk mengurangi kecemasan.

Upaya mendekatkan diri kepada Tuhan adalah dengan *Murottal* Al-qur'an. Yang mana dampak *Murottal* Al-quran ini memberikan dampak psikologis kearah positif, karena apa yang didengarkan akan disampaikan keotak untuk dipersepsikan sehingga dengan terapi *Murottal* ini kualitas kesadaran terhadap Tuhan akan meningkat dan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Allah SWT. Selain itu dzikir sebagai sebuah alternatif dalam upaya menumbuhkan kesehatan mental, sebagaimana disebutkan dzakiyah darajat . Dzikir mempunyai dampak menyesuaikan diri dengan orang lain, masyarakat, dan lingkungan tempat tinggal seseorang sehingga orang lain dapat menguasai faktor-faktor kehidupannya dan menghindari tekanan perasaan yang membuat seseorang merasa frustrasi. (Darajat, 1970, p. 47)

Sebagai tanda kecemasan otoritas Publik terhadap orang tua, Bantuan Sosial telah mendirikan sebuah organisasi yang secara eksplisit memberikan asuransi, administrasi dan pensiun yang didukung pemerintah untuk orang tua sehingga bantuan pemerintah mereka terjamin, menempatkan mereka di tempat yang sah dan memiliki pilihan. untuk mengikuti usia lanjut mereka dengan berbagai latihan yang bermanfaat bagi kehidupan dunia dan di masa depan. Panti Wreda Pacitan adalah nama lembaga sosial ini. yang berlokasi di Jl. H. Samanhudi No.19, Krajan, Pacitan, Kec. Pacitan, Kabupaten Pacitan, Jawa Timur 63511 . Berdasarkan hasil wawancara awal, salah satu permasalahan yang dihadapi lansia di Panti Wreda Pacitan adalah persepsi bahwa mereka kehilangan makna dan tujuan hidup, kesepian, sedih karena sering dianggap oleh

keluarga. menjadi tidak berguna, dan bahwa mereka tidak berdaya dalam situasi mereka saat ini. Hal ini dibuktikan dengan kondisi lansia yang sering melamun, Salah satu pemikiran yang selalu hadir di benak para lansia adalah munculnya perasaan hampa, cemas akibat perasaan terasingkan dari orang yang dicintai dan keluarga, khawatir jika keberadaannya dilupakan.

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Pasmawati, 2015, p. 55) Ketidakmampuan klien untuk mendapatkan kebijaksanaan dari masalah atau situasi yang paling sulit membuat klien sulit untuk berpikir rasional, yang dapat menyebabkan klien melakukan tindakan ekstrem seperti bunuh diri, melakukan kejahatan, tidak memiliki semangat hidup, dan rendah diri. konsep serta ketidakmampuan untuk mengidentifikasi tujuan untuk kehidupan yang lebih bahagia. Penelitian Barat telah mengambil pendekatan logoterapi, tetapi Islam telah menggunakannya sejak lama untuk menjelaskan makna hidup dan mengajarkan orang bagaimana belajar dari setiap pengalaman. seperti dijelaskan dalam firman Allah SWT bahwa “sesungguhnya Allah tidak memberikan cobaan kepada seseorang kecuali sesuai dengan batas kemampuannya , kemudian Allah SWT berfirman yang artinya: “karena sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”. Intinya, pendekatan akal sehat ini tidak hanya membimbing klien untuk mengambil pelajaran dari setiap masalah yang mereka hadapi, tetapi juga membimbing mereka untuk berpikir positif. Logoterapi berasal dari kata Yunani Logos, yang dapat diartikan sebagai makna dan semangat. Manusia perlu menemukan makna dalam hidup mereka dan Terapi Logika membantu kliennya dalam mencari makna hidup. Makna hidup yang didapat seseorang akan meringankan beban atau gangguan jiwa yang dideritanya. Jika makna hidup ditemukan dan dicapai, itu akan membuat hidup bermakna dan Anda akan mendapatkan kebahagiaan sebagai imbalannya.

Menurut wiwin Sri Miarsih Selaku Ketua Panti Wreda Pacitan juga mengatakan bahwasanya para juga lansia sering merasa kesepian. Selain masalah kesehatan mental diatas para lansia juga kerap mengalami kehilangan tujuan hidup, Hal ini di tandai dengan munculnya perasaan hampa, merasa tidak berarti lagi, serba bosan dan sering melamun. Oleh karena itu mereka

sangat membutuhkan bimbingan rohani dalam kehidupan mereka agar dapat meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia. (Wawancara, 2021).

Senada dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Haekal, 2021, p. 23) menurut pandangan logoterapi, masalah akan muncul ketika individu kehilangan makna hidupnya atau ketidakmampuan individu tersebut dalam mengambil hikmah dari peristiwa yang dialaminya. Logoterapi memandang masalah sebagai ujian hidup yang harus dihadapi dengan keberanian dan kesabaran, yaitu keberanian untuk membiarkan masalah untuk sementara waktu dan kesabaran untuk tidak menyerah dan mengupayakan penyelesaian. logoterapi menekankan pada aspek pengarahan klien untuk menemukan hikmah dari masalah yang sedang dihadapinya.

Hal ini dibuktikan dengan kondisi lansia yang sering kali merasa kehilangan makna hidup, merasa sedih karena mereka sering dianggap tidak berguna oleh keluarganya merasakan ketidakberdayaan dengan kondisi mereka saat ini. selain itu lansia sering merasa kesepian, Hal ini didapatkan informasi dari Wiwin Sri Miarsih selaku Ketua Panti Wreda Pacitan. Pentingnya upaya dalam memberikan bimbingan rohani melalui murrotal Alquran, menjadi penting untuk dikaji oleh peneliti, Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ***Murottal Al Qur'an dan Dzikir sebagai metode Bimbingan Rohani dalam mengatasi kecemasan***

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan *murottal* al-qur'an dan dzikir sebagai metode bimbingan rohani dalam mengatasi kecemasan pada lansia di panti wredha pacitan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan *murottal* al-qur'an dan dzikir sebagai metode bimbingan rohani dalam mengatasi kecemasan pada lansia di panti wredha pacitan

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah dan memperkaya bidang keilmuan baik secara teoritis maupun secara praktis, di antaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi (referensi) pengetahuan yang ada tentang pemanfaatan Dzikir dan *Murottal* Al-Qur'an sebagai metode untuk mengurangi dan mengatasi kecemasan pada lansia.

2. Manfaat Praktis

Bagi Pengelola Panti Wreda Pacitan: Temuan penelitian ini dapat digunakan untuk membantu para lansia meningkatkan kesejahteraan spiritual mereka di akhir hidup mereka. Mengenai subyek penelitian: eksplorasi ini dapat digunakan sebagai instrumen untuk menghilangkan kegelisahan yang terus membayangi. Sangatlah mutlak bagi peneliti untuk menyajikan beberapa hasil penelitian dan literatur yang berkaitan dengan tema penelitian guna memperoleh data dan menjaga orisinalitas penelitian. Diharapkan kajian ini dapat memberikan pencerahan terkait dengan *Murottal* Al-Qur'an dan Dzikir sebagai tuntunan spiritual bagi lansia di panti jompo Pacitan dalam menghadapi kematian dan kecemasan.

E. Tinjauan Pustaka

Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Adelia Pratiwi Dewini mahasiswi Prodi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2020 dalam skripsi yang berjudul "*Bimbingan Agama dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia melalui Dzikir di panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur.*" Jenis metode Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah observasi atau pengamatan secara langsung, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dengan model Miles dan Huberman. Berdasarkan pada penelitian ini menjadi bukti nyata bahwa penting

adanya Bimbingan Agama pada lansia sebagai salah satu cara untuk dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. (Dewini, 2020)

Kedua, Penelitian yang di lakukan oleh Maifir Badriyah mahasiswi Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuludin Dan Adab Dakwah IAIN Ponorogo pada tahun 2021 yang berjudul *Terapi Dzikir untuk memberikan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo*. Jenis Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah . Teknik pengumpulan data pada penelitian ini meliputi observasi berperan serta (*participant observasion*), wawancara mendalam (*indepth interview*), dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain . Berdasarkan Hasil Penelitian ini Kondisi kejiwaan lansia di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo sebelum adanya terapi zikir mengalami depresi terhadap tekanan kehidupan sehari-hari, mengalami kesepian akibat di tinggal keluarga atau orang di sayang, gangguan mental emosional belum stabil, serta gangguan kecemasan. Sehingga harus dilakukan proses terapi zikir pada lansia. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan ketaqwaan dan keimanan lansia kepada Allah dalam menumbuhkan rasa keyakinan, ketenangan, dan ketentraman lansia. (Badriyah, 2021)

Ketiga, Penelitian Yang Di lakukan Oleh Jefri Irfan , Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Fakuktas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIN Bukittinggi pada tahun 2020 yang brjudul *Kecemasan Menghadapi Kematian Lanjut Usia (Lansia) Di Kenagarian Koto Alam Kecamatan Pangkalan Kabupaten 50 Kota*. Jenis Metode Penelitian ini berbentuk studi lapangan (*Field Research*) dengan jenis pendekatan kualitatif (*Qualitatif Reearch*).Teknik pengumpulan data pada penelitian ini meliputi observasi berperan serta (*participant observasion*), wawancara mendalam (*indepth interview*), dan dokumentasi. Hasil Penelitian Ini terdapat beberapa bentuk kecemasan yang terjadi pada lansia di Kenagarian Koto Alam diantaranya beberapa bentuk

kecemasan yang terjadi pada lansia di Kenagarian Koto Alam mereka merasa bersalah terhadap suatu hal dimasa lalu, malu, takut akan hukuman yang diberikan oleh superego mereka sendiri, karena mereka gagal dalam bertingkah laku yang sesuai dengan tuntutan moral, seperti gagal dalam perkawinan, gagal dalam merawat orang tua mereka dahulu, gagal dalam mendidik anak, maupun gagal dalam pekerjaan. (Irfan, 2020)

Keempat, Penelitian yang di lakukan oleh Septia Purwandani . Mahasiswi program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2020 yang berjudul *Murottal Sebagai Terapi Religi Untuk Mereduksi Kecemasan Lansia*. Jenis Pendekatan penelitian yang digunakan adalah *quantitative research Quasi-experiment pre eksperimen*. Desain penelitian ini menggunakan *quantitative research non randomized assigment with the two-group pretest-posttest design*, dimana desain ini menggunakan empat kelompok subjek, dua diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan dua yang lain tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol). Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis parametrik yaitu dengan uji Anova. Dimana hasil menunjukkan bahwa penurunan kecemasan pada lansia rata-ratanya lebih tinggi pada kelompok eksperimen lansia yang tinggal sendiri dibandingkan dengan yang tinggal bersama keluarga. (Purwandani, 2020)

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian dan Pendekatan penelitian

a. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Menurut Sugiyono metode penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. (Prasanti . , 2018) Penelitian kualitatif menurut Bogdan dan Taylor seperti yang dikutip oleh Lexy Moleong dalam bukunya Metodologi Penelitian Kualitatif adalah

“prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.”

(Moleong, 1998, p. 10) Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu dengan melakukan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang atau perilaku yang diamati. (Moleong, 1998, p. 10) Penelitian kualitatif menghasilkan dan mengelolah data yang sifatnya deskriptif, seperti transkrip wawancara, catatan lapangan, gambar, foto, rekaman video dan lain sebagainya. (Kristi, 2005) dengan metode ini penulis melakukan wawancara dan observasi kepada Panti Wredha Pacitan.

b. Pendekatan penelitian

Adapun pendekatan yang digunakan dalam skripsi ini adalah pendekatan Fenomenologi . Karena belum banyak yang menggunakan pendekatan ini terlebih dengan tema atau masalah yang diteliti. Selain hal itu, fenomenologi juga menjelaskan sifat fenomena, sehingga mampu memberikan gambaran mengenai sesuatu yang apa adanya dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Fenomenologi berfokus pada bagaimana orang mengalami fenomena tertentu, artinya orang mengalami sesuatu bukan karena pengalaman tetapi karena fenomena yang terjadi di kehidupannya.

2. Jenis dan Sumber Data

Pengumpulan data melalui metode penelitian kualitatif menggunakan jenis dan sumber data yang dapat membantu penulis mengategorikan sumber dan proses yang akan berlangsung dalam pengumpulan data. Menurut *Lofland* sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. (Moleong, 1998, p. 10) Adapun jenis dan sumber data yang digunakan yaitu:

a. Data Primer

Data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari. (Anwar, 1998) Sumadi

Suryabrata dalam bukunya metode penelitian mengungkapkan bahwa sumber data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dan sumber pertamanya. (Suryabrata, 2008) Sumber Data Primer, merupakan data yang diperoleh secara langsung dari interaksi di Panti Wreda Pacitan melalui pengamatan (observasi, wawancara mendalam). Pengamatan langsung yang dimaksudkan untuk mendapatkan data secara mendalam dengan memahami gejala atau peristiwa yang terjadi selama penelitian. Melalui wawancara ditujukan untuk mengumpulkan informasi yang kompleks, yang sebagian besar berisi mengenai ucapan, pendapat, tindakan, perilaku dari interaksi petugas dan pengalaman pribadi informan. berupa wawancara kepada subjek penelitian yaitu Satpel Pembina, Pembimbing Agama dan Lansia di Panti Sosial .

b. Data Sekunder

Data yang mendukung data primer dan diperoleh dari luar subjek penelitian. (Nazir, 1998) Sumadi Suryabrata berpendapat sumber data sekunder yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. (Suryabrata, 2008) Sumber Data Sekunder, penelitian ini adalah data yang diperoleh seorang peneliti secara tidak langsung. Seperti data-data yang ada di perpustakaan, dokumen, jurnal, artikel dan data-data perusahaan atau lembaga yang terkait dengan lansia.

Sumber data adalah sesuatu yang paling vital dalam penelitian. Kesalahan dalam menggunakan dan memahami sumber data, maka data yang diperoleh dapat meleset dari harapan peneliti.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam memperoleh data yang diperlukan, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yaitu sebagai berikut : observasi, wawancara dan dokumentasi. Metode observasi yaitu suatu proses melihat, mengamati, dan mencermati serta “merekam” perilaku secara sistematis untuk tujuan tertentu

serta mengungkapkan apa yang ada dibalik munculnya perilaku dan landasan suatu sistem tersebut. (Herdiansyah, 2013)

Wawancara yaitu suatu metode pengumpulan data yang berupa pertemuan dua orang atau lebih secara langsung untuk bertukar informasi dan ide dengan Tanya jawab secara lisan sehingga dapat dibangun makna dalam suatu topik tertentu.

Adapun jenis kriteria informan dalam penelitian ini adalah Para Lansia, Pembimbing Rohani, dan Ketua Panti Wreda. Pertama adalah Lansia, Pada lansia ini terdapat kriteria yang mana lansia tersebut berusia sekitar 58-60, memiliki berlatar belakang dititipkan oleh keluarganya atau juga ditelantarkan oleh keluarganya, serta memiliki perasaan kehilangan makna hidup, dan dianggap tidak berguna oleh keluarganya. Kedua adalah Pembimbing Rohani yang dimana pembimbing rohani memiliki kemampuan baca tulis al-qur'an (BTQ) dan mampu memimpin kegiatan berdzikir maupun sholat, Serta setidaknya mengabdikan sekurang-kurangnya dua tahun.

Dokumentasi yaitu pengumpulan informasi yang didapatkan dari dokumen, yakni peninggalan tertulis, arsip-arsip, akta, peraturan perundang-undangan, buku harian, surat pribadi, catatan biografi, dan lain-lain yang memiliki, yang memiliki keterkaitan dengan masalah yang diteliti

4. Teknik Keabsahan Data

Untuk menetapkan keabsahan (*trustworthiness*) data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. (Hartono, J. , 2018) Demi menjaga validitas dan reliabilitas data, maka peneliti mengupayakan:

a. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu. Peneliti menggabungkan hasil data yang diperoleh dari wawancara, observasi, maupun dokumentasi yang telah

dilakukan untuk melakukan perbandingan dan pengecekan data dalam upaya meminimalisir data yang tidak valid. (Sugiyono, 2015).

b. Meningkatkan Ketekunan

Selama proses penelitian, demi meningkatkan keabsahan data peneliti akan terus mencari teori terkait untuk dipelajari lebih dalam, yakni tentang langkah penerapan Murotal Aal Quran dan Dzikir dan mengecek data-data yang telah terkumpul, serta melakukan penelitian secara kontinu. (Hartono, J. , 2018).

c. Menggunakan Bahan Referensi

Bahan referensi di sini adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Sebagai contoh, data hasil wawancara perlu didukung dengan adanya rekaman wawancara. Data tentang interaksi manusia, atau gambaran suatu keadaan perlu didukung oleh foto-foto. Alat-alat bantu perekam data dalam penelitian ini yaitu kamera, dan alat perekam suara, yang mana alat-alat tersebut sangat diperlukan untuk mendukung kredibilitas data yang telah ditemukan peneliti. (Uhing, 2019)

5. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah bagian akhir dari semua metode penelitian ini. Pada tahap ini, data dimanfaatkan sedemikian rupa sehingga dapat diambil kesimpulan dari persoalan yang diajukan dalam penelitian untuk menganalisis data, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif artinya metode yang digunakan terhadap suatu data yang telah dikumpulkan kemudian disusun, dijelaskan dan selanjutnya dianalisa dengan argumentasi logika yang digambarkan dengan kata atau kalimat. (Arikunto, 1993) penulis dalam penelitian ini akan melakukan analisis data menggunakan tiga tahapan, yakni:

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok yang sesuai dengan tema. Dengan demikian, data yang diperoleh dari hasil reduksi ini akan memberikan gambaran yang jelas terhadap apa

permasalahan yang sedang diteliti. Reduksi data ini akan mempermudah dalam proses pengumpulan data bagi peneliti. (Sugiyono, 2015) Dalam tahap ini, penulis akan berusaha menemukan sebanyak mungkin informasi-informasi dari subjek penelitian, sehingga akan mempermudah jalannya kegiatan penelitian ini.

b. Penyajian Data

Data yang sudah terkumpul hasil dari reduksi kemudian akan penulis kemukakan dalam bentuk penyajian data. Diharapkan dalam penyajian ini, penulis bisa menjelaskan secara rinci tentang penelitian yang penulis lakukan. Sehingga data yang penulis sajikan merupakan data lengkap berdasarkan informasi yang di dapat dari sumber primer maupun sekunder.

c. Penarikan kesimpulan dan verifikasi

Agar menjadi karya penelitian yang absah, maka penulis akan melakukan kesimpulan dan verifikasi data terhadap kondisi yang sebenarnya. Agar, penelitian ini mampu dibuktikan kebenarannya di hadapan pembaca yang budiman.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penelitian ini di upayakan mampu menjawab rumusan masalah penelitian dengan menggunakan dukungan teoritik yang tepat, oleh karenanya sistematika disusun sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan, meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan Teori, Meliputi Konsep Bimbingan Rohani , Pengertian Bimbingan Rohani Islam , Bimbingan Rohani Menurut Para Ahli, Tujuan Bimbingan Rohani Islam , Unsur – Unsur Bimbingan Rohani Islam , Fungsi Bimbingan Rohani Islam , Metode dan Teknik Bimbingan Rohani Islam , Asas – Asas bimbingan Rohani Islam. *Murottal Al-Quran* sebagai alternatif bimbingan rohani, Pengertian *Murottal Al-Qur' an*, Manfaat *Murottal Al – Qur' an*, Pengertian dzikir, Dzikir Menurut Para Ahli,

Pengertian Lanjut Usia, Karakteristik Lanjut Usia, Ciri-Ciri Lanjut Usia, dan Tugas Perkembangan Lansia.

BAB III: Keadaan Umum Lokasi Penelitian, meliputi Keadaan yang digambarkan adalah profil Panti Wreda Pacitan, antara lain meliputi sejarah berdirinya Panti Wreda Pacitan visi dan misi Panti Wreda Pacitan, Struktur Organisasi Panti Wreda Pacitan, sarana dan prasarana yang ada di Panti Wreda Pacitan, Program kerja Di Panti Wreda Pacitan, Tujuan Panti , Bentuk Pelayanan , Dan Daya Tampung .

BAB IV: Analisis Data dan Pembahasan, meliputi Analisis Hasil Penelitian, adapun pada Bab ini membahas sistematika penulisan mengenai Pelaksanaan *Murottal Al-Qur'an* dan dzikir sebagai metode bimbingan rohani dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian pada lansia di Panti Wreda Pacitan

BAB V: Penutup, merupakan bab terakhir yang berisikan kesimpulan dan saran atau rekomendasi.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Dakwah

1. Pengertian Dakwah

Secara Bahasa, kata dakwah berasal dari kata *da'a – yad'u – da'watan* yang memiliki arti menyeru, mengajak, memanggil (Rusdiyanto, 2019). Kata dakwah dari segi Bahasa terkadang dapat diartikan sebagai mengajak kepada kebaikan dan mengajak kepada hal yang buruk.

Secara istilah terdapat banyak para ahli yang menjelaskan definisi dakwah, diantaranya:

- a. Menurut Muhammad Natsir, kata dakwah memiliki arti upaya memanggil dan berkomunikasi kepada individu dan keseluruhan konsep Islam tentang pandangan dan tujuan hidup manusia di dunia ini, termasuk amar ma'ruf nahi mungkar, dalam berbagai media dan metode yang diizinkan membimbing praktik mereka dalam moralitas dan kehidupan masyarakat dan kehidupan berbangsa (Qodaruddin, 2019).
- b. Menurut Nurwahidah, dakwah Upaya mentransmisikan ajaran Islam dilakukan secara sadar dan sengaja melalui saluran tertentu mempengaruhi orang lain untuk mengikuti sesuatu menjadi tujuan dakwah tanpa paksaan (Alimuddin, 2017).
- c. Menurut Syekh Ali Mahfudh, dakwah merupakan mendorong manusia untuk berbuat baik dan menjauhi perbuatan yang dilarang untuk mendapatkannya kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Zulkarnaini, 2015).
- d. Dakwah bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun. Karena dakwah pada dasarnya adalah kebutuhan manusia sebagai entitas agama yang harus selalu tersalurkan untuk mencapai kebahagiaan dunia akhirat. Kegiatan dakwah itu wajib karena sifat dakwah itu sangat penting, maka aktivitas dakwah harus dapat menyentuh setiap aspek kehidupan manusia (Hidayanti, 2014).

Berdasarkan pemaparan para ahli tentang definisi dakwah, maka dapat disimpulkan bahwa dakwah merupakan sebuah ajakan kepada individu untuk melakukan perbuatan yang baik dan menjauhi perbuatan yang dilarang secara sadar dan tanpa paksaan dalam menjalani kehidupan bermasyarakat dan bernegara untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

2. Tujuan dakwah

Pelaksanaan dakwah sudah tentu perlu memiliki tujuan sebagai landasan dalam berpijak. Secara prinsip, tujuan dakwah adalah membimbing manusia menuju ketaatan kepada Allah SWT. Jika dilihat dari objek dakwah yang sangat bervariasi, maka perlu adanya penetapan tujuan-tujuan tertentu agar pesan dakwah yang disampaikan dapat menyesuaikan dengan kondisi mad'u (Qodaruddin, 2019). Tujuan dakwah dapat dibagi sesuai kondisi objek, seperti dakwah kepada non muslim, dakwah kepada sesama muslim.

3. Unsur-unsur dakwah

a. Subjek dakwah

Subjek dakwah atau yang biasa disebut sebagai da'I adalah orang yang melakukan aktivitas dakwah baik secara individu maupun kelompok. Setiap muslim memiliki kewajiban untuk melakukan aktivitas dakwah artinya setiap muslim menjadi subjek dakwah di kehidupannya. Baik kepada keluarga, kerabat, atau masyarakat secara umum (Pimay, 2021).

b. Objek dakwah

Objek dakwah merupakan setiap orang baik muslim ataupun non muslim, yang bersifat individu maupun kelompok, dari berbagai kalangan, baik akademisi, pegawai kantoran, maupun bidang pekerjaan lainnya, dan berbagai golongan masyarakat tanpa membedakan suku dan ras bias dikatakan sebagai objek dakwah (Winda, 2022). Objek dakwah merupakan orang atau sekelompok orang yang mengikuti aktivitas dakwah.

c. Metode dakwah

Metode dakwah sebagaimana yang sudah dijelaskan dalam al-qur'an pada surat an-nahl ayat 125 yang artinya "Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa yang mendapat petunjuk."

Pada ayat diatas sudah disebutkan bahwa ada tiga metode yang bias dilakukan dalam melakukan aktivitas dakwah, yaitu metode hikmah, *mauidzoh hasanah*, dan *mujadalah bil ihsan*, yang akan dijelaskan berikut.

1) Metode hikmah

Salah satu metode dakwah yang dilakukan dengan terlebih dahulu memahami secara mendalam. Semua hal yang berkaitan dengan dakwah, baik objek dan materi yang digunakan (Qodaruddin, 2019). Metode hikmah juga bias dikatakan sebagai metode praktis bagi para da'I dalam melakukan dakwah. Metode ini bias diterapkan kepada akademisi, cendikiawan, dan golongan orang yang sudah memilikipengetahuan tentang Islam.

2) Metode *mauidzoh hasanah*

Metode *mauidzoh hasanah* adalah bentuk pemberian nasihat dengan perkataan yang bijak dan lembut, sehingga nuansa rohani dapat muncul ketika metode ini digunakan (Winda, 2022). Metode ini bisa berupa ceramah, kunjungan kepada mad'u, dan penyuluhan.

3) Metode *mujadalah bil ihsan*

Mujadalah bias dikatakan sebagai tukar pendapat atau dakwah dengan cara debat. Seiring berjalannya waktu, dibarengi dengan problematika hidup yang semakin bervariasi. Hal ini bertujuan untuk mengatasi problem-problem yang terjadi. Pelaksaaannya tetap harus berpegang teguh pada semua aspek yang baik dimulai dari tutur kata, sehingga tidak menimbulkan perselisihan.

d. Materi dakwah

Materi dakwah adalah pesan yang akan disampaikan dalam aktivitas dakwah. materi-materi yang digunakan dalam dakwah berkaitan dengan Aqidah, syariah, dan muamalah. Semuanya berdasarkan pada nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran Islam.

B. *Murottal* Al-Quran

1. Pengertian *Murottal* Al-quran

Murottal Al-Qur'an merupakan suatu teknik relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan memulihkan tubuh. Secara bahasa *murattal* (مُرْتَل) (adalah *Isim Maf'ul* dari kalimat (يَرْتَل-رَتَل) (bentuk mashdarnya adalah *Tartil* (تَرْتِيل)). (Handayani, 2014, pp. 1-15) *Murottal* merupakan rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang Qori' (pembaca Al- Qur'an). *Murottal* adalah membaca Al-Quran yang difokuskan pada dua hal yaitu kebenaran bacaan dan lagu Al-Quran. lantunan Al- Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat sangat baik untuk ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. (Asih, 2014, pp. 1-15) Terapi *murottal* menggunakan tape recorder atau kaset bacaan Al-Quran yang terdiri dari surat pendek pada juz 30 atau asmaul husna yang lebih mudah dihafal dan familiar dalam pendengaran orang, diperdengarkan selama 15 menit atau lebih. *Murottal* Al- Quran memberikan dampak psikologis kearah positif, hal ini dikarenakan ketika *murottal* diperdengarkan dan sampai ke otak, maka *murottal* akan diterjemahkan oleh otak. (Alkaheel, A.D. , 2012, p. 21)

2. *Murottal* Al-Qur'an Menurut Para Ahli

Menurut Siswantinah *murottal* al-Qur'an merupakan pembacaan al-Qur'an yang dilagukan oleh pembaca al-Qur'an (qori') dan sudah dibuat dalam bentuk rekaman. (Wadiah., 2018, p. 17) *Murottal* Al-Qur'an menurut Yusuf, yaitu suatu metode penyembuhan dengan mendengarkan *Murottal*.

Siswantinah dalam skripsi milik Risnawati menjelaskan *murottal* adalah rekaman suara al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori' atau pembaca al-Qur'an. Widyarti juga menerangkan bacaan al-Qur'an secara *murottal* mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak. Tempo *murottal* al-Qur'an juga berada antara 60-70/menit, serta nadanya rendah sehingga mempunyai efek relaksasi yang dapat menurunkan stress dan kecemasan. (Risnawati . , 2017, p. 2)

Berdasarkan pemaparan para ahli tentang pengertian *murottal* Al-Qur'an, maka dapat disimpulkan terapi *murottal* Al- Quran adalah suatu proses pengobatan Islami memperdengarkan ayat suci Al- Quran menggunakan media audio *murottal* Al- Quran bertujuan untuk menurunkan hormon- hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, sehingga dapat meningkatkan perasaan rileks.

3. Manfaat *Murottal* Al – Qur'an

Berikut ini adalah manfaat dari *murottal* (mendengarkan bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an antara lain : Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa. lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih

lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. dengan terapi *murottal* maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti al-Qur'an atau tidak. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Allah SWT, dalam keadaan ini otak pada gelombang alpha, merupakan gelombang otak pada frekuensi 7-14 Hz. ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dan dapat menyingkirkan stress dan menurunkan kecemasan. (Triana, 2013)

Heru menjelaskan lantunan *murottal* Al-Quran dilagukan oleh qori' yang terdapat unsur suara manusia dan menjadi alat penyembuhan yang sangat menakjubkan karena dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endofrin alami serta dapat meningkatkan perasaan rileks. Ernawati menyebutkan bahwa Al Quran mempunyai beberapa manfaat karena terkandung beberapa aspek yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan yaitu unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi. (Ridha, 2017, p. 146)

C. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Arti dzikir dari segi bahasa, dzikir berasal dari kata *dzakara-yadzkuru-dzukur/dzikir* yang artinya merupakan perbuatan dengan lisan (menyebut, menuturkan, mengatakan) dengan hati (mengingat dan menyebut). Kemudian ada yang berpendapat bahwa dzukur (bidlammi) saja, yang dapat diartikan pekerjaan hati dan lisan, sedang dzikir (bilkasri) dapat diartikan khusus pekerjaan lisan. Sedangkan dari segi peristilahan, dzikir tidak terlalu jauh pengertiannya dengan makna-makna lughawi-nya semula. Bahkan di dalam kamus modern seperti al-Munawir, al-Munjid, dan sebagainya, sudah pula menggunakan pengertian-pengertian istilah seperti adz-dzikir dengan arti bertasbih, mengagungkan Allah swt. dan seterusnya. (Madinah., 2017) .

Berdzikir adalah melakukan atau membaca bacaan yang suci yang menyebabkan seseorang ingat kepada Allah dengan segala kebesarannya.

Berdzikir dilakukan dengan lidah dan hati inilah yang afdhal. Bila dzikir hanya dilakukan dengan lisan saja, maka hal itu hanya baru proses mengingat seseorang, sama halnya teringat terhadap suatu peristiwa. Jadi, belum dikategorikan zikir yang sebenarnya kalau seseorang hatinya masih lalai atau tidak fokus kepada sang khaliq. (Sukmono, 2008) Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, zikir mempunyai arti puji-pujian kepada Allah yang diucapkan secara berulang. (KBBI, 1990) Secara terminologis, dzikir adalah ingatan atau latihan-latihan spiritual yang menyatakan kehadiran Tuhan dengan membayangkan-Nya. Atau suatu metode untuk mencapai konsentrasi spiritual (dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis). (Riyadi, 2013, p. 37)

Prosedur dzikir menurut Yanti (2012) melalui tahapan sebagai berikut: berwudhu, mencari suasana yang tenang dan duduk dengan rileks, melakukan teknik nafas dalam, melakukan peregangan otot, setelah itu mengucapkan beberapa kalimat dzikir baik secara lisan maupun qolbu (dalam hati) serta diakhiri dengan bacaan Alhamdulillah. dalam melaksanakan relaksasi dzikir sebetulnya dapat dilaksanakan kapanpun dan tidak ada batasan waktu. Menurut penelitian yang dilakukan Mardiono *Songwathana & Petpichetchian*, (2011) pelaksanaan relaksasi dzikir untuk mengurangi kecemasan pasien dilakukan selama 25 menit dengan dzikir “*subhanalloh*”. (Haryati, 2018 ; 3).

2. Dzikir Menurut Para Ahli

Menurut *Hasbi Ash-Syiddieqy* dzikir merupakan menyebut nama Allah seraya membaca tasbih (Subhanallah), tahlil (La illallah), tahmid (Alhamdulillah), takbir (Allahu Akbar), hauqalah (la haula wala Quwwatta illa billahi), hasbullah (hasbiyallahu), basmallah (bismillahirrahmanirrahim), membaca Al quran, asmaul husna, sholawat dan mengucapkan doa-doa yang ma'tsur (Kurniawati, 2017)

Menurut *Syekh Abu Ali ad-Daqqaq* yang dikutip oleh Joko S. Kahhar&Gilang Vita Madinah mengatakan, ” Dalam perjalanan menuju

Allah swt, Dzikir merupakan pondasi yang sangat kokoh. Tarekat itu sendiri sebenarnya dibangun di atas dzikir. Tidak ada yang bisa sampai kepada Allah swt., kecuali mereka yang secara teratur memohon kepada-Nya untuk berdzikir.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, Maka dapat disimpulkan bahwa dzikir yaitu sarana mengingat dan menyebut nama Allah baik dengan hati maupun lisan secara berulang-ulang serta memahaminya dan menghadirkan maknanya dalam hati yaitu sarana mengingat dan menyebut asma Allah SWT dengan membaca tahlil/tauhid, tasbih, istighfar, atau sholawat dan juga berdoa kepada Allah SWT.

D. Bimbingan Rohani Islam

1. Pengertian Bimbingan Rohani Islam

Bimbingan adalah terjemahan dari istilah Inggris "*guidance*". Kata ini berasal dari kata kerja "*to guide*" yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain ke jalan yang benar . (Arifin, 1987, p. 37) Kegiatan yang dilakukan seseorang untuk membantu orang lain yang mengalami kesulitan spiritual di lingkungan tempat tinggalnya disebut sebagai "bimbingan spiritual". Tujuan bimbingan spiritual adalah untuk membantu orang mengatasi sendiri kesulitan-kesulitan tersebut dengan harapan bahwa mereka akan mengalami kebahagiaan baik sekarang maupun di masa depan. Proses pemberian bantuan spiritual kepada ruh atau jiwa agar hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat, dikenal dengan bimbingan spiritual Islam. Bimbingan Islam termasuk bimbingan spiritual. Penyuluhan dunia lain juga bisa disebut sebagai upaya untuk membentuk kebersihan psikologis pasien dimana dengan kondisi mental yang steril diyakini akan membantu interaksi penyembuhan pasien. Karena agama merupakan kebutuhan psikologis bagi manusia, mereka membutuhkan bimbingan spiritual dalam hal ini, khususnya bimbingan spiritual yang dapat membawa ketenangan jiwa.. (Hidayati, 2014, p. 210)

2. Bimbingan Rohani Menurut Para Ahli

Rocahman Natawidjana Yang dimaksud dengan “bimbingan” adalah proses pendampingan individu secara terus menerus sehingga mereka dapat memperoleh pemahaman tentang diri mereka sendiri dan menjadi mampu mengarahkan diri sendiri dan berperilaku wajar sesuai dengan kondisi umum (Ikhsan, 2006).

Sedangkan Menurut M. Lutfi mengatakan bahwa Upaya untuk membantu orang lain dengan mengungkapkan dan membangkitkan potensi mereka disebut bimbingan. Sehingga dengan potensi itu, ia akan dapat membina dirinya secara tepat dan ideal, khususnya dengan mengetahuinya, mengetahui keadaannya saat ini, membimbing dirinya sendiri, dapat mengambil kebutuhan hidupnya, dengan itu ia akan benar-benar ingin memahami suatu kehidupan yang layak, berharga dan bermanfaat di masa sekarang dan masa yang akan datang. (Luthfi, 2008)

Menurut Arifin Bimbingan keagamaan merupakan upaya untuk membantu orang-orang yang mengalami tantangan fisik dan mental dalam kehidupan, baik sekarang maupun di masa depan. Bantuan ini datang dalam bentuk dukungan di alam mental dan spiritual sehingga orang tersebut mampu mengatasi tantangan dengan menggunakan kemampuan dan kekuatannya sendiri. keyakinan dan pengabdian kepada Allah. (Arifin, 1987, p. 30)

Dari pemaparan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud bimbingan adalah proses membantu individu secara berkesinambungan agar manusia dapat belajar memahami dirinya sendiri, mengarahkan dirinya, dan secara wajar bertindak sesuai dengan kondisi umum. Sedangkan agama adalah suatu kepercayaan Tuhan yang Maha Esa dilandasi ketaatan dan kaidah yang berhubungan dengan pergaulan antar manusia dan lingkungannya yang memiliki sistem aturan yang diwarisi secara turun temurun yang bertujuan untuk keselamatan hidup. Sedangkan yang dimaksud Bimbingan Agama adalah seseorang yang memberikan bantuan

atau arahan kepada individu secara berlanjut, terus menerus (kontinyu) yang dilandasi kepercayaan kepada Tuhan agar mereka mampu mengarahkan dirinya sesuai dengan lingkungannya.

3. Metode Bimbingan

Menurut Musnamar metode langsung dapat dibagi menjadi tiga macam, yaitu:

- a. Strategi tunggal, khususnya manajer, untuk situasi ini, menyampaikan langsung secara terpisah dengan pihak yang dibina, termasuk diskusi individu, yaitu atasan mengarahkan wacana tatap muka langsung dengan pihak yang dikunjungi atau dibimbing.
- b. Metode kelompok, di mana layanan diberikan untuk membimbing banyak orang, baik secara individu atau dalam kelompok yang sangat besar atau kecil.
- c. Metode ceramah, teknik atau metode dakwah yang dipengaruhi oleh seorang pendakwah atau pendakwah yang ikut serta dalam kegiatan dakwah memiliki ciri khas tuturan (Musnamar, 1992, p. 68)

H. M. Arifin menjelaskan bahwa metode bimbingan dibagi kedalam tiga metode, yaitu:

- a. Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan informasi psikologis yang dapat digunakan untuk membuat peta kehidupan psikologis klien pada saat tertentu ketika mereka membutuhkan bantuan. (Arifin, 1998)
- b. Metode Bimbingan Kelompok (bimbingan dalam kelompok), metode pembinaan klien dan berkomunikasi dengan jiwa dan pikirannya melalui kegiatan kelompok seperti ceramah, diskusi, seminar, simposium, dan sebagainya.
- c. Metode non-direktif (metode yang tidak mengarahkan): Ada dua jenis metode non-direktif:

- 1) Berpusat pada klien, yaitu menggunakan sistem iming-iming satu atau dua pertanyaan terarah untuk mengungkapkan tekanan batin yang dirasakan sebagai hambatan oleh klien.
- 2) Metode pendidikan, yang meliputi menemukan perasaan atau sumber perasaan yang menimbulkan ketegangan dan hambatan serta mengungkapkan tekanan yang menghambat perkembangan belajar.
- 3) Metode Psikoanalisis (juga dikenal sebagai analisis psikologis) digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang jiwa yang tertekan dengan tujuan memulihkan jiwa klien.
- 4) Metode Direktif (directive method) mengarahkan klien untuk berusaha mengatasi kesulitan atau masalah. Klien diberi tugas untuk memberikan solusi langsung atas masalah yang menyebabkan kesulitan klien. Salah satu metode untuk menentukan posisi klien dalam kelompok adalah metode sosiometrik.. (Arifin, 1998)

4. Tujuan Bimbingan

- a. Membantu klien menumbuhkan self-figuring out sesuai kemampuan, minat, individu dan membuka pintu-pintu berharga yang ada.
- b. Berkontribusi pada proses sosialisasi dan peka terhadap kebutuhan orang lain
- c. Mendorong pengarahannya sendiri, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan keterlibatan diri dalam masalah yang ada.
- d. Memperoleh penerimaan diri sebagai landasan untuk mengembangkan keseluruhan nilai, sikap, dan emosi.
- e. Membantu dalam mencari tahu cara manusia berperilaku.
- f. Membantu klien dalam mencapai penyesuaian maksimum dan pemenuhan pribadi.
- g. Membantu klien dalam menjaga keseimbangan yang sehat dalam kehidupan sosial, mental, dan fisik mereka. (Faqih, 2021 , pp. 36-37)

5. Asas-Asas Bimbingan

Aturan, ketentuan, dan pedoman yang menjadi landasan dan pedoman penerapan tuntunan Islam adalah prinsip yang dimaksud. Ingat dan tetapkan prinsip dasar berikut saat memberikan layanan bimbingan dan konseling:

a. Pedoman tauhid

Tauhid adalah penegasan Allah yang merupakan syarat utama untuk menjalin hubungan antara pekerja dan pembuat-Nya. Tauhid dimaksudkan sebagai penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan atas segala urusan dan persoalan sehingga keinginan manusia dan kehendak Tuhan dapat hidup berdampingan.

b. Prinsip Kepercayaan

Konseling Islami adalah proses membantu yang melibatkan lebih dari sekedar komunikasi verbal antara klien atau konselor dan konselor. Lebih penting lagi, melalui komunikasi ini, klien atau konselor dapat menemukan dirinya sendiri, memahami masalah, memiliki keinginan untuk menyelesaikan masalah, dan berusaha atau mengambil tindakan untuk menghindari masalah tersebut.

c. Prinsip Akhlaqul karimah

Prinsip ini juga mencakup tujuan dan tata cara bimbingan dan konseling Islami. Berkaitan dengan tujuan klien/konseli diharapkan tercapai akhlak mulia. Sementara itu, dari perspektif proses, hubungan berkelanjutan konselor dengan klien atau konseli didasarkan pada standar yang berlaku.

d. Prinsip Keahlian

Sebagai prinsip profesional Keberhasilan suatu pekerjaan akan sangat tergantung pada profesionalisme atau keahlian individu yang melakukannya. Seperti halnya konseling Islami, pelaksanaannya tidak akan memberikan hasil yang positif jika petugasnya tidak memiliki keahlian.. (Lubis, 2007, pp. 216-217)

6. Fungsi Bimbingan

- a. Fungsi pencegahan atau preventif, khususnya mencegah individu mengembangkan masalah.
- b. Fungsi Kuratif dan Perkembangan, yang melibatkan penyelesaian atau mengatasi tantangan seseorang.
- c. Fungsi Preventive and Development, yaitu mengembangkan kondisi yang baik menjadi lebih baik dan mempertahankan kondisi yang buruk agar kembali normal. (Musnamar, 1996, p. 4)

7. Tahap-tahap Bimbingan rohani

Pelaksanaan bimbingan rohani tidak terlepas dari tahapan pelaksanaan. Tahapan pelaksanaan digunakan agar kegiatan bimbingan rohani dapat berjalan secara sistematis. Menurut Nurhayati dalam (Paisar, 2020, hal. 28-31) menjelaskan bahwa tahap-tahap bimbingan rohani adalah sebagai berikut:

a. Tahap perencanaan

Merencanakan dan mengumpulkan informasi awal tentang latar belakang klien selama pertemuan pertama sangat penting untuk menentukan masalah klien. Konselor mencoba melibatkan anggota keluarga dalam proses mencari tahu aturan bimbingan konseling pada saat ini.

b. Tahap eksplorasi

Arahan nasihat pada tahap ini berpusat pada membuka dan menjalin hubungan konseling, menjelaskan masalah klien, memutuskan apakah akan melanjutkan konseling atau tidak melalui proses bimbingan, dan mengatur sesi konseling dengan klien.

c. Tahap klarifikasi

Dengan mengajukan pertanyaan yang bermanfaat, konselor dapat membantu masalah menjadi lebih terfokus dan spesifik.

d. Tahap interaksi

Ketika ada kontras yang tajam dalam pandangan, maka, pada saat itu, memimpin memasuki tahap asosiasi. Konselor dapat mendorong orang untuk berbicara tentang perbedaan mereka dan mencoba menemukan titik

temu tentang masalah yang dihadapi. Interaksi ini memberikan informasi yang berguna untuk memahami masalah aktual klien. Walaupun pendapatnya masih berdasarkan persepsinya masing-masing, individu diberi kesempatan untuk mengangkat permasalahan dan menanggapi permasalahan klien dan anggota lainnya secara bergantian.

e. Tahap penetapan tujuan

Konselor menetapkan solusi untuk masalah pada saat ini. Kegiatan utama yang dilakukan konselor dengan klien melibatkan penetapan tujuan untuk masa depan. Kemampuan klien untuk mencapai perubahan yang diinginkan, merencanakan tindakan, mengevaluasi, dan0meninjau kemampuan mereka untuk mengimplementasikan rencana tindakan mereka semuanya dibingkai oleh rumusan tujuan ini.

f. Tahap akhir

Konselor kemudian membuat program dengan meminta tanggapan ulang mengenai proses kegiatan bimbingan dan konseling yang telah berlangsung. Secara eksplisit fokus pada tahap ini adalah untuk: *Pertama*, menemukan dengan tepat apa yang berubah. *Kedua*, mempraktekkan apa yang telah dipelajari dalam konseling di luar konseling *Ketiga*, membuat perubahan melalui perencanaan konkrit dan mengambil tindakan. *Keempat*, mengakhiri hubungan konseling.

g. Tahap evaluasi dan tindak lanjut

Konselor dapat mengevaluasi keberhasilan klien dan teknik konseling selama sesi terakhir. Berdasarkan gambaran klien tentang perubahan perasaan, perilaku, pemahaman diri terhadap masalah, dan rencana masa depan berikut tanggapan dari anggota keluarga, konselor dapat mengevaluasi teknik konseling serta indikator keberhasilan yang ditunjukkan klien pada sesi akhir. Anggota keluarga bisa mendapatkan perencanaan dan tindak lanjut yang mereka butuhkan dari konselor.

Pendapat lain tentang tahap-tahap pelaksanaan bimbingan rohani menurut Koestoer Partowisastro dalam (Wijayanti, 2017, hal. 50-52) yang menjelaskan bahwa tahap-tapa bimbingan rohani dijelaskan sebagai berikut:

a. Tahap awal

Tahapan ini dimulai saat klien bertemu dengan konselor dan berlanjut hingga klien dan konselor menemukan masalahnya. Pada tahap ini beberapa hal yang harus dilakukan, antara lain:

- 1) Menjalin hubungan konseling dengan klien Pemenuhan prinsip bimbingan dan konseling, khususnya prinsip kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan, sangat penting untuk membangun hubungan yang berhasil. dan hal-hal yang harus dilakukan.
- 2) Jelaskan masalah secara rinci. Konselor harus mampu mengklarifikasi masalah klien jika hubungan konseling kuat dan klien terlibat.
- 3) Membuat terjemahan dan evaluasi. Dengan membangun semua calon klien dan menentukan berbagai pilihan yang cocok untuk mengantisipasi masalah, konselor berusaha menggali atau menginterpretasikan potensi masalah dan merancang kemungkinan bantuan.
- 4) Negosiasi kontrak. penyusunan kontrak dengan klien yang meliputi: kontrak kerjasama dalam proses konseling, yang mencakup pembinaan peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling di seluruh rangkaian kegiatan konseling; kontrak waktu, yang mensyaratkan berapa lama klien ingin pertemuan berlangsung dan konselor tidak keberatan; kontrak tugas, yang memerlukan pembagian tugas antara konselor dan klien.

b. Tahap inti (tahap kerja)

Tahap inti, atau tahap kerja, dari proses konseling dimulai setelah tahap awal berhasil dilaksanakan. Ada beberapa hal yang perlu dilakukan saat ini, antara lain:

- 1) Menyelidiki dan menganalisis masalah klien secara lebih mendalam. Tujuan dari eksplorasi masalah adalah untuk menyediakan klien dengan perspektif segar dan solusi untuk masalah mereka.
- 2) Pemandu mengarahkan penilaian ulang (reassessment), bersama dengan klien melihat ke dalam masalah yang dilihat oleh klien.

- 3) Memelihara hubungan konseling. Hal ini dapat terjadi jika: Klien mengungkapkan kebutuhan untuk tumbuh sebagai individu dan menemukan solusi untuk masalah mereka, dan mereka dengan senang hati berpartisipasi dalam sesi konseling atau wawancara.
- 4) Konselor mengupayakan orisinalitas dalam pengembangan metode konseling yang bervariasi dan efektif yang menunjukkan kepedulian yang tulus kepada klien.
- 5) Proses konseling harus mengikuti kontrak. Kesepakatan yang telah dibuat ketika konselor dan klien menepati kontrak.

c. Tahap akhir (tindakan)

Akhir dari sistem panduan adalah sesuatu yang berbahaya yang harus menjadi perhatian konsultan, karena pada tahap terakhir ini ada beberapa hal yang harus diselesaikan, yaitu:

- 1) Konselor dan klien menarik kesimpulan sendiri tentang hasil proses konseling.
- 2) Membuat rencana tindakan berdasarkan kesepakatan yang telah muncul dari proses konseling sebelumnya.
- 3) Melakukan evaluasi langsung terhadap proses konseling dan hasilnya.
- 4) Jadwalkan waktu untuk pertemuan berikut

Pada langkah terakhir, perlu diperhatikan beberapa hal, antara lain:

- 1) Kecemasan klien berkurang.
- 2) pergeseran perilaku yang lebih ceria, sehat, dan dinamis.
- 3) Pemahaman baru tentang masalah klien.
- 4) rencana yang jelas untuk kehidupan masa depan klien.

Dalam pendapat lain, tahap-tahap pelaksanaan bimbingan murottal al-qur'an sebagai berikut:

- a. Konseli diarahkan untuk duduk tenang di tempat duduk masing-masing, mata menghadap kedepan dan kedua tangan di lipat diatas meja.
- b. Konseli diminta untuk menarik nafas secara perlahan dan menghembuskan secara perlahan, dilakukan berulang selama 3 kali.
- c. Berdoa dan niat dalam hati agar terapi berjalan dengan lancar.

- d. Konselor memberikan kata– kata positif “Dengarkan baik- baik lantunan ayat Al- Qur’an” “Fokus pada apa yang kalian dengarkan, rasakan energy positifnya dan rasakan ketenangan saat kalian mendengarkan lantunan ayat Al-Qur’an.” “Rasakan kenyamanan dan ketenangan setelah selesai mendengarkan lantunan ayat Al-Quran.
- e. Setelah memberikan kata- kata positif dilanjutkan mendengarkan lantunan ayat Al- Quran dan konseli dibiarkan mendengarkan selama 10 menit.
- f. Setelah selesai mendengarkan kemudian konseli di minta untuk menarik nafas dan menghembuskannya secara perlahan agar tetap merasa rileks.
- g. Dan yang terakhir konselor bertanya kepada konseli hal positif apakah yang dirasakannya.

E. Kecemasan akan Kematian

1. Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut *Spilberger* dalam (Safaria & Saputra, 2012: 53) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:

a. Trait *anxiety*

Trait *anxiety*, yaitu ada sensasi stress dan bahaya yang menimpa individu terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kepribadian orang yang memang memiliki potensi untuk cemas menjadi sumber dari kecemasan tersebut. dibandingkan dengan orang lain.

b. State *anxiety*

State *anxiety*, adalah keadaan yang dekat dengan rumah dan keadaan sementara pada diri seseorang dengan sensasi tekanan dan tekanan yang dirasakan dengan sengaja dan bersifat emosional.

2. Tingkat kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan (*Anxiety*) memiliki tingkatan *Stuart* (2006: 144) mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya:

a. Ansietas ringan

Kecemasan yang dikaitkan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari ini membuat orang lebih waspada dan memperluas bidang pandang

mereka. Kecemasan ini dapat menginspirasi pertumbuhan, kreativitas, dan pembelajaran.

b. Ansietas Sedang

Mengizinkan orang untuk fokus pada apa yang penting dan menyelamatkan orang lain. Persepsi individu terhambat oleh kecemasan ini. Akibatnya, orang mengalami perhatian non-selektif tetapi dapat fokus pada lebih banyak hal saat disuruh

c. Ansietas Berat

mengurangi bidang pandang individu secara signifikan. Orang-orang akan sering membidik sesuatu poin demi poin dan eksplisit dan tidak merenungkan apa pun lagi. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Untuk berkonsentrasi pada area lain, individu membutuhkan banyak arahan.

d. Tingkat panik

terkait dengan kebingungan, teror, dan ketakutan. detail secara dramatis terlalu ditekankan karena mereka mengalami kekurangan kontrol, orang yang mengalami alarm tidak dapat melakukan apa pun bahkan dengan bantalan. Peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan hilangnya pemikiran rasional adalah semua gejala panik, termasuk disorganisasi kepribadian.

3. Aspek-Aspek Kecemasan (*Anxiety*)

Shah dalam (Ghufron & Risnawita, S, 2014: 144) membagi kecemasan menjadi tiga aspek berikut: pertama, sisi fisik, meliputi pusing, sakit kepala, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, gugup, dan gejala lainnya. Kedua, komponen emosional, termasuk timbulnya kepanikan dan ketakutan. Ketiga, aspek mental atau kognitif, meliputi munculnya gangguan perhatian dan ingatan, kecemasan, pemikiran yang tidak menentu, dan kebingungan.

Kemudian menurut *Blackburn & Davidson* (1994: 9) memisahkan analisis fungsional gangguan kecemasan ke dalam kategori berikut: pertama,

Pola pikir, termasuk: lekas marah, kecemasan, dan ketegangan ekstrim
 Kedua, beberapa pemikiran, seperti: stres, kesulitan berkonsentrasi, perenungan kosong, salah mengartikan bahaya, mengingat diri menjadi sangat halus, dan merasa lemah. Ketiga, inspirasi, meliputi: menghindari situasi, ketergantungan tingkat tinggi, dan keinginan untuk melarikan diri
 Keempat, tingkah laku, yang meliputi: agitasi, kegugupan, dan kewaspadaan berlebihan
 Kelima, tanda dan gejala biologis, seperti: peningkatan gerakan otomatis, termasuk mulut kering, berkeringat, gemetar, pusing, jantung berdebar, dan mual.

4. Ciri-Ciri dan Gejala Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut *Jeffrey S. Nevid*, dkk (2005: 164) ada beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu:

- a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya: Pertama, gugup dan cemas. Kedua, bersalaman atau berjabat tangan atau embel-embel. Ketiga, kesan pita ketat yang mengikat candi. Keempat, kekencangan kulit dada atau perut hingga pori-pori. Kelima, buang napas banyak-banyak. Keenam, tangan bengkak.
- b. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan, diantaranya: Pertama, perilaku menghindar; kedua, perilaku penerimaan dan ketergantungan; dan ketiga, perilaku terguncang
- c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya: Pertama, khawatir tentang sesuatu; kedua, perasaan takut atau khawatir yang mengganggu tentang sesuatu yang akan terjadi di masa depan; ketiga, keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas; keempat, terpaku pada sensasi tubuh; dan kelima, sangat waspada terhadap sensasi tubuh.

5. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecemasan (*Anxiety*)

Blacburn & Davidson (Safaria & Saputra, 2012: 51) menjelaskan penyebab kecemasan, seperti pengetahuan seseorang tentang kemampuannya untuk mengendalikan diri (seperti keadaan emosinya dan fokus pada

masalah) dan pengetahuan yang dia miliki tentang situasi yang membuat mereka merasa cemas. Kemudian Adler dan Rodman (Ghufron & Risnawita, S, 2014: 145- 146) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

a. Pertemuan negatif sebelumnya

Pendorong utama munculnya kegelisahan kembali ke masa muda, khususnya berkembangnya kecenderungan yang tidak menyenangkan tentang kejadian yang dapat berulang mulai sekarang, dengan asumsi orang menghadapi apa yang sedang terjadi dan selanjutnya menyebabkan kesusahan, seperti pengalaman lalai melewati ujian.

b. Empat jenis pikiran irasional adalah sebagai berikut:

- 1) Kegagalan ketastrofik, dimana individu menganggap bahwa hal-hal buruk akan menimpa dirinya. Orang-orang mengalami ketegangan dan rasa tidak aman yang serius serta ketidakberdayaan untuk menaklukkan kekhawatiran mereka.
- 2) Kesempurnaan: Orang berharap diri mereka sempurna dalam segala hal dan tidak memiliki kekurangan. Standar kesempurnaan merupakan tujuan dan sumber inspirasi bagi banyak orang.
- 3) Persetujuan
- 4) Spekulasi yang keliru, lebih tepatnya spekulasi yang berlebihan, hal ini berujung pada orang-orang yang memiliki sedikit wawasan.

6. Upaya Untuk Mengurangi Kecemasan

Agama adalah metode untuk mengatasi berbagai masalah, termasuk masalah yang berhubungan dengan kesehatan. Religius *coping* adalah perilaku yang digunakan pasien Covid-19 untuk mengatasi stres, kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya. Religius *coping* menjadi fokus utama berkembangnya berbagai masalah psikologis seperti ketakutan akan kematian, stres, depresi, dan lain-lain. (Algifahmiy, 2022) *coping* religius bisa digunakan sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan yang sedang dialami oleh individu. Implementasi religius coping adalah dengan

cara berdzikir, membaca al-qur'an dan mendengarkan murottal al-qur'an, sholat lima waktu dan lain sebagainya.

Cara yang terbaik untuk menghilangkan kecemasan ialah dengan jalan menghilangkan sebab-sebabnya. Menurut Daradjat (1988: 29) adapun cara-cara yang dapat dilakukan, antara lain.

a. Pembelaan

Upaya yang dilakukan untuk menemukan tujuan yang mungkin di balik demonstrasi yang benar-benar aneh disebut perlindungan. Tujuan pembelaan ini bukan untuk menjelaskan perilaku yang tidak masuk akal, melainkan untuk membuatnya tampak masuk akal. Pembelaan ini tidak dimaksudkan untuk membujuk atau menipu orang lain; sebaliknya, ini dimaksudkan untuk meyakinkannya bahwa tindakan yang tidak dapat diterima itu masih berada dalam parameter yang diinginkannya.

b. Proyeksi

Proyeksi adalah pengenaan perasaan seseorang pada orang lain, terutama tindakan, pikiran, atau dorongan yang tidak masuk akal agar dapat diterima dan tampak masuk akal.

c. Identifikasi

Kebalikan dari proyeksi, identifikasi melibatkan individu yang berbagi beberapa tindakan atau keberhasilan orang lain. Ia senang seolah-olah ia adalah orang yang sukses ketika melihat orang lain berhasil dalam usahanya, tetapi ketika melihat orang yang tidak puas, ia juga merasa sedih.

d. Hilang hubungan (diasosiasi)

Kegiatan individu, pertimbangan dan sentimen harus terhubung satu sama lain. Seseorang akan menjadi marah dan menanggapi dengan cara yang sama jika mereka percaya bahwa seseorang dengan sengaja menyinggung perasaan mereka. Untuk situasi ini, sentimen, kontemplasi, dan aktivitas saling berhubungan secara damai. Bagaimanapun, konkordansi mungkin hilang karena pengalaman tidak menyenangkan yang dialami sebagai seorang anak

e. Represi

Tekanan untuk melupakan hal-hal dan keinginan yang tidak didukung oleh hati nurani adalah contoh represi. Merupakan bentuk pertahanan diri untuk menghindari dorongan perasaan yang tidak sejalan dengan hati seseorang. Tindakan ini terjadi secara tidak sadar.

f. Substitusi

Di antara strategi tak sadar untuk mengatasi kesulitan, substitusi adalah metode pertahanan diri yang paling efektif. Sebagai gantinya, seseorang mencoba untuk berhasil dengan melakukan sesuatu untuk alasan yang baik yang sama sekali berbeda dari tujuan awal yang mudah dicapai.

7. Kecemasan menurut teori Psikoanalisa

Psikoanalisa menjelaskan bahwa Freud berpikir bahwa kecemasan adalah bagian besar dari sistem kepribadian, di situlah perilaku neurotik dan psikotik dimulai. Freud mengatakan bahwa prototipe dari semua ketegangan adalah cedera lahir (penilaian awalnya dikembangkan oleh mitra dari Otto Rank). Ketakutan dan kecemasan adalah hal yang sama. Freud, di sisi lain, lebih suka menggunakan istilah kecemasan daripada kata "takut" karena "takut" biasanya dipahami sebagai "takut akan sesuatu di dunia luar". Sementara itu, individu dapat merasa khawatir baik dari bahaya yang ada di dalam diri individu maupun dari risiko yang berada di luar dirinya. Setiap situasi di lingkungan seseorang yang menimbulkan ancaman baginya merupakan bahaya. Sigmund Freud membeda-bedakan kecemasan menjadi tiga tipe, yaitu: *Pertama*, Ketegangan Tentang Dunia nyata. Kegugupan tentang kebenaran adalah kecenderungan yang dialami karena memperhatikan risiko di belahan dunia lain. *Kedua*, Ketegangan Psikotik (Saraf). Ketegangan psikotik adalah sensasi ketakutan tentang apa yang bisa terjadi, jika kekuatan penekan (ke dalam) dari citra diri lalai untuk menjaga motivasi dan dorongan luar mencekik dirinya sendiri dalam menyelesaikan aktivitas yang tergesa-gesa. *Ketiga*, Ketegangan Moral. Ketegangan moral, yang mampu sebagai sensasi kesalahan atau aib dalam citra diri, ditimbulkan

oleh persepsi risiko dari suara kecil yang tenang. sumber ketegangan moral terletak pada konstruksi karakter, dan demikian pula dengan kegelisahan murung, seseorang tidak dapat melepaskan diri dari perasaan bersalah dengan melepaskan diri darinya. (Dewi, 2007, p. 234)

8. Kecemasan menurut psikodinamika dan pendekatan kognitif

Pendekatan psikodinamik masuk akal bahwa ada dua faktor yang menentukan apakah seorang individu mengalami ketegangan atau tidak, khususnya tingkat pertentangan dalam karakter dan kelangsungan hidup komponen penjaga individu. Standar super ego menentukan sebagian dari tingkat konflik. jika citra diri super juga mengontrol perilaku yang baik, pertengkaran akan sempurna dan tunggal akan mengalami ketegangan begitu pula sebaliknya. Jika superego terlalu sensitif, kecemasan akan berkurang. Mekanisme pertahanan masyarakat, seperti represi dan penolakan, dialihkan ke hal-hal positif, yang membantu mereka menghindari konflik dan mengurangi kecemasan.

Menurut pendekatan kognitif, kecemasan tidak disebabkan oleh masalah dengan proses kognitif (pola berpikir yang tidak terganggu) melainkan oleh masalah dengan konten kognitif (stimulus dalam situasi yang disalahartikan). Sedangkan metodologi fisiologis mengungkapkan bahwa masalah ketegangan dipandang sebagai masalah mental yang dibuat oleh bentrokan karena cetakan yang keliru atau pemahaman yang salah. (Mintarsih, 2017; 291).

8. Kecemasan dalam pandangan logoterapi.

Logoterapi, yang dikembangkan oleh Viktor Frankl, dirancang untuk membantu individu dalam menemukan makna dalam hidupnya. pendekatan logoterapi ini mendorong klien untuk bersikap optimis selain mendorong mereka untuk belajar dari setiap tantangan yang mereka hadapi. dimana secara keseluruhan klien yang datang ke advokat memiliki permasalahan seperti kesulitan dalam memutuskan, atau kesulitan dalam memutuskan secara sederhana, ketidakberdayaan untuk mengakui kekecewaan, sulit untuk

berpikir secara tegas, kegelisahan dan kesengsaraan dalam hidup karena kondisi keluarga yang kurang menyenangkan, terpisah, terjadi pada oleh malapetaka, ditolak oleh keadaan keuangan, ditinggalkan oleh teman dan keluarga (wali, istri/suami/anak, sahabat/kekasih), perasaan tegang dan ketakutan.

E. Lanjut Usia

1. Pengertian Lanjut Usia

Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan suatu proses yang menyebabkan perubahan-perubahan kumulatif, metode ini ditandai dengan adanya penurunan daya tahan tubuh baik dari dalam maupun dari luar yang berujung kematian. (Nugroho, 2008, pp. 154-155) Usia ini dimulai dari usia 60 tahun sampai akhir. Kemampuan fisik dan mental dengan cepat memburuk saat ini. (Hurlock, 1980, p. 10) Periode lansia telah dijelaskan dalam hadits sebagai berikut: “Masa penuaan umur ummatku adalah enam puluh hingga tujuh puluh tahun.” (HR Muslim dan Nasa`i) Mereka berkata; “ya Rasulullah, berapakah ketetapan umur-umur umatmu?” Jawaban beliau: “Saat kematian mereka (pada umumnya) antara usia enam puluh dan tujuh puluh. “Mereka bertanya lagi: “ya Rasulullah, bagaimana dengan umur delapan puluh?” Jawab beliau, “Sedikit sekali umatku yang dapat mencapainya. Semoga Allah merahmatkan orang-orang yang mencapai umur delapan puluh”. (HR Hudzaifah Ibn Yamani) (Hasan, 2006, p. 477)

Lansia adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode di mana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Usia enam puluhan biasanya sebagai garis pemisah antara usia madya dan usia lanjut. Akan tetapi orang sering menyadari bahwa usia kronologis merupakan kriteria yang kurang baik dalam menandai permulaan usia lanjut karena terdapat perbedaan tertentu di antara individu-individu dalam usia pada saat mana usia lanjut mereka di mulai. (Hurlock, 1980, p. 10) Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan suatu proses yang

menyebabkan perubahan-perubahan kumulatif, metode ini ditandai dengan adanya penurunan daya tahan tubuh baik dari dalam maupun dari luar yang berujung kematian. (Nugroho, 2008, pp. 154-155) Ada banyak istilah lanjut usia yang mengacu pada tahap akhir masa dewasa bagi mereka yang memenuhi syarat usia lanjut usia. Masyarakat juga mempersepsikan istilah tua dengan cara yang berbeda-beda, antara lain tua (tua), tua (manusia tua), usila (tua) dan yang terakhir adalah wulan (penduduk tua). (Indriana, 2012, p. 4)

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan menurut Pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. (Sunary, dkk., , 2016) Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (Nugroho, 2008, pp. 154-155) siklus hidup lansia, yaitu:

- a. Usia pertengahan (*middle age*), ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun
- b. Lanjut usia (*elderly*), antara 60 sampai 74 tahun.
- c. Lanjut usia tua (*old*), antara 60 sampai 75 dan 90 tahun
- d. Usia sangat tua (*very old*), diatas 90 tahun. (Sitoyo, 2016)

2. Karakteristik lanjut usia

Karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonomi seorang lansia semuanya berperan dalam perkembangan internal dan eksternal karakteristik mereka sepanjang hidup mereka. Akibatnya, ada banyak kategori orang lanjut usia, seperti:

- a. Tipe cerdas yang cerdas; kaya dengan kecerdasan, pengalaman, menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman, sibuk, berpenampilan baik, sederhana, lugas, liberal, memuaskan ajakan, dan menjadi teladan yang baik.
- b. tipe mandiri; Selektif saat melamar pekerjaan, ganti aktivitas yang hilang dengan yang baru, bergaul dengan teman, dan terima undangan.

- c. tipe yang tidak bahagia; Mereka menjadi pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, sulit hidup bersama, kritis, dan menuntut sebagai akibat dari konflik internal dan eksternal yang menentang proses penuaan.
- d. Berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan, menerima dan menunggu keberuntungan, tipe pasrah, dan bekerja dalam kapasitas apapun.
- e. tipe bingung; heran, kehilangan identitas mereka, terasing, inferior, menyesal, pasif, dan lupa. (Sunary, dkk., , 2016)

3. Ciri-ciri lanjut usia

Seperti halnya tahap lain dalam kehidupan seseorang, usia tua ditandai dengan sejumlah perubahan fisik dan mental. Bagaimanapun, sifat-sifat usia lanjut biasanya akan menyebabkan perubahan yang buruk daripada yang baik dan keputusasaan daripada kebahagiaan. Adapun perubahan yang biasa terjadi pada lansia adalah sebagai berikut: *pertama*, Perubahan penglihatan. *Kedua*, Perubahan pendengaran. *Ketiga*, Perubahan Indra pengecap, peraba dan pembau. *Keempat*, Perubahan sistem syaraf. *Kelima*, Perubahan sistem pencernaan . (Supriadi, 2015)

4. Tugas perkembangan lansia

Tugas perkembangan adalah hal-hal yang muncul pada titik-titik tertentu dalam kehidupan seseorang. Ini akan membawa kebahagiaan dan membantu menyelesaikan tugas pengembangan lebih lanjut jika berhasil diselesaikan. Sebaliknya, jika tidak selesai akan menimbulkan ketidakbahagiaan, penolakan dari lingkungan, dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan selanjutnya. Sebagian besar tugas perkembangan menua kurang berkaitan dengan kehidupan orang lain dibandingkan dengan kehidupannya sendiri. Hal ini sering diartikan sebagai perbaikan dan perubahan peran yang telah dijalankan baik di dalam maupun di luar rumah, dan diharapkan orang tua dapat menyesuaikan diri dengan penurunan kekuatan tersebut. Selain itu, diharapkan dari mereka untuk menemukan kegiatan baru untuk menggantikan hal-hal yang biasanya menghabiskan sebagian besar waktu mereka ketika mereka masih muda. Rasa

integritas ego, atau integritas diri, berdasarkan refleksi, adalah definisi Erikson tentang pencapaian puncak di masa dewasa akhir. kehidupan seseorang. Untuk menerima kematian yang mendekat, lansia harus mengevaluasi, meringkas, dan menerima hidup mereka. Tatanan dan signifikansi kehidupan mereka dalam kaitannya dengan tatanan sosial yang lebih besar di masa lalu, sekarang, dan masa depan akan dirasakan oleh mereka yang berhasil menyelesaikan tugas akhir integratif ini. (Papalia, 2008)

Menurut Hurlock, ada beberapa tugas perkembangan lansia yaitu:

- a. Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan. Hal ini berarti lansia tidak dapat bekerja terlalu berat mengingat kondisinya akan selalu mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Semakin tinggi usia maka tingkat kesehatan juga akan mengalami penurunan, akibatnya lansia akan lebih mudah terserang penyakit. Dengan demikian memasuki usia lanjut merupakan suatu keadaan yang akan menjenuhkan lansia karena keterbatasan fisik dan banyak penyakit yang akan menyerang tubuh.
- b. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya income (penghasilan). Karena usia lansia yang tidak produktif lagi, maka lansia di pensiunkan dari pekerjaannya, sehingga pemasukannya berkurang atau tidak ada sama sekali, akibatnya hidup lansia banyak bergantung pada keluarga maupun kerabat terdekatnya.
- c. Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup. Setiap lansia suatu saat akan mengalami kehilangan mulai dari kesehatan, ingatan hingga kehilangan pasangan hidup. Bagi para lansia pasangan hidup adalah seorang motivator, inspirator dan penyemangat satu sama lain. Hal ini akan membuat mereka lebih cenderung merasakan kesepian apabila mereka kehilangan pasangan hidup mereka, terlebih jika mereka harus menjadi tulang punggung keluarga.
- d. Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia biasanya hanya terbentuk dalam suatu kegiatan baik itu berupa kegiatan keagamaan seperti pengajian maupun kegiatan sosial gotong royong dan senam bersama.

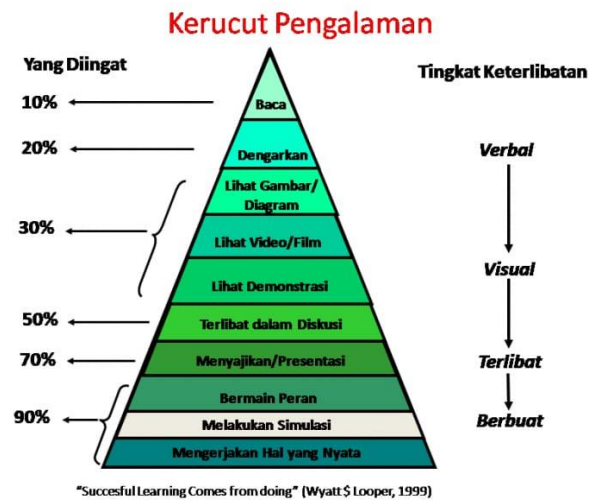
- e. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luas. Posisi lansia dianggap sebagai seseorang yang berpengalaman, maka jika dalam suatu perkumpulan apapun keputusan yang diambil biasanya akan merujuk pada persetujuan lansia. (Hurlock, 1980 , p. 10)

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan lansia merupakan tugas yang harus dilakukan lansia, lansia harus dapat menyesuaikan diri dengan dengan kondisi fisiknya yang enurun, kehilangan orang yang dicintai, menyesuaikan diri dengan masa pensiunnya.

5. kerucut pengalaman Edgar Dale

Edgar Dale pertama kali mendeskripsikan cone of experience atau kerucut pengalaman pada tahun 1946 dalam bukunya *Audiovisual Methods in Teaching*, yaitu tentang metode pengajaran audiovisual. Kemudian, pada saat itu, ia memperbaruinya secara singkat dengan mencetak pada tahun 1954 dan mempertimbangkannya kembali pada tahun 1969. Kerucut keterlibatan Edgar Dale menunjukkan pengalaman yang diperoleh dalam memanfaatkan media dari yang paling konkrit (paling dasar) hingga yang paling unik (luar biasa). Atas). Dale awalnya membuat *Ketiga*, pengalaman yang dibuat-buat. *Keempat*, partisipasi dramatis. *Kelima*, demonstrasi. *Keenam*, kunjungan lapangan. *Ketujuh*, pameran. *Kedelapan*, rekaman radio. *Kesembilan*, gambar diam (audio dengan gambar visual). *Kesepuluh*, simbol verbal. Dari media audiovisual yang paling abstrak hingga yang paling konkrit, kerucut pengalaman ini berfungsi sebagai model. Dale tidak ingin klasifikasi ini dianggap tetap dan tidak fleksibel. Dia menjelaskan bahwa klasifikasi tidak boleh diartikan sebagai peringkat atau hierarki (Pusvyta, 2019, hal. 43-44).

Gambar 1 Cone of Experience Edgar Dale



Teori cone of experience atau piramida pengalaman adalah model pembelajaran yang dikemukakan oleh Edgar Dale, yang menggambarkan bahwa seseorang akan lebih mudah mengingat dan memahami informasi jika ia belajar melalui pengalaman langsung daripada hanya melalui kata-kata atau gambar. Dalam teori ini, pengalaman yang paling efektif adalah pengalaman yang melibatkan seluruh panca indera dan memungkinkan individu untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar.

Bimbingan rohani pada lansia memiliki relevansi dengan teori cone of experience karena bimbingan rohani pada lansia melibatkan seluruh aspek keberadaan manusia, termasuk fisik, emosional, mental, dan spiritual. Bimbingan rohani pada lansia bertujuan untuk membantu lansia menemukan makna dan tujuan hidup mereka, menghadapi kematian dengan tenang, dan meningkatkan kualitas hidup mereka di masa tua. Dalam konteks ini, teori cone of experience dapat diaplikasikan dengan memfasilitasi pengalaman langsung bagi lansia dalam menghadapi permasalahan kehidupan yang dihadapi, misalnya dengan mengadakan diskusi kelompok, retreat, atau aktivitas yang memungkinkan lansia untuk berpartisipasi secara aktif dan merasakan pengalaman langsung dalam mengatasi permasalahan mereka. Selain itu, bimbingan rohani pada lansia juga dapat menggunakan berbagai

bentuk media, seperti visualisasi atau cerita, untuk membantu memfasilitasi pemahaman dan keterlibatan lansia dalam proses belajar. Dengan menerapkan teori cone of experience dalam bimbingan rohani pada lansia, diharapkan dapat membantu lansia memahami dan mengingat informasi dengan lebih baik, serta meningkatkan keterlibatan dan kualitas hidup mereka di masa tua.

BAB III

GAMBARAN UMUM OBYEK DAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Panti Wredha Pacitan.

1. Profil Panti Wredha Pacitan.

UPT PSTW Magetan adalah Satuan Pelaksana Sosial Wilayah Jawa Timur yang mempunyai tugas melakukan Penatausahaan, Pengarahan, Pemulihan dan Sosialisasi barang lama yang terabaikan. Pada tahun 1983 UPT PSTW didirikan di kota Milangsari, Daerah Panekan, Pemerintahan Magelang. Dibuka pada tanggal 25 September 1984 dengan nama Sasana Tresna Wredha Bahagia, sesuai dengan nomor Keputusan Menteri Sosial Republik Indonesia; 32/HUK/KEP/V/1982. Menurut PERDA No. 1 menjadi UPT Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur pada tahun 2000, pada saat kebijakan Otonomi Daerah ada. 12/2000, Kep. no gubernur 41/2001, Perda 14/2002 dengan nama PSTW Bahagia Magetan tahun 2008, sesuai Pergub 119/2008 namanya diubah menjadi UPT PSL. Pergub Jatim No. Tahun 2017 menyatakan: Berganti nama menjadi UPT PSTW Magetan pada tahun 2012, dan sekarang memiliki lokasi di Ponorogo dan Pacitan.

Karena tidak setiap anggota keluarga atau masyarakat mampu merawat lansia akibat berbagai gangguan sosial, khususnya ekonomi dalam kehidupan keluarga atau lingkungan masyarakat, maka Panti Wredha Pacitan dimaksudkan untuk membantu lansia yang tidak mampu menikmati masa tuanya dengan tenang. (Wawancara dengan Ibu Wiwin, pada tanggal 31 Agustus 2022).

2. Syarat-Syarat Masuk Panti Wredha Pacitan

- a. Dikirim atau mendapat rekomendasi dari dinas Sosial Kabupaten/Kota.
- b. Ada yang bertanggung jawab baik dari unsur keluarga, instansi pemerintahan, organisasi, maupun lembaga masyarakat.
- c. Lanjut Usia minimal umur 60 tahun.
- d. Sehat Jasmani dan Rohani.
- e. Lanjut Usia terlantar karena:
 - 1) Tidak mampu dan tidak mempunyai keluarga.
 - 2) Tidak mampu, mempunyai keluarga tetapi miskin.
 - 3) Karena sebab tertentu tidak bias hidup di lingkungan keluarga.
- f. Memenuhikelengkapan administrasi, Meliputi Surat keterangan tidak mampu dan terlantar dari desa/kelurahan.
- g. Surat keterangan sehat dari dokter.

- h. Foto ukuran 3 × 4 cm sebanyak 3 lembar.
- i. Mengisi formulir pendaftaran yang disediakan oleh Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Lanjut Usia Magetan / Panti.
- j. Surat keterangan pindah penduduk.

3. Visi dan Misi Panti Wredha Pacitan

Visi

Terwujudnya peningkatan taraf kesejahteraan social lanjut usia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Misi

- a. Melaksanakan pelayanan dan rehabilitasi sosial bagi lanjut usia terlantar dalam upaya memenuhi kebutuhan jasmani dan rohani sehingga mereka dapat menikmati hari tua yang diliputi kebahagiaan dan ketentraman lahir batin.
- b. Mengembangkan potensi lanjut usia terlantar sehingga dapat mandiri dan dapat menjalankan fungsi sosialnya secara wajar.
- c. Mendorong peran serta masyarakat dalam penanganan lanjut usia terlantar.

4. Proses Pelayanan Dalam Panti

a. Pendekatan Awal

- 1) Orientasi, Konsultasi, dan Koordinasi dengan instansi terkait.
- 2) Identifikasi, motivasi, dan seleksi calon klien.

b. Penerimaan

- 1) Registrasi
 - a) Mengisi formulir registrasi.
 - b) Menerima kelengkapan administrasi
 - c) Pencatatan dalam buku induk.
- 2) Penelahaan dan pengungkapan masalah (Assesment).

c. Pelayanan Sosial

- 1) Pemenuhan kebutuhan dasar antara lain:
 - Penyediaan papan, pangan, sandang, sesuai standart kelayakan.
- 2) Pelayanan dan perawtan kesehatam antara lain:
 - Pemeriksaan kesehatan rutin, pemberiaan obat, vitamin, dirujuk ke puskesmas dan Rumah sakit.

d. Bimbingan dan Pembinaan Lanjut

- 1) Bimbingan fisik, kesehatan.

- 2) Bimbingan mental:
 - a) Spiritual /Agama
 - b) Psikologi /Emosional

e. Bimbingan Kreatif

f. Bimbingan Sosial

g. Bimbingan Keterampilan

h. Bimbingan Resosialisasi

Mempersiapkan yang akan kembali ke keluarga untuk hidup di masyarakat secara normatif.

i. Terminasi dan Penyaluran

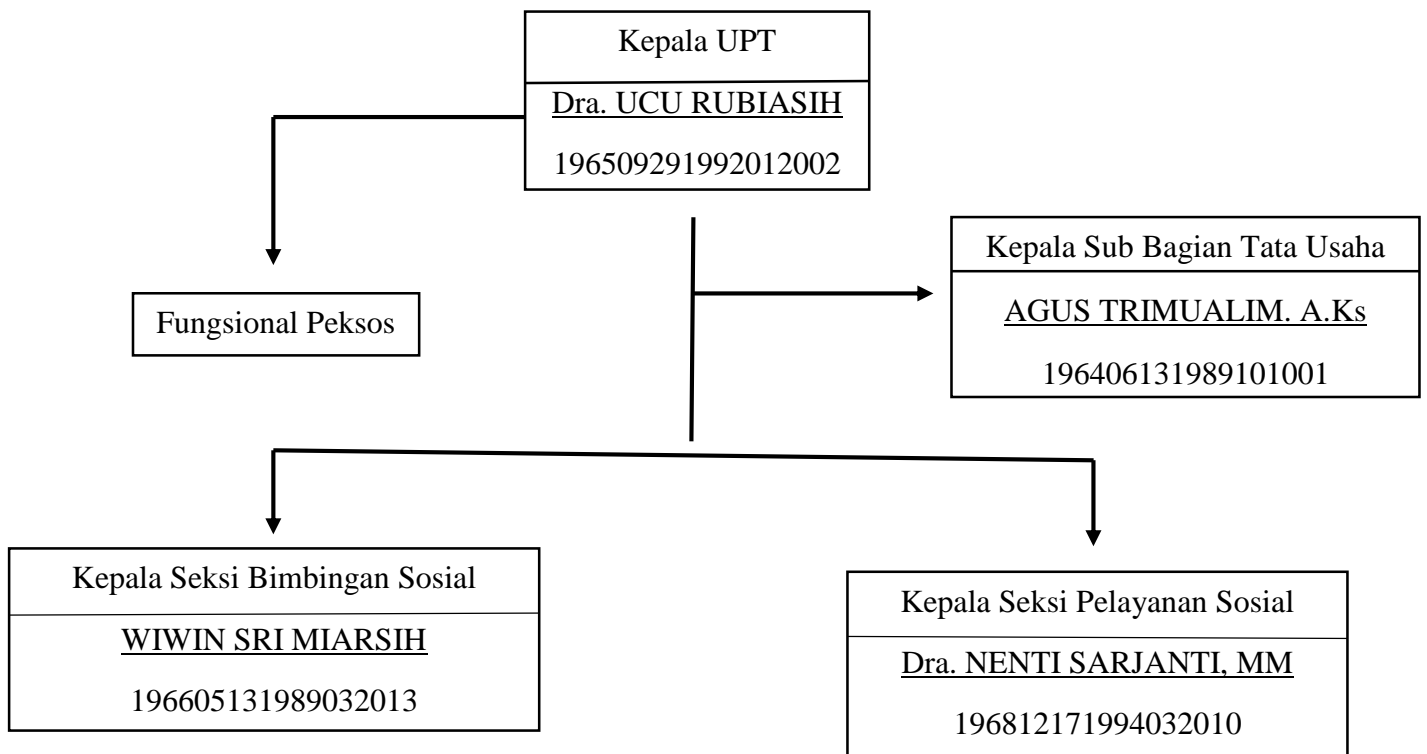
1) Meninggal Dunia

2) Pemyerahan kembali ke keluarga

3) Rujukan kelembagaan pelayanan yang sesuai dengan permasalahannya.

5. Struktur Organisasi

Untuk memperlancar program kerja organisasi supaya kegiatan dapat terkontrol dan terorganisir dengan baik, maka dinas sosial membuat susun organisasi kepengurusan untuk panti di lingkungan sebagai berikut:



6. Jadwal kegiatan lanjut usia di panti Wredha Pacitan

a. Kegiatan Secara Umum

Kebiasaan para penghuni atau orang tua yang mulai bangun pagi pada pukul 04.30 WIB. Waktu ini digunakan untuk melakukan sholat subuh secara berjamaah, selanjutnya mandi atau bersih-bersih di pagi hari dilanjutkan dengan sarapan pagi pada pukul 05.00-07.00 WIB. Kemudian diadakan tumbler untuk jalan-jalan lama atau sehat mulai pukul 07.00-08.00 WIB. Setelah itu diadakan kegiatan sesuai dengan jadwal harian pelayanan lansia. Kegiatan ini dilakukan bersama di aula untuk membantu para lansia menjadi lebih bersosialisasi, seperti mendapatkan Bimbingan Keterampilan pada hari Senin. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia. Kemampuan lansia diharapkan tumbuh sebagai hasil dari bekal ini. Arahan keterampilan menggabungkan keterampilan pekerjaan tangan, keterampilan bernyanyi, dan latihan pengalihan lainnya. Pada hari Senin, pemeriksaan kesehatan rutin juga dilakukan selain pembinaan keterampilan. Gerakan ini bertujuan untuk mengetahui dan memeriksakan kondisi kesehatan para lansia agar dapat dibedakan apakah lansia masih sehat atau memiliki efek samping infeksi yang berhubungan dengan kesehatan mentalnya.

Kegiatan dilanjutkan dengan isoma pada pukul 12-14 WIB, sholat Ashar pada pukul 15-16 WIB, dan kebersihan diri atau mandi pada pukul 16.30-17 WIB. Persiapan sholat Maghrib jam 17.30 sampai 18.00 WIB, sholat Asya jam 19 sampai 21 WIB, kemudian tidur atau istirahat malam adalah langkah selanjutnya.

Pada hari selasa pukul 08.00-12.00 akan ada pengarahan *Murottal* dan pukul 14.00-16.00 akan dilanjutkan dengan pengarahan Kesejahteraan. Sedangkan pada hari Rabu dilakukan pembinaan fisik mulai pukul 08.00 hingga 12.00. WIB, dilanjutkan dengan bimbingan sosial mulai pukul 14.00 hingga 16.00. bahwa kegiatan ini dilakukan untuk mendorong para lanjut usia mendapatkan kembali fungsi sosialnya dalam menghadapi kehidupan masyarakat secara keseluruhan. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu para lansia memahami tantangan yang mereka hadapi sehingga mereka dapat bangkit dan menemukan solusi untuk tantangan tersebut, memberdayakan mereka untuk mengatasi tantangan mereka sendiri tanpa merasa bergantung pada orang lain. Sementara itu, tujuan kegiatan bimbingan adalah untuk meningkatkan perkembangan sikap dan kepribadian. Bimbingan sosial meliputi:

arahan sosial individu, arahan kehidupan kelompok dan komunitas berdasarkan lokasinya.

Bimbingan Dzikir diberikan setiap hari Kamis mulai pukul 08.00 hingga 12.00 WIB. juga, berlangsung pada pukul 14.00-16.00 WIB ada pengarahan olahraga. Bimbingan dari agama meliputi: mendengarkan *murottal* al-Qur'an, berdzikir, dan mujahaddah atau istighosah bersama, melaksanakan shalat wajib dan sunnah, serta mengikuti pengajian.

Jumat Bersih dan acara bakti sosial lainnya diadakan setiap hari Jumat. Ssrta diadakannya latihan pengarahan *murottal* Al-Qur'an pada pukul 14.00-16.00 WIB. Selain itu, perlu diingat bahwa Muslim lanjut usia diwajibkan untuk sholat Jumat pada pukul 12:15 hingga 13:00 WIB, dan bimbingan fisik diberikan pada hari Sabtu dan Minggu mulai pukul 07:00 hingga 08:00 WIB. Yang dimaksud dengan “bimbingan jasmani” adalah setiap dan semua kegiatan yang berkaitan dengan kegiatan fisik dan bertujuan untuk menjaga kebugaran lansia. Tugas proaktif meliputi: olah raga, permainan, dan senam SKJ, serta kunjungan keluarga atau kerabat terjadwal dari pukul 14:00 hingga 16:30. Sebagai gambaran atau rincian jadwal kegiatan para lansia di atas dapat dilihat pada tabel berikut ini jadwal kegiatan keseharian lansia.

Tabel 1 Jadwal Kegiatan di Panti Wredha Pacitan

	06.00 – 07.00	07.00 – 08.00	08.00 – 11.00	12.00 – 13.00	14.00 – 16.00	16.00 – 18.00
Senin	Sarapan	Senam lansia	Pemeriksaan rutin kesehatan	Isoma	Bimbingan ketrampilan	Isoma
Selasa	Sarapan	Senam lansia	Bimbingan agama (<i>murottal</i> Al-Qur'an)	Isoma	Bimbingan Kesehatan	Isoma
Rabu	Sarapan	Senam lansia	Bimbingan fisik	Isoma	Bimbingan sosial	Isoma
Kamis	Sarapan	Senam lansia	Bimbingan Dzikir	Isoma	Bimbingan Rekreatif	Isoma

Jum'at	Sarapan	Senam lansia	Kerja bakti dan jm'at bersih	Isoma	-	Isoma
Sabtu & Minggu	Sarapan	Senam lansia	Bimbingan fisik	Isoma	Kunjungan keluarga	Isoma

Adapun *murottal* yang digunakan yaitu *murottal* yang dilantunkan oleh Thoha Al-Junayd. Dikarenakan *murottal* Al-Junayd sudah tidak asing di telinga orang Indonesia. Dan juga dengan tempo yang lambat dan suara yang merdu dapat menurunkan hormon-hormon stress, serta meningkatkan perasaan rileks. Selain dengan *Murottal* Al- Qur'an juga menggunakan dzikir pagi dan petang yang tertera dalam buku karangan Hasan Al- Banna. Dikarenakan bacaan dzikir yang mudah di pahami serta mudah diingat.

7. Sarana dan Prasarana Panti Wredha Pacitan

Proses pelaksanaan kegiatan di Panti Wredha Pacitan tidak lepas dari sarana prasarana yang dimiliki dari para lanjut usia. Sarana dan prasarana antara lain sebagai berikut:

- a. Ruang tamu + meja kursi.
- b. Musholla
- c. Aula
- d. Ruang kantor + meja kursi dan almari
- e. Ruang gudang
- f. Ruang dapur
- g. Dipan 44 buah
- h. Televisi 3 buah
- i. Ruang resepsionis
- j. Ruang mawar (ditempati lanjut usia 21 orang)
- k. Ruang anggrek (ditempati lanjut usia 22 orang)
- l. Ruang isolasi (ditempati lanjut usia 4 orang)
Kasur 40 buah
- m. Salon aktif 1 buah dan microphone
- n. Kursi roda

o. Kendaraan dinas 1 buah.

8. Letak Geografis Panti Wredha Pacitan

Panti Werdha Pacitan berada di jalan H. Samanhudi No. 19, Dusun Krajan, Kelurahan Pacitan, Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan Jawa Timur dengan kode pos 63511. Dan terletak di titik koordinat -8.194606775180347, 111.1009914079001. Panti Werdha Pacitan terletak di pusat kabupaten Pacitan. Tepatnya berjarak satu kilometer dari masjid agung Pacitan. di sisi Barat berbatasan dengan MA Ma'arif Pacitan, sisi timur bersebelahan dengan MPBKP Pacitan, sisi Utara berseberangan dengan makam pahlawan Pacitan, dan sisi selatan berbatasan dengan polres Kota Pacitan.

9. Data Lansia yang ada di panti wredha pacitan

Berikut ini adalah nama-nama lanjut usia yang ada di Panti Wredha Pacitan. yang kemudian peneliti jadikan data untuk penelitian.

Tabel 2 Data Lanjut Usia di Panti Wredha Pacitan

No	Nama	Umur	Alamat
1	Karisih	63	Pacitan
2	Kurtiyah	64	Yogyakarta
3	Jumirah	68	Ngawi
4	Sasino	77	Pacitan
5	Susiati	63	Pacitan
6	Suripti	63	Pacitan
7	Sogiyatun / janah	63	Pacitan
8	Sukateman	63	Pacitan
9	Marni	64	Pacitan
10	Sarti	70	Ponorogo
11	Soinem	71	Pacitan
12	Rusmi	72	Ponorogo
13	Tukimin	64	Pacitan
14	Suhadji	73	Madiun
15	Suryanto	76	Semarang
16	Sumini	65	Pacitan
17	Surip	62	Pacitan

18	Mujiatin	69	Pacitan
19	Sukateman	66	Pacitan
20	Yanti	80	Jakarta
21	Paniyem	70	Pacitan
22	Marwiyah	68	Ponorogo
23	Katinem	77	Ponorogo
24	Slamet	76	Pacitan
25	Imam Afandi	72	Pacitan
26	Bagina	68	Pacitan
27	Ismanto	80	Pacitan
28	Soinem	86	Pacitan
29	Katireng	76	Pacitan
30	Tukijem	72	Ponorogo
31	Maerah	88	Magetan
32	Sumiyati	72	Madiun
33	Soeimatin	85	Pacitan
34	Parti	72	Ponorogo
35	Darsi Ningsih	63	Pacitan
36	Masih	71	Majalengka

Dari data di atas, terdapat 36 jumlah lanjut usia yang kemudian ditempatkan di wisma yang sudah di sediakan. Kondisi para lansia tersebut berusia 60 tahun keatas dengan riwayat penyakit yang bermacam-macam. Untuk kesehatan para lansia tersebut dilakukan pengecekan rutin oleh para dokter di Rs. Darsono Kab. Pacitan secara berkala satu bulan sekali dan akan di lakukam pengecekan tensi secara rutin yang di lakukan oleh petugas kesehatan.

Adapun data lansia yang meninggal saat pandemi covid-19 berdasarkan hasil wawancara dengan kepala panti wredha pacitan terdapat dua orang lansia yang meninggal dunia.

1	Wagimin	72	Pacitan
2	Suhartini	75	Pacitan

B. Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui *Metode Murottal Al-Qur'an* dan Dzikir pada lansia di Panti Wredha Pacitan.

Pelaksanaan bimbingan rohani tidak lepas dari unsur-unsur bimbingan rohani seperti subjek, objek, media dan metode. Selain itu materi dan tahapan pelaksanaan bimbingan rohani termasuk dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan rohani di panti wredha pacitan.

1. Unsur-unsur bimbingan rohani

Bimbingan rohani didalamnya terdapat lima unsur, pertama subjek atau pembimbing rohani, objek atau mad'u, media dan metode. Keempatnya memiliki peranan masing-masing dalam pelaksanaan bimbingan rohani yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Subjek

Subjek atau pembimbing rohani adalah seorang yang menyampaikan pesan-pesan Islami atau orang yang memberikan bimbingan dalam kegiatan bimbingan rohani kepada para lansia di panti wredha Pacitan. Hal ini dibenarkan oleh ibu Ucu sebagai ketua panti wredha Pacitan yang menyatakan bahwa pembimbing rohani adalah orang yang bertugas memberikan bimbingan dan arahan kepada para lansia yang berada di panti wredha pacitan (Rubiasih, 2022). Pernyataan diatas sejalan dengan pernyataan Bu Wiwin selaku kepala bimbingan social yang menyatakan hal senada, yaitu pembimbing rohani adalah seseorang yang diberikan amanah untuk melakukan kegiatan bimbingan rohani kepada para lansia di panti wredha pacitan (Wiwin, 2022). Pembimbing rohani disini memiliki kualifikasi agar proses pelaksanaan bimbingan rohani bias sesuai dengan yang diharapkan oleh pihak panti wredha Pacitan. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bu Ucu yang menyatakan bahwa

“kalo kriteria pembimbing rohani disini harus punya pengetahuan yang banyak tentang Islam, sabar dalam menghadapi lansia, dan bertutur kata baik” (Rubiasih, 2022).

Pernyataan diatas sejalan dengan pernyataan Bu wiwin yang menyatakan hal serupa. Hasil wawancara tentang subjek bimbingan rohani, maka dapat disimpulkan bahwa pembimbing rohani di panti wredha pacitan adalah seseorang yang diamanahi untuk melakukan kegiatan bimbingan rohani kepada para lansia dengan kriteria memiliki pengetahuan yang luas tentang agama Islam, sabar dalam menghadapi lansia, dan memiliki tutur kata yang baik.

b. Objek

Objek bimbingan rohani disini adalah lansia. Lansia merupakan orang dengan kategori umur diatas 50 tahun. Pernyataan Bu Wiwin dalam sesi wawancara menyatakan bahwa lansia di panti wredah Pacitan adalah orang-orang dalam umur 55 tahun atau lebih yang sengaja dititipkan kepada panti wredha maupun yang terlantar di masyarakat, kemudian diberikan pembinaan agar mampu menjalankan aktivitas hariannya sebagai lansia pada umumnya dalam lingkungan panti wredha. (Wiwin, 2022). Sejalan dengan pernyataan bu Wiwin, Ust.Samsul Ma'rifa sebagai pembimbing rohani menyatakan bahwa lansia di panti wredha adalah sekelompok orang yang di masa tua nya menjalani kehidupan yang kurang beruntung, tidak beruntung dalam arti tidak bisa menikmati masa tuanya di rumahnya masing-masing, sehingga harus dititipkan di panti wredha yang kemudian diberikan bimbingan agar kondisi kejiwaannya membaik (Ust. Samsul, 2022).

c. Media

Media merupakan alat yang digunakan dalam sesuatu kegiatan sebagai penunjang agar kegiatan bias berjalan efektif. Jika dikaitkan dengan bimbingan rohani, maka media adalah alat yang digunakan dalam kegiatan bimbingan rohani sebagai penunjang agar pelaksanaan bimbingan rohani bias berjalan dengan efektif dan efisien. hasil wawancara dengan Bu Wiwin menjelaskan bahwa media yang digunakan dalam kegiatan bimbingan rohani secara umum adalah buku asmaul husna, mikrofon, dan sound (Wiwin, 2022). Sejalan dengan pernyataan Bu Wiwin, Ust. Samsul juga mengutarakan hal yang sama yaitu:

“kalo media sih biasanya pake buku asmaul husna, al-qur'an, trus juga kita sediakan MP3 untuk mendengarkan murottal dan dzikir yang sudah kami sediakan” (Ust. Samsul, 2022).

d. Materi bimbingan rohani

Materi bimbingan rohani yang disampaikan kepada lansia harus bermuatan ringan dan mudah dimengerti dan dipahami oleh para lanjut usia, berdasarkan hasil wawancara dengan Ust. Samsul yang menyatakan bahwa pembimbing rohani perlu menyesuaikan materi dengan kondisi mad'u, semisal lanjut usia sudah memasuki kondisi *udzur* maka pembimbing perlu memberikan atau menuntun lanjut usia untuk selalu berdzikir dan meminta perlindungan kepada Allah SWT (Ust. Samsul, 2022). Dalam bimbingan rohani, pembimbing juga mengajarkan bagaimana tata cara wudhu yang baik dan benar, tata cara shalat sesuai dengan syari'at, tata cara bersuci, berdzikir dan memberikan motivasi kepada para lanjut usia agar lebih semangat dalam

menjalani hidup dan bertawakkal kepada Allah SWT. Adapun materi-materi yang disampaikan oleh para pembimbing dalam melaksanakan kegiatan bimbingan rohani ini yaitu berupa aspek keagamaan, keimanan, ibadah, dan pendidikan akhlaq atau budi pekerti. biasanya pembimbing memberikan selingan berupa shalawat bersama.

Al-qur'an merupakan sumber ajaran Islam yang sempurna. Sedangkan dzikir sebagai bentuk mengingat dan mendekatkan diri kepada sang pencipta. Selanjutnya penulis akan menjelaskan secara komprehensif berdasarkan data temuan lapangan tentang *murottal* al-qur'an dan dzikir sebagai metode bimbingan rohani dalam mengatasi kecemasan pada lansia di panti wredha pacitan.

2. Metode *Murottal* al-qur'an

Berdasarkan hasil wawancara dengan ustad samsul di jelaskan bahwa *murottal* al-qur'an digunakan sebagai metode bimbingan rohani pada hari selasa (Ust. Samsul, 2022). Hal ini sejalan dengan pendapat lansia berinisial ZB (ZB, 2022) yang menyatakan bahwa biasanya kalau untuk kegiatan bimbingan itu dilaksanakan pada hari selasa di jam 08.00-11.00 siang, sejalan dengan pendapat ZB, MK menyatakan

“Biasanya bimbingan yang pakai murottal Al-qur'an dan mengaji itu dilakukan setiap hari selasa mbak” (MK, 2022).

Selanjutnya, ust. Samsul menjelaskan bahwasannya metode *murottal* ini baru digunakan. Untuk *murottal* alquran yang diputarkan setiap pagi melalui spiker utama yang bisa didengarkan oleh semua penghuni panti wredha pacitan, kemudian untuk bimbingan menggunakan *murottal* baru digunakan sejak 2020 pada masa corona pada saat covid 19. Karena saya melihat bahwa memutarakan *murottal* dalam kegiatan bimbingan bisa memberikan manfaat baik untuk saya sendiri ataupun para lansia. Ditambah lagi dengan adanya pandemi covid 19 yang membrikan tingkat kecemasan lebih pada lansia (Ust. Samsul, 2022). Sejalan dengan pendapat ust. Samsul, ust.budi menyatakan

“ kagem pemutaran murottal dinten enjing niku sampun dilangsungaken dangu, lajeng kagem pemutaran murottal dipun lebetaken dateng bimbingan niku nembe tahun 2020” (Budi, 2022)

Menurut pemaparan ust Budi, dapat dipahami bahwa pemutaran audio *murottal* al-qur'an sudah rutin diputarkan setiap pagi, dan untuk memasukkan kedalam kegiatan bimbingan rohani itu baru pada masa pandemi covid-19. Selanjutnya ust. Budi menjelaskan untuk audio *murottal* yang diputarkan setiap pagi kita menggunakan audio

murottal alquran mishari rasyid dan toha al junayd dan surah yang diputarakan itu biasanya surah yasin, surah ar rahman, surah al waqiah dan juz 30. Sedangkan untuk kegiatan bimbingan itu biasanya menggunakan surah ad-dhuha sampe an-nas dan surah ar-rahman. Alasan pemilihan surah tersebut karena mudah diingat oleh para lansia sehingga nantinya para lansia bisa menggunakan surah tersebut ketika mereka melaksanakan sholat wajib maupun sunnah (Budi, 2022). Hal ini sejalan dengan pendapat MK yang menyatakan bahwa

“itu lo mb, seingetku biasanya yang dipakai untuk pemutaran murottal itu surah ad-dhuha sampe an-nas.” (MK, 2022).

Sejalan dengan pendapat MK, ZB menyatakan bahwa surah yang diputarakan itu biasanya surah ad-dhuha sampai an-nas dan sudah beberapa surah saya hafal dari yang sudah diputarakan (ZB, 2022).

Berdasarkan pemaparan hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan bimbingan murottal al quran dilaksanakan setiap hari selasa dan baru dilaksanakan saat pandemi covid 19. Sedangkan untuk pemutaran setiap pagi sudah berjalan rutin.

3. Metode dzikir

Berdasarkan hasil wawancara dengan pembimbing rohani di panti wredha pacitan dijelaskan bahwa metode dzikir dilaksanakan pada hari kamis jam 08.00-11.00. Hal ini sejalan dengan dengan pendapat lansia berinisial AT, yang menyatakan bahwa untuk pelaksanaan dzikir itu biasanya dilakukan pada hari kamis jam 08.00-11.00 siang, sejalan dengan pendapat AT (AT, 2022), AN menyatakan

“pelaksanaan dzikir sendiri dilaksanakan pada hari kamis mbak.” (AN, 2022).

Kemudian ust. Samsul melanjutkan, dzikir yang digunakan dalam kegiatan bimbingan itu dzikir-dzikir harian seperti tasbih, tahmid dan takbir sebanyak 33x dan *laa ilaha illallah* 33x. Serta diberikan ceramah keagamaan (Ust. Samsul, 2022). Sejalan dengan pendapat ust.samsul, lansia berinisial AT menyatakan bahwa dzikir-dzikir yang digunakan adalah dzikir-dzikir yang biasanya digunakan setelah sholat (AT, 2022). kemudian AN menyatakan

“Niku lo mb, dzikir Ingkang biasane dipun damel sakkibaripun sholat, koyo subhanallah, alhamdulillah, allahuakbar lan laa ilaha illallah.” (AN, 2022)

Pernyataan diatas dapat dipahami bahwa dzikir yang biasa digunakan adalah dzikir yang biasanya digunakan setelah sholat. Kemudian ust.Budi melanjutkan bahwa alasan

penggunaan dzikir tersebut adalah karena mudah diingat oleh lansia dan diharapkan bisa mengurangi kecemasan yang dialami oleh lansia (Budi, 2022).

Berdasarkan pemaparan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan dzikir dilakukan setiap hari kamis, dan dzikir yang digunakan adalah tasbih, tahmid, dan takbir, dan laa ilaha illallah sebanyak 33x.

4. Tahap-tahap pelaksanaan bimbingan murottal al-qur'an

Pelaksanaan bimbingan murottal al-qur'an tidak lepas dari bagaimana bimbingan murottal dilakukan. Selanjutnya akan dipaparkan tahap-tahap pelaksanaan bimbingan murottal al-qur'an.

- a. Pembimbing rohani melakukan koordinasi dengan kepala bimbingan sosial
- b. Meyiapkan peralatan yang akan digunakan dalam bimbingan murottal al-qur'an
- c. Mengkondisikan lansia serta diarahkan untuk duduk tenang di tempat duduk masing-masing, mata menghadap kedepan.
- d. Lansia diminta untuk menarik nafas secara perlahan dan menghembuskan secara perlahan, dilakukan berulang selama 3 kali.
- e. Berdoa dan niat dalam hati agar terapi berjalan dengan lancar.
- f. Pembimbing rohani memberikan kata-kata positif "Dengarkan dan resapi lantunan Al-Quran yang panjenengan dengarkan" "Fokus pada yang panjenengan dengarkan, rasakan energy positifnya dan rasakan ketenangan saat panjenengan mendengarkan lantunan murottal Al-Qur'an."
- g. Setelah memberikan kata-kata positif dilanjutkan mendengarkan lantunan ayat Al-Quran dan lansia dibiarkan mendengarkan selama 20 menit.
- h. Setelah selesai mendengarkan kemudian lansia di minta untuk menarik nafas dan menghembuskannya secara perlahan agar tetap merasa rileks.
- i. Dan yang terakhir pembimbing rohani bertanya kepada lansia hal positif apakah yang dirasakannya setelah mendengarkan lantunan murottal. (Ust. Samsul, 2022)

5. Tahap-tahap pelaksanaan bimbingan dzikir

Berdasarkan hasil wawancara denga Ust Budi, tahap-tahap bimbingan dzikir yang dilakukan di panti wredha pacitan yang akan dijabarkan kedalam poin-poin berikut:

- a. Melakukan koordinasi dengan kepala bimbingan sosial
- b. Menyiapkan buku dzikir dan menggelar karpet
- c. Menkondisikan lansia agar duduk diposisi yang nyaman
- d. Membaca do'a sebelum melakukan bimbingan

- e. Mengarahkan lansia untuk tawadhu' terhadap Allah SWT. Dan berharap dzikir kita diterima Allah swt.
 - f. Pada waktu berdzikir hendaknya menghadapkan dirinya ke arah kiblat.
 - g. Memohon ampun atas dosa-dosa yang pernah dilakukan.
 - h. Mungucapkan dzikir tidak terlalu keras.
 - i. Memberikan ceramah keagamaan tentang manfaat dzikir.
 - j. Menanyakan kepada lansia “apa yang dirasakan setelah melakukan dzikir”
 - k. Membaca do'a *kafaratul majlis*
 - l. Pembimbing rohani merapihkan kembali ruangan yang sudah digunakan. (Budi, 2022)
6. Metode murottal al-qur'an dan dzikir untuk mengatasi kecemasan pada lansia

Lima lansia yang menjadi sampel peneliti memenuhi kriteria yang diinginkan penulis yaitu mampu berkomunikasi dan aktif mengikuti kegiatan bimbingan, sesuai dengan temuan wawancara dan penelitian yang mereka lakukan. Keempat lansia ini juga memiliki sejumlah gangguan kecemasan. secara spiritual, rutinhlah melaksanakan sholat fardhu lima waktu dan perhatikan perbedaan antara keduanya dengan sebelum bimbingan spiritual. Peneliti memaparkan hasil wawancara mengenai kecemasan lansia agar lebih spesifik dan mudah dipahami.

Berdasarkan hasil wawancara dengan bapak MK yang menjelaskan bahwa kecemasan yang dialaminya adalah kecemasan bagaimana ketika drinya meninggal dunia. Apakah anak-anaknya akan peduli dengan dirinya di panti, ketakutan itulah yang selalu menyelimuti dirinya ketika memikirkan tentang kematian (MK, 2022). Sedangkan kecemasan yang dialami bapak ZB adalah mengalami penurunan nafsu makan karena penurunan lambung dan usus, serta kesulitan mengunyah makanan. (ZB, 2022). Adapun kecemasan yang dialami oleh Ibu AT adalah dirinya merasa cemas karena penyakit yang dialaminya. Penyakit yang mengharuskan dirinya untuk terus berbaring diatas kasur. (AT, 2022). Sedangkan kecemasan yang dialami oleh ibu WA adalah dirinya merasa cemas karena merasakan kesepian, tidak ada orang yang peduli dengan dirinya (WA, 2022). Berdasarkan hasil wawancara diatas, kecemasan yang dominan dialami oleh lansia adalah kecemasan dalam tingkat sedang, cemas karena tidak orang didekatnya.

Tabel 3 Klasifikasi Kecemasan Yang Dialami Lansia di Panti Wredha Pacitan

No	Kategori	Keterangan	Nama Lansia

1.	Ringan	1. Cemas karena penurunan kesehatan yang dialami. 2. Cemas karena penurunan daya ingat.	ZB & AT
2.	Sedang	Cemas terhadap penyakitnya yang semakin parah dan terlalu banyak memikirkan hal-hal negatif yang mengakibatkan mudah tersinggung.	WA & AN
3.	Berat	Cemas karena selalu merasa tersingkirkan dari orang-orang terdekatnya.	MK

Berdasarkan tabel diatas, kecemasan yang dialami lansia diklasifikasikan kedalam tiga kategori. Pertama, lansia dengan tingkat kecemasan ringan. Kecemasan yang dialami hanya sebatas persoalan penurunan kesehatan dan daya ingat. Kedua, lansia dengan kecemasan tingkat sedang, kecemasan yang dialami adalah penurunan kesehatan yang mengakibatkan lansia berfikir hal-hal negatif. Ketiga, Kecemasan dengan tingkat berat. Kecemasan yang dialami merasa sendiri dan tidak ada yang memperdulikannya.

Untuk memaparkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan, penulis berpedoman pada jawaban yang diberikan oleh informan kunci. wawancara yang dilaksanakan adalah wawancara terstruktur dengan jumlah pertanyaan sebanyak 33 buah. Pertanyaan tersebut dibuat berdasarkan indikator yang menurut penulis bisa mewakili kriteria-kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian serta mampu memberikan informasi tentang kecemasan yang dialami lansia dari berbagai ciri dalam menghadapi kematian di Panti Wredha Pacitan. Untuk mendapatkan informasi yang lebih detail, berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan selama dua minggu di lapangan maka didapatkan hasil wawancara yang di ungkapkan informan sebagai berikut:

a. Ciri fisik

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga orang lansia ada beberapa ciri fisik yang menyebabkan mereka mengalami kecemasan diantaranya nafsu makan berkurang, perasaan lebih sensitif terhadap suatu hal serta kondisi fisik yang semakin menurun. berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan lansia bahwa Mereka menjelaskan:

Bapak ZB:

“Saya memang mengalami penurunan nafsu makan karena kinerja lambung dan usus yang mulai menurun, ditambah lagi dengan kondisi gigi nya yang telah tanggal dan rapuh sehingga saya mengalami kesulitan mengunyah makanan. Waktu istirahat memang sangat penting bagi saya supaya kondisi fisik saya tidak menurun. Dan ketika kondisi

fisik tersebut menurun saya sangat sensitif, perasaan ingin marah yang berlebihan namun tidak mampu meluapkannya, saya hanya diam dan merenung " (Wawancara dengan lansia pada tanggal 2 September 2022).

b. Ciri Perilaku

Salah satu ciri perilaku adalah lansia yang mengasingkan diri. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi beberapa penyebab lansia mengasingkan diri menurut mereka. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan lansia bahwa mereka menjelaskan:

Ibu AT:

"Karena penyakit yang saya alami, sehingga tidak memungkinkan saya untuk bergaul dengan para lansia lainnya. Berkumpul tidak memberikan manfaat dan saya juga merasa minder untuk bergaul dengan lingkungan. jadi karena saya sakit-sakitan saya hanya menghabiskan sisa hidup saya untuk beribadah sebaik mungkin. " (Wawancara dengan lansia pada tanggal 2 September 2022).

Berdasarkan pemaparan data di atas dapat penulis simpulkan bahwa lansia mengasingkan diri dikarenakan lansia merasa minder terhadap penyakitnya, sehingga lansia tidak banyak berinteraksi dengan para lansia lainnya.

c. Ciri kognitif

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada lansia di panti wredha pacitan. Hal ini dilihat dari hasil wawancara yang penulis lakukan dengan lansia sebagai berikut:

Bapak MK:

"aku asline ora seneng nek dicap lansia, rumongsoku aku iseh mampu nglakokne opo wae, Cuma yo mungkin karna aku sing wes berumur dadi wong-wong ngecap aku lansia, trus juga aku kadang ki ngeraso ngopo kok anakku malah ngelebokne aku nyang panti, opo ancene wes bosen mbi aku opo piye aku ra mudeng, dadi yo perasaan terasingkan kui tetep ono mba, padahal awit cilik wes tak rumat, barang wes gede kok malah nyia-nyia ne aku. Sak jane yo prihatin, Cuma yo piye meneh, dalam uripku mungkin ngene." (Wawancara dengan lansia pada tanggal 2 September 2022).

Berdasarkan pemaparan data di atas dapat penulis simpulkan bahwa lansia sesekali memikirkan kondisi akhir hayatnya, lansia merasa takut jika meninggalkan orang yang dicintainya, bahkan lansia merasa khawatir karena bekal untuk menghadapi kematian tersebut masih belum cukup, namun kematian itu pasti akan datang menghampiri.

Dalam bimbingan rohani, faktor yang paling penting untuk memudahkan pembimbing dalam menghadapi suatu objek adalah respon atau umpan balik.

Kegiatan bimbingan rohani ini mendapat tanggapan yang luas dari para lansia; beberapa menunjukkan tanggapan positif, sementara yang lain menunjukkan tanggapan negatif. Hasil wawancara dengan Ust. Samsul menunjukkan bahwa tidak semua lansia antusias dalam mengikuti kegiatan bimbingan rohani. Ada beberapa dari mereka yang tertidur ketika mengikuti bimbingan rohani, tapi kebanyakan dari lansia memiliki respon positif ketika mengikuti kegiatan bimbingan rohani (Ust. Samsul, 2022). berdasarkan hasil wawancara dengan bapak MK yang menyatakan bahwa

“saya aslinya senang gitu mbak klo ikut kegiatan pengajian, karna kan saya juga ngerasa kalo pemahaman agama saya masih kurang, Saya juga merasa senang kalo ngelihat ada orang yang sudah bisa baca surat tertentu dan saya belum bisa, jadi saya ngebayangin kalo saya bisa seperti dia, pasti senang banget rasanya di hati tuh mbak” (MK, 2022).

Senada dengan pendapat bapak MK, Bapak AT juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa senang mengikuti pengajian. Karena baginya mengikuti pengajian selain bisa mengisi waktu luang, bisa juga dijadikan sebagai bekal untuk lansia , dengan ikut pengajian dirinya juga bisa merasakan ketenangan jiwa. Selain itu, dirinya juga mengusahakan apa yang diperintahkan oleh ustad selama itu baik untuk dirinya. Berbeda dengan pendapat sebelumnya, lansia berinisial ZB yang menyatakan bahwa dirinya kerap kali tertidur saat kegiatan bimbingan yang diadakan oleh pihak panti.dirinya beranggapan jika dirinya masih merasa mengantuk ketika pagi dibangunkan untuk sholat shubuh, kemudian senam, dan kegiatan pengajian (ZB, 2022). Pendapat dari ZB sebagai bentuk bentuk pembelaan dirinya yang masih merasa mengantuk ketika mengikuti kegiatan dan selalu ingin mengisi waktu pagi dengan istirahat. Hasil wawancara diatas, diklasifikasikan kedalam dua bentuk respon, yaitu respon positif dan respon negatif.berikut merupakan respon-respon para lanju Usia ketika kegiatan bimbingan rohani berlangsung.

Tabel 4 Kondisi Lansia Pasca Bimbingan *Murottal* Al-Qur'an dan Dzikir

NO	Nama	Usia	Kecemasan yang dialami	Kondisi pasca bimbingan murottal Al-qur'an dan dzikir
1	ZB	60	Kecemasan yang disebabkan oleh penurunan kesehatan dan disfungsi pada beberapa organ tubuh tertentu.	setelah mengikuti bimbingan keagamaan metode <i>murottal</i> dan dzikir, lansia mengerti bahwa jika dalam kondisi

				sakit ibadah shalat boleh dilaksanakan dengan duduk, apabila dengan duduk tidak sanggup, maka bisa dengan berbaring yang terpenting ialah niatnya. Perasaan dalam hati lansia merasa tentram, aman dan terlindungi, rasa cemas pun perlahan berkurang.
2	AT	65	Kecemasan yang disebabkan oleh penurunan daya ingat pada dirinya, sehingga sulit baginya untuk menghafal atau mengingat juz 30.	Setelah mengikuti bimbingan rohani metode <i>murottal</i> dan dzikir, rasa cemas yang lansia alami semakin berkurang dengan bantuan dari para pembimbing keagamaan untuk lebih mengingat dan memohon pertolongan kepada Allah SWT.
3	MK	63	Merasa cemas dan karena tidak ada orang yang peduli dengannya dan khawatir belum bisa memaafkan kesalahan orang-orang yang sudah menyiakan dirinya	Merasa lebih tenang dalam menyikapi berbagai keadaan, selalu ingin beribadah untuk menyiapkan bekal ketika ajal datang. dan berusaha untuk memaafkan seidikit demi sedikit kesalahan orang yang

				sudah menya-nyiakannya.
4	WA	61	Merasa takut jika penyakitnya semakin parah dan cemas ketika dirinya hanya menjadi beban bagi orang lain karena penyakit yang dialaminya	Setelah mengikuti bimbingan rohani metode <i>murottal</i> dan dzikir, dirinya merasa lebih tenang karena merasa selalu dekat dengan Allah dari <i>murottal</i> yang didengar dan dzikir yang dilantunkan bersama-sama.
5	AN	63	Cemas yang berasal dari faktor ekonomi sehingga dirinya ditempatkan di panti hingga menyebabkan lansia tersebut kesepian karena tidak bisa bertemu dengan anak dan cucunya.	Dirinya merasa lebih nyaman tinggal di panti dan mulai menerima kenyataan yang dialaminya dan banyak dari sesama lansia yang memberikan support satu sama lain.

BAB 1V

ANALISIS DATA

A. Analisis Pelaksanaan Bimbingan Rohani menggunakan metode *murottal* Al-Qur'an dan dzikir dalam mengatasi kecemasan pada lansia di Panti Wredha Pacitan.

Langkah pertama dalam proses analisis data adalah melihat semua data yang tersedia dari berbagai sumber. Kemudian, sumber-sumber tersebut disatukan agar dapat dikelola dan digunakan untuk menarik kesimpulan atas temuan penelitian. Bimbingan Rohani Islam adalah sebuah proses memberikan bantuan spiritual kepada individu sehingga dapat hidup sesuai aturan dan petunjuk Allah SWT dan menemukan kebahagiaan dan kehidupan di kemudian hari. Bimbingan Rohani Islam adalah bagian dari pedoman islam. (Hidayati, 2013, p. 210). Analisis pelaksanaan bimbingan rohani menggunakan metode murottal Al-Qur'an dan dzikir di Panti Wredha Pacitan terbagi kedalam tiga pembahasan yang akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Unsur-unsur bimbingan rohani

Keberhasilan bimbingan rohani dipengaruhi unsur-unsur bimbingan rohani. Unsur bimbingan rohani sebagai berikut

a. Rohaniawan / subjek

Rohaniawan di panti wredha Pacitan adalah seseorang yang memiliki kompetensi baik secara pengetahuan tentang Islam, moral, dan komunikasi serta diberikan amanah untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada lansia yang berada di lingkungan panti wredha Pacitan. Hal ini sejalan dengan teori Ilyas Ismail dalam bukunya yang berjudul "Filsafat Dakwah Rekayasa Membangun Agama Dan Peradaban Islam" yang menjelaskan bahwa seorang da'I harus memiliki setidaknya empat kompetensi, *pertama*, kekuatan intelektual. *Kedua*, sikap dan moral. *Ketiga*, ketrampilan. *Keempat*, kekuatan spiritual (Ismail, 2011, p. 77). Kompetensi da'I ini juga bias dipergunakan dalam melihat kompetensi rohaniawan.

b. Mad'u/ objek

Objek disini adalah lansia. lansia di panti wredha pacitan adalah lansia yang kurang beruntung yang harus ditempatkan di panti wredha. Lansia yang harus tetap menjalankan tugas perkembangan lansia secara psikologis, yang kemudian diberikan bimbingan dan arahan agar mampu menjalankan tugas perkembangannya. Lansia dengan berbagai latar belakang dan perkembangan pada tahap sebelumnya yang menjadikan lansia akan aktif atau pasif.

Hal ini sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh Erickson yang menjelaskan bahwa status yang lebih tua untuk menyesuaikan atau mengubah sesuai dengan usaha kemajuan usia lanjut dipengaruhi oleh interaksi kemajuan pada tahap sebelumnya. Ketika seseorang berada dalam tahap perkembangan yang sehat, dia akan terus terlibat dalam aktivitas yang sama di masa tua seperti yang dia lakukan saat masih muda dan mengembangkan hubungan yang harmonis dengan orang-orang di sekitarnya (Falahiyah, 2019, p. 253).

c. Media

Media yang digunakan dalam kegiatan bimbingan rohani di panti wredha pacitan adalah buku doa. Al-qur'an dan MP3. Ketiga media tersebut digunakan guna menunjang kegiatan bimbingan rohani kepada lansia bias berjalan efektif. Sejalan dengan pendapatnya Amin, bahwa media media dibagi kedalam tiga bagian. *Pertama*, audio yang meliputi, MP3, radio, dll. *Kedua*, media visual seperti poster, spanduk, dll. *Ketiga*, media audio visual seperti televisi, film, video (Arifin, 2011, p. 89). Persamaan dengan temuan lapangan adalah pada media audio.

d. Materi

Materi yang disampaikan dalam kegiatan bimbingan rohani kepada lansia di panti wredha pacitan adalah aspek-aspek keagamaan seperti keimanan, praktik ibadah, dan pendidikan akhlak. Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Amin yang menjelaskan bahwasannya materi bimbingan agama Islam di bagi kedalam tiga aspek, yaitu aspek keimanan,

aspek ibadah, dan aspek akhlakul karimah atau sopan santun (Amin, 2013, p. 89).

2. Metode Murottal Al-Qur'an

Berdasarkan pemaparan data di bab tiga maka bimbingan murottal al-quran adalah Berdasarkan pemaparan hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan bimbingan murottal al qur'an dilaksanakan setiap hari selasa dan baru dilaksanakan saat pandemi covid 19. Sedangkan untuk pemutaran setiap pagi sudah berjalan rutin. Alasan penggunaan metode murottal al-qur'an kedalam kegiatan bimbingan adalah agar para lansia bisa merasakan ketenangan setelah mendengarkan audio murottal al-qur'an yang diputar dan juga bisa haafal dari apa yang didengarkan sehingga bisa lansia gunakan ketika melaksanakan sholat. Audio murottal al-qur'an yang diputar adalah audio dari qori' Thoha Al-Junayd. Alasan memilih qori' Thoha Al-Junayd adalah karena lantunan dengan tempo yang lambat dan suara yang merdu.

Pemaparan diatas sejalan dengan pendapat Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa. lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. dengan terapi *murottal* maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti al-Qur'an atau tidak. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Allah SWT, dalam keadaan ini otak pada gelombang alpha, merupakan gelombang otak pada frekuensi 7-

14 Hz. ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dan dapat menyingkirkan stress dan menurunkan kecemasan. (Triana, 2013)

3. Metode Dzikir

Berdasarkan hasil pemaparan data pada bab tiga, maka dapat diketahui bahwa metode dzikir adalah salah satu metode yang digunakan dalam kegiatan bimbingan rohani di panti wredha Pacitan pelaksanaan bimbingan dzikir dilakukan setiap hari kamis, dan dzikir yang digunakan adalah tasbih, tahmid, dan takbir, dan *laa ilaha illallah* sebanyak 33x. Alasan penggunaan dzikir yang telah disebutkan adalah dengan harapan para lansia bisa merasakan rileks dan tenang ketika sedang berdzikir dan bisa menurunkan tingkat kecemasan yang sedang dialami secara perlahan, dan juga dzikir tersebut mudah untuk diingat oleh lansia.

Pemaparan diatas sejalan dengan pendapat Menurut *Hasbi Ash-Syiddieqy* dzikir merupakan menyebut nama Allah seraya membaca tasbih (Subhanallah), tahlil (La illallah), tahmid (Alhamdulillah), takbir (Allahu Akbar), hauqalah (la haula wala Quwwatta illa billahi), hasbullah (hasbiyallahu), basmallah (bismillahirrahmanirrahim), membaca Al quran, asmaul husna, sholawat dan mengucapkan doa-doa yang ma'tsur (Kurniawati, 2017). Sedangkan dzikir untuk mengatasi kecemasan sejalan dengan pendapatnya Muhammad dalam (Aisyatin, 2020) yang menyatakan bahwa dzikir berguna sebagai terapi spritual melalui dzikir pada santri gangguan jiwa. Manfaat terapi dzikir terhadap gangguan jiwa yaitu secara fisik dan psikis. Secara fisik yaitu mengembalikan saraf-saraf yang telah rusak, mengetes tingkat gangguan kejiwaan, mencegah dan mengobati penyakit secara psikis membersihkan jiwa dari perbuatan jiwa.

4. Tahap-tahap pelaksanaan bimbingan murottal al-qur'an

Pelaksanaan bimbingan murottal al-qur'an tidak lepas dari bagaimana bimbingan murottal dilakukan. Selanjutnya akan dipaparkan tahap-tahap pelaksanaan bimbingan murottal al-qur'an. Berdasarkan pemaparan data

pada bab tiga, maka kesimpulan tahap-tahap pelaksanaan bimbingan murottal al-qur'an sebagai berikut:

- a. Melakukan koordinasi dengan kepala bimbingan sosial
- b. Menyiapkan peralatan yang digunakan dalam kegiatan bimbingan murottal.
- c. Mengkondisikan Lansia untuk diarahkan duduk tenang di tempat duduk masing-masing, serta pandangan menghadap kedepan.
- d. Lansia diminta untuk menarik nafas secara perlahan dan menghembuskan secara perlahan, dilakukan berulang selama 3 kali.
- e. Berdoa dan niat dalam hati agar terapi berjalan dengan lancar.
- f. Pembimbing rohani memberikan kata-kata positif “Dengarkan dan resapi lantunan murottal Al-Qur'an yang panjenengan dengarkan” “Fokus pada yang panjenengan dengarkan, rasakan energy positifnya dan rasakan ketenangan saat panjenengan mendengarkan lantunan murottal Al-Qur'an.”
- g. Setelah memberikan kata-kata positif dilanjutkan mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an dan lansia dibiarkan mendengarkan selama 20 menit.
- h. Setelah selesai mendengarkan kemudian lansia di minta untuk menarik nafas dan menghembuskannya secara perlahan agar tetap merasa rileks.
- i. Dan yang terakhir pembimbing rohani bertanya kepada lansia hal positif apakah yang dirasakannya setelah mendengarkan lantunan murottal.
- j. Membaca do'a *kaffaratul majlis* dan salam penutup
- k. Pembimbing rohani merapihkan ruangan yang sudah digunakan (Ust. Samsul, 2022).

Hasil pemaparan data pada bab tiga sejalan dengan pendapatnya Yana Sahana dalam jurnalnya yang menjabarkan tahap-tahap pelaksanaan bimbingan rohani kedalam beberapa tahapan sebagai berikut:

- a. Konseli diarahkan untuk duduk tenang di tempat duduk masing-masing, mata menghadap kedepan dan kedua tangan di lipat diatas meja.
- b. Konseli diminta untuk menarik nafas secara perlahan dan menghembuskan secara perlahan, dilakukan berulang selama 3 kali.

- c. Berdoa dan niat dalam hati agar terapi berjalan dengan lancar.
 - d. Konselor memberikan kata-kata positif “Dengarkan baik-baik lantunan ayat Al-Qur’an” “Fokus pada apa yang kalian dengarkan, rasakan energy positifnya dan rasakan ketenangan saat kalian mendengarkan lantunan ayat Al=Qur’an.” “Rasakan kenyamanan dan ketenangan setelah selesai mendengarkan lantunan ayat Al-Quran.
 - e. Setelah memberikan kata-kata positif dilanjutkan mendengarkan lantunan ayat Al- Quran dan konseli dibiarkan mendengarkan selama 10 menit.
 - f. Setelah selesai mendengarkan kemudian konseli di minta untuk menarik nafas dan menghembuskannya secara perlahan agar tetap merasa rileks.
 - g. Dan yang terakhir konselor bertanya kepada konseli hal positif apakah yang dirasakannya.
5. Tahap-tahap pelaksanaan bimbingan dzikir

Berdasarkan hasil wawancara denga Ust Budi, tahap-tahap bimbingan dzikir yang dilakukan di panti wredha pacitan yang akan dijabarkan kedalam poin-poin berikut:

- a. Melakukan koordinasi dengan kepala bimbingan sosial
 - b. Menyiapkan buku dzikir dan menggelar karpet
 - c. Menkondisikan lansia agar duduk diposisi yang nyaman
 - d. Membaca do’a sebelum melakukan bimbingan
 - e. Mengarahkan lansia untuk tawadhu’ terhadap Allah SWT. Dan berharap dzikir kita diterima Allah swt.
 - f. Pada waktu berdzikir hendaknya menghadapkan dirinya ke arah kiblat.
 - g. Memohon ampun atas dosa-dosa yang pernah dilakukan.
 - h. Mungucapkan dzikir tidak terlalu keras.
 - i. Memberikan ceramah keagamaan tentang manfaat dzikir.
 - j. Menanyakan kepada lansia “apa yang dirasakan setelah melakukan dzikir”
 - k. Membaca do’a *kafaratul majlis*
 - l. Pembimbing rohani merapihkan kembali ruangan yang sudah digunakan.
- (Budi, 2022)

Pemaparan data diatas sejalan dengan pendapatnya Syarif Hidayatullah yang menjabarkan tahap-tahap bimbingan rohani sebagai berikut:

- a. Yakni hendaknya mempunyai perasaan rendah hati terhadap Allah SWT. Dan berperasaan takut bahwa dzikir kita diterima Allah swt.
 - b. Pada waktu berdzikir hendaknya menghadapkan dirinya ke arah kiblat.
 - c. Berdzikir Ditempat yang suci.
 - d. Memohon ampun atas dosa-dosa yang pernah dilakukan.
 - e. Mungucapkan dzikir tidak terlalu keras (Hidayatullah, 2018).
6. Kondisi kecemasan lansia pasca bimbingan murottal al-qur'an dan dzikir kondisi kecemasan yang dialami lansia di panti wredha pacitan adalah sebagai berikut:
- a. Kecemasan yang disebabkan oleh penurunan kesehatan dan disfungsi pada beberapa organ tubuh tertentu. (ZB, 2022).
 - b. Kecemasan yang disebabkan oleh penurunan daya ingat pada dirinya, sehingga sulit baginya untuk menghafal atau mengingat juz 30, (AT, 2022).
 - c. Merasa takut jika penyakitnya semakin parah dan cemas ketika dirinya, hanya menjadi beban bagi orang lain karena penyakit yang dialaminya (WA, 2022).
 - d. Merasa cemas, tidak ada orang yang peduli dengannya dan keluarganya tidak ada yang menjenguk dan khawatir belum bisa memaafkan kesalahan orang-orang yang sudah menyia-nyiakan dirinya (MK, 2022).

Tabel 5 Kondisi Kecemasan Lansia Pasca Bimbingan Murottal dan Dzikir

NO	Nama	Usia	Kecemasan yang dialami	Kondisi pasca bimbingan murottal Al-qur'an dan dzikir
1	ZB	60	Kecemasan yang disebabkan oleh penurunan kesehatan dan disfungsi pada	setelah mengikuti bimbingan keagamaan metode <i>murottal</i> dan dzikir,

			beberapa organ tubuh tertentu	lansia mengerti bahwa jika dalam kondisi sakit ibadah shalat boleh dilaksanakan dengan duduk, apabila dengan duduk tidak sanggup, maka bisa dengan berbaring yang terpenting ialah niatnya. Perasaan dalam hati lansia merasa tenang, aman dan terlindungi, rasa cemas pun perlahan berkurang.
2	AT	65	Kecemasan yang disebabkan oleh penurunan daya ingat pada dirinya, sehingga sulit baginya untuk menghafal atau mengingat juz 30.	Setelah mengikuti bimbingan rohani metode <i>murottal</i> dan dzikir, rasa cemas yang lansia alami semakin berkurang dengan bantuan dari para pembimbing keagamaan untuk lebih mengingat dan memohon pertolongan kepada Allah SWT.

3	MK	63	Merasa cemas dan karena tidak ada orang yang peduli dengannya dan khawatir belum bisa memaafkan kesalahan orang-orang yang sudah menyalahkannya dirinya	Merasa lebih tenang dalam menyikapi berbagai keadaan, selalu ingin beribadah untuk menyiapkan bekal ketika ajal datang. dan berusaha untuk memaafkan sedikit demi sedikit kesalahan orang yang sudah menyalahkannya.
4	WA	61	Merasa takut jika penyakitnya semakin parah dan dirinya hanya menjadi beban bagi orang lain karena penyakit yang dialaminya	Setelah mengikuti bimbingan rohani metode <i>murottal</i> dan dzikir, dirinya merasa lebih tenang karena merasa selalu dekat dengan Allah dari <i>murottal</i> yang didengar dan dzikir yang dilantunkan bersama-sama.
5	AN	63	Cemas yang berasal dari faktor ekonomi sehingga dirinya ditempatkan di panti hingga menyebabkan lansia tersebut	Dirinya merasa lebih nyaman tinggal di panti dan mulai menerima kenyataan yang dialaminya dan banyak dari sesama

			kesepian karena tidak bisa bertemu dengan anak dan cucunya.	lansia yang memberikan support satu sama lain.
--	--	--	---	--

Berdasarkan data tabel diatas, dapat digambarkan bahwa ada beberapa perubahan pada kecemasan yang dialami oleh lansia. Para informan menyampaikan bahwa kecemasan yang dialami dapat berkurang perlahan. Walaupun tidak menutup kemungkinan bahwa kecemasan itu akan naik lagi. Pada intinya, metode murottal al-qur'an dan dzikir dapat mengatasi kecemasan dialami oleh lansia.

Cara yang terbaik untuk menghilangkan kecemasan ialah dengan jalan menghilangkan sebab-sebabnya (Daradjat, 1988, hal. 29). Adapun cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan antara lain :

a. Pembelaan

Usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal. Pembelaan ini tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal, akan tetapi membelanya, sehingga terlihat masuk akal. Hal ini sejalan dengan hasil studi yang didapatkan bahwa pembelaan yang dilakukan oleh lansia berinisial ZB (ZB, 2022) ketika mengalami kecemasan dengan cara membenarkan apa yang dilakukan dengan alasan kurang istirahat, atau alasan kurangnya fungsi alat pendengaran. Hal ini dilakukan lansia agar apa yang dirasakan dapat tertutupi dengan pembelaan yang dibuatnya seolah-olah masuk akal.

b. Identifikasi

Identifikasi yang dilakukan dengan cara merasa senang dengan apa yang di rasakan ataupun di capai oleh orang lain. Hal ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan (AT, 2022) dan didapatkan data bahwa identifikasi dilakukan dengan cara merasa senang dengan apa yang orang

lain capai. seperti merasa senang dengan pencapaian bisa membaca qur'an dengan lancar.

c. Hilang hubungan (diasosiasi)

Menyelaraskan fikrian, perasaan dan tindakan yang tidak sesuai dengan hati nurani. Dari hasil studi yang dilakukan didapatkan data bahwa diasosiasi dilakukan dengan cara memberikan pemahaman atas apa yang dirasakan oleh lansia seperti ketika lansia berfikir akan kematian dirinya (Ust. Samsul, 2022), maka pembimbing rohani mengingatkan untuk senantiasa berdoa dan berdzikir agar tenang hati dan fikiran negatif pada lansia dapat berkurang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan proses penyajian data pada bab tiga, dan proses analisis data pada bab empat, maka tahap terakhir adalah verifikasi atau penarikan kesimpulan tentang murottal dan dzikir sebagai metode bimbingan rohani untuk mengurangi kecemasan pada lansia di Panti Wredha Pacitan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan murottal al-qur'an dan dzikir sebagai metode bimbingan rohani dalam mengatasi kecemasan pada lansia di panti wredha pacitan

Pelaksanaan murottal al-qur'an sebagai metode bimbingan rohani dalam mengatasi kecemasan pada lansia di panti wredha pacitan akan disimpulkan sebagai berikut: unsur-unsur bimbingan rohani terdapat empat pembahasan. Subyek, yakni pembimbing rohani yang memiliki kompetensi intelektual, kompetensi keilmuan agama dan umum, dan moral yang baik. Objek, yakni lansia berusia 58-65 tahun dengan berbagai latar belakang. Media, yakni buku dzikir, audio murottal al-qur'an, musik box, dan mp3. Materi, yakni materi aqidah yang meliputi rukun iman, materi syariah yang meliputi rukun Islam dan materi akhlak yang meliputi norma yang berlaku dalam agama, sosial, dan masyarakat. metode murottal al-qur'an dilaksanakan setiap hari selasa pukul 08.00-11.00 wib. Surah yang diputarkan adalah surah Ar-Rahman, Ad-Dhuha-An-Nas, Alasan menggunakan murottal al-qur'an sebagai metode bimbingan rohani adalah agar para lansia bisa merasa tenang dan rileks setelah mendengarkan audio murottal al-qur'an dan juga para lansia bisa menghafal dari murottal yang didengarkan. Pelaksanaan metode dzikir dilaksanakan pada hari kamis pukul 08.00-11.00 wib. Dzikir yang digunakan dalam kegiatan bimbingan adalah tasbih, tahmid, takbir yang dilafalkan sebanyak 33x dan tahlil (*laa ilaha illallah*) yang dilafalkan sebanyak 100x. Alasan penggunaan dzikir tersebut diharapkan bisa memberikan rasa nyaman dan tenang ketika berdzikir dan juga bisa menurunkan kecemasan yang sedang dialami oleh lansia. kondisi tahap-tahap pelaksanaan pelaksanaan

murottal al-qur'an dan dzikir meliputi tiga tahap. Tahap pra acara, yakni pembimbing rohani berkoordinasi dengan kepala bimbingan sosial, menyiapkan alat yang digunakan dalam bimbingan murottal al-qur'an dan dzikir, dan mengkondisikan lansia. Tahap pelaksanaan meliputi membaca do'a, memberikan kata-kata positif sebelum memulai memutar audio murottal al-qur'an atau melakukan dzikir. Mendengarkan audio murottal al-qur'an atau berdziki selama 20 menit, memberikan ceramah keagamaan tentang manfaat mendengarkan murottal al-qur'an dan dzikir, bertanya yang dirasakan setelah mendengarkan audio murottal dan berdzikir. Selanjutnya tahap penutup meliputi membaca do'a, merapihkan tempat dan peralatan yang digunakan, dan evaluasi. Adapun kecemasan lansia setelah mengikuti bimbingan murottal al-qur'an dan dzikir perlahan menurun. Baik kecemasan ringan atau sedang. Cara untuk menurunkan kecemasan ada tiga. Yaitu Pembelaan. Membenarkan apa yang dilakukan menggunakan pembelaan yang masuk akal. Identifikasi. Merasa senang dengan pencapaian orang lain. Diasosiasi. Menyelaraskan pikiran dan tindakan dengan cara mengalihkan kecemasan atau kekhawatiran dengan kegiatan yang positif.

B. Saran

Berdasarkan analisis data penelitian, perlu dikemukakan saran dan rekomendasi kepada pihak terkait dalam penelitian ini sebagaimana berikut:

1. Bagi Kepala Panti Wredha Pacitan

Kepada pemimpin Panti Wredha, diharapkan bisa selalu sabar dalam menghadapi lansia, serta mengadakan pelatihan pelayanan kepada stake holder di Panti Wredha pacitan

2. Bagi Pembimbing Rohani

Tetaplah sabar dan ulet dalam memberikan kegiatan bimbingan rohani kepada para lanjut usia jangan pernah bosan dalam menyampaikan bimbingan kepada para lanjut usia. karena untuk membimbing para lanjut usia memang memerlukan kesabaran.

3. Bagi peneliti yang lain

Diharapkan dapat melanjutkan dan mengembangkan hasil penelitian lebih lanjut dan menggunakan referensi yang lebih lengkap sehingga mempunyai teori dan jangkauan yang lebih luas dan mendalam.

C. Penutup

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi Sarjana (S.1). Sebagai hasilnya, peneliti dapat membuka dan menerima saran yang bermanfaat dan kritik yang membangun. Semoga tugas akhir ini dapat mengedukasi dan bermanfaat bagi kita semua. Ya, Tuhan seluruh alam.

DAFTAR PUSTAKA

2021. *Observasi Pada Ketua Panti Wreda Pacitan* . Pacitan .
- 2022, April 14. Retrieved from <https://m.liputan6.com/hot/read/4835321/macam-macam-dzikir-dan-keutamaannya-bagi-umat-islam>
- Abdullah, Muhammad Qodaruddin. 2019. *Pengantar Ilmu Dakwah*. Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media
- Afrizal. 2018. Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penugasan Tugas - Tugas Perkembangan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*.
- Algifahmy, Ayu Faiza, Dkk. "Religious Coping For Covid-19 Patient: Islamic Approach". *Journal of Al-Tamaddun*, Vol. 17 (1), 2022, 31-42
- Alimuddin, Nurwahidah. "Konsep Dakwah Dalam Islam". *Jurnal Hunafa* Vol 4 No. 1 Maret 2017
- Alkaheel, A.D. 2012. Pengobatan Qur'ani.
- Amin, KH. M. Rusli. 2003. *Pencerahan Spiritual* . Jakarta : Al-Mawardi Prima
- Annisa, Donna Fitri. & Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia . *Jurnal Konselor* .
- Anshori, Afif. 2013. *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Anwar, Saifudin. 1998. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar .
- Ari, Wijayanti. Lailatushifah Fatmah Siti Noor. 2012. *Keberagaman Hidup dan Kecemasan Terhadap kematian Terhadap Kematian pada orang dengan diabetes meletus*. *Jurnal Insight* .
- Arifin, Bey. 1998. *Hidup Sesudah Mati*. Jakarta : Kinanda.
- Arifin, H.M, 1998. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama* . Jakarta : PT.Golden Terayon Press.
- Arifin, M. 1979. *Pokok-Pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama*. Jakarta : Bulan Bintang
- Arifin. 1997. *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama di Sekolah dan Luar Sekolah*. Jakarta : Bulan Bintang .
- Arikunto, Suharsini. 1993. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta .
- As-Sa'di, Syaikh Abdurrahman Bin Nashir. 2016. *Tafsir Al-Karim Ar-Rahman*. Jakarta : Darul Haq .
- Atjeh, Abu Bakar. 1996. *Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian Tentang Mistik*. Solo : Ramadhani.
- Badriyah, Maifir. 2021. Terapi Dzikir Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo

- Bastaman, Hanna Djumhana. 2001. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* . Bandung : Refrika Aditama.
- Darajat, Zakiyah. 1982. *Kesehatan Mental*. 11-12.
- Dariun Hadi, Op. Cit. . (n.d.). 49.
- Dewini, Adelia Pratiwi. 2020. Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayang Jakarta Timur.
- Djohan, Abdi Jurnia. *Pedoman Dakwah Islam Rahmatan lil Alalamin*. Jakarta: Wahid Fondation, 2019
- E, Budihartiningasih. 2008. *Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian*.
- Faqih, Ainur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta : UII Press.
- Firestone, R. 2012. Keberagaman Hidup dan Kecemasan Terhadap Kematian. *Jurnal Insight*.
- Handayani, Rohmi. dkk. 2014. Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Untuk Penurunan Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*
- Hartono, J. 2018. *Metoda pengumpulan dan teknik analisis data*. Yogyakarta : Andi
- Hasan, Aliyah B. Purwkania. 2006. *Psikologi Perkembangan Islam*. Jakarta : Raja Grafindo Persada .
- Herdiansyah, Haris. 2013. *“Wawancara, Observasi, dan Focus Groups* . Jakarta : PT. Raja Grafindo.
- Hidayati, Nurul. 2014. Metode Bimbingan Rohani Islam di Rumah Sakit. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. jakarta : erlangga.
- Idham, Azmul Fuady. Andi Ahmad Ridha. 2017. Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Qur'an Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa? Whether Listening Murrotal Al-Qur'an Can Reduce Anxiety In Student Academic ?. *Jurnal Intervensi Psikologi*.
- Indrajati, Triana. 2013. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Denyut Nadi Dan Frekuensi Pernafasan Pada Bayi Prematur Di Rsud Banyumas.
- Indriana, Yeniar. 2012. *Gerontologi dan Progeria* . Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Irfan, Jefri. 2020. Kematian Lanjut Usia (Lansia) Di Kenagarian Koto Alam Kecamatan Pangkalan Kabupaten 50 Kota (Bukittingi).
- Jalaluddin. 1995. *Psikologi Agama*. Jakarta : Raja Grafindo Persada .

- Kamila, Aisyatin. "Psikoterapi Dzikir dalam menangani kecemasan". *Happiness* Vol 4 No. 1 Juli 2020
- Kurniawati, Septi. 2017. *Penerapan Metode Dzikir Di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Munir Al-Islami Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu*. Skripsi UIN Raen Intan Lampung
- L.N, Syamsu Yusuf. dan A. Juntika Nurihsan. 2006. *Landasan Bimbingan Konseling* . Bandung : PT.Remaja Rosdakarya
- Lubis, Saiful Akhyar. 2011. *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung : Cipta Pustaka Media Perintis
- Lutfi, M. 2008. *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan (Konseling) Islam*. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Ma'arif, Muhammad Anas. & Muhammad Husnur Rofiq. 2019. Dzikir Dan Fikir Sebagai Konsep Pendidikan Karakter: Telaah Pemikiran K.H Munawwar Kholil Al-Jawi'. *Jurnal Tadrib: Institut Pesantren K.H. Chalim Mojokerto*
- Madinah, J. S. 2017. *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir*. Yogyakarta : Sajadah Press.
- Moleong, Lexy J. 1998. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Pt. Remaja Rosdakarya.
- Muhith, Abdul. Sandu Sitojo. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Andi
- Muhyidin, Muhammad. 2008. *Berani Hidup Siap Mati* . Bandung : Mizania
- Munamar, Tohari. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta : UII Press.
- Munir, M. Misbachul. 1997. *Pedoman Lagu-Lagu Tilawatil Qur'an Dilengkapi dengan Tajwid*. Surabaya : Apollo Lestari
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta : UII Press.
- Muzdalipah, dkk. "Makna Kematian Pada Muslim Lanjut Usia". *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* Vol 1 No 2 Oktober 2018 hal 152
- Nazir, Moh. 1998. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Nida, Fatma Laili Khoirun. 2014. Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.
- Nugroho, Wahyudi. 2008. *Jurnal Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*., Jakarta : EGC
- P, Harahap. Dkk. 2014. Studi Feminologi Persepsi Lansia Dalam Mempersiapkan Diri Menghadapi Kematian. *JOM PSIK*.
- Papalia, Diane E. Dkk. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta : Kencana.
- Poerwandari, E. Kristi, 2005. *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*, . Jakarta : LPSP 3 UI .

- Prasanti. 2018. Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan. *Jurnal Lontar*.
- Purwandani, Septi. 2020. Murrotal Sebagai Terapi Religi Untuk Mereduksi Kecemasan Lansia
- Pusat pembinaan dan pengembangan bahasa. 1990 Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka .*
- Riskiana, E. (n.d.). Penerapan Terapi Murottal Al- Qur'an Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia". *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*
- Risnawati. 2017. Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an dan Terapi Musik terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar. *Skripsi*
- Riyadi, Agus. 2013. Zikir Dalam Al Quran Sebagai Terapi Psikoneurotik'. *Jurnal Konseling Religi UIN Walisongo Semarang, 37.*
- Rusdiyanto. 2019. *Kamus Bahasa Arab Inggris Indonesia*, Yogyakarta: DIVA Press
- Safaria, Triantoro. dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *Managemen Emosi*,. Jakarta : Bumi Aksara .
- Sari, J. P. 1993. *Aspek Sosio - Psikologis Usia Lanjut Di Indonesia. Bulletin Psikologis.*
- Sari, J. P. 1993. *Aspek Sosio Psikologis Usia Lanjut Di Indonesia. Jurnal Tidak Dipublikasikan.*
- Savitri, Awaludin Pimay dan Fania Mutiara. "Dinamika Dakwah Islam di Era Modern". *Jurnal Ilmu Dakwah Vol 41 No. 1 2021*
- Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Kanisius
- Setiawan, Winda. 2022. *Strategi Dakwah KH Muhammad Tauhid dalam Meningkatkan Religiusitas Santri di Pondok Pesantren Al-Madani Semarang*. (skripsi tidak dipublikasi), Semarang: Uin Walisongo
- Simuh. 1996. *Tasawuf Dan Perkembangannya Dalam Islam*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Simuh. 2019. *Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam Ke Mistik Jawa, 1st edn*. Jakarta : Garamedia
- Sondak, Sandi Hesti. Dkk. 2019. *Faktor-faktor Loyalitas Pegawai di Dinas Pendidikan Daerah Provinsi Sulawesi Utara. Jurnal EMBA*
- Sugiyono. 2015. *metode penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sukmono, Rizki joko. 2008. *Psikologi Dzikir* . Jakarta : Sri Gunting.
- Sunary, dkk. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Ygyakarta : Andi .
- Supriadi. 2015. Lanjut Usia Dan Permasalahannya . *Jurnal Ppkn & Hukum*
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

- Tatik Meiyuntariningsih, Tatik. 2001. *Perbedaan Sikap Lansia terhadap Hidup Sehat Ditinjau dari Tingkat Pendidikan. Jurnal Psikologi*
- Upton, Penney. 2012. *Psikologi Perkembangan* . Jakarta : Erlangga press.
- Wadiah. 2018. Pengaruh Murottal.
- Warda, Nur Laila. 2008. “Bimbingan Konseling Agama melalui Terapi Rasional Emotif dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya. *Skripsi Surabaya IAIN SUNAN AMPEL*
- Widya Destria, Widya. Dkk. 2022. *Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia Melakukan Activity Of daily Living Dengan Kondisi Kesehatan Mental Emosional Pada Lansia Di Desa Banjar Guntung. Jurnal Medika Utama* .
- Zulkarnaini. “Dakwah Islam Di Era Modern”. *Jurnal Risalah* Vol 26 No. 3 September 2015
- .

LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA

Wawancara dengan ketua panti wredha pacitan.

- 1) Bagaimana Sejarah Berdirinya Panti Wredha Pacitan ?
- 2) Apa Saja Yang Menjadi Visi, Misi, serta Tujuan Panti Wredha Pacitan ?
- 3) Bagaimana Latar Belakang Lansia Yang Tinggal di Panti Wredha Pacitan ?
- 4) Pelayanan atau Kegiatan Apa Saja Yang Diberikan Kepada Para Lansia ?
- 5) Apa Saja Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi para Lansia Mengalami Kecemasan ?
- 6) Bagaimana Implementasi Bimbingan Rohani dengan *Murrotal* Alquran dan Dzikir dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia ?

Wawancara dengan Pembimbing Rohani di Panti Wredha Pacitan .

- 1) Apa Saja Fungsi dan Tujuan Adanya Bimbingan Rohani Islam Di Panti Wredha Pacitan ?
- 2) Materi apa Saja yang Diberikan kepada Lansia melalui Bimbingan Rohani Islam Dengan *Murrotal* Alquran dan Dzikir ?
- 3) Apa Yang Menjadi Faktor Penghambat dan Pendukung dalam Pelaksanaan Bimbingan Rohani melalui *murrotal* al quran dan dzikir ini ?
- 4) Apakah Ada Jadwal Khusus dalam Pelaksanaan Bimbingan Rohani melalui *murrotal* al quran dan dzikir ini ?
- 5) Bagaimana Teknik dan Tahapan yang di terapkan oleh Pembimbing Rohani Dalam Proses Pembimbingan Rohani Islam melalui *murrotal* alquran dan dzikir dalam mengatasi Kecemasan para lansia di panti wredha Pacitan ?
- 6) Bagaimana Hasil Bimbingan rohani islam pada lansia dalam mengatasi kecemasan ?

Wawancara dengan Penghuni Panti Wredha Pacitan .

- 1) Sejak kapan bapak/ibuk tinggal di panti ini ?

- 2) Bagaimana perasaan bapa/ibuk saat pertama kali tinggal di panti ini ?
- 3) Apakah bapak/ibuk senang tinggal di panti ini ?
- 4) Apa yang membuat bapak/ibuk senang tinggal di panti ini ?
- 5) Apa yang membuat bapak/ibuk tidak senang tinggal di panti ini ?
- 6) Apakah bapak/ibuk dengan sukarela atau dipaksa tinggal di panti ini ?
- 7) Jika terpaksa apa yang membuat bapak/ibuk terpaksa tinggal di panti ini ?
- 8) Apakah pertama kali bapak/ibuk disini mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan , teman , atau petugas yang ada di panti ini ?
- 9) Apa yang membuat bapak/ibuk sulit menyesuaikan diri ?
- 10) Setelah sekian lama bapak/ibuk tinggal disini apakah bapak/ibuk merasa telah dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan , teman dan petugas disini ?
- 11) Apa saja kegiatan yang bapak/ibuk ikuti di panti ini ?
- 12) Seberapa sering bapak/ibuk mendapat kunjungan dari keluarga anda ?
- 13) Apa yang bapak/ibuk lakukan jika kondisi fisik bapak/ibuk menurun ?
- 14) Bagaimana perasaan bapak/ibuk dalam menghadapi masa dewasa akhir (Usia lansia) ini ?
- 15) Apakah bapak/ibuk pernah mengalami kecemasan dalam menghadapi usia lansia seperti sekarang ini ?
- 16) Apa saja bentuk rasa cemas yang sering dirasakan bapak / ibuk ?
- 17) Bagaimana cara bapak/ibuk meminimalisir kecemasan yang dirasakan ?
- 18) Seberapa berpengaruh bimbingan rohani yang diberikan oleh pihak pembimbing rohani dalam meminimalisir kecemasan yang di rasakan ?
- 19) Hal apa yang paling membuat khawatir bapak/ibuk di masa lansia ini ?
- 20) Bagaimana perasaan bapak/ibuk jika ada seseorang berbicara tentang kematian ?
- 21) Apa yang membuat bapak/ibuk cemas dalam menghadapi kematian?

DOKUMENTASI



gambar 2 Wawancara Dengan Pengurus Panti Wredha



gambar 3 Wawancara dengan AT



gambar 4 Wawancara Dengan MK



gambar 5 Wawancara Dengan WA



gambar 6 Wawancara Dengan ZB

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Vika Nur Meilina

Tempat/ tanggal lahir : Pacitan, 15 Mei 1999

Nim : 1801016151

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Semester : 10 (Genap)

Jenis kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : RT 2 RW 6 Dusun Ndukun Desa Mendolo Lor Kecamatan Punung
Kabupaten Pacitan Jawa Timur

Riwayat pendidikan : SDN Mendolo Kidul 2

MTsN Punung

MA Darul Huda Mayak Tonatan Ponorogo

Pengalaman organisasi : HMJ BPI tahun 2018 – 2019

Kordais tahun 2018 – 2019

PMII Rayon Dakwah tahun 2018 - 2019