



## Penerapan Konseling Islam Untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia

Annisa Rahmania Qurrota A'yun

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  [annisaarqa@gmail.com](mailto:annisaarqa@gmail.com)

### ABSTRACT

#### ARTICLE INFO

##### Article history:

Received

Mei 25, 2023

Revised

June 21, 2023

Accepted

June 27, 2023

In old age, getting mentally healthy is not easy, declining health status and physical abilities will cause the elderly to slowly withdraw from relationships with the surrounding community. This research is entitled "The Application of Islamic Counseling to Overcome Mental Health Disorders in the Elderly at Harapan Kita Social Institution". Mental health is the realization of genuine harmony between mental functions and the creation of self-adjustment between humans and themselves and their environment based on faith and piety and aims to achieve a meaningful and happy life in this world and the hereafter. This study aims to determine the description of mental health in the elderly and to determine the application of Islamic counseling with the Zikir method in overcoming mental health disorders in the elderly. This study uses a qualitative approach using a qualitative description research type. The subjects in this study were five elderly people. Data collection techniques, namely the method of observation, interviews, and documentation. The data analysis technique used is data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of this study indicate that the picture of mental health in the elderly at Harapan Kita Social Institution is low health for the elderly which is characterized by irritability, being alone, irritable, feeling useless, always feeling lonely, like to think negative things about themselves and their lives. The application of Islamic counseling using the Zikir method was carried out in 6 meetings with 45 times/meeting. The implementation of Islamic counseling is carried out in three stages, namely the initial stage, the core/work stage, and the final stage.

**Key words:** *Mental Health, Islamic Counseling, Methods of Remembrance*

How to cite

A'yun, A. R. Q. (2023). Penerapan Konseling Islam Untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia. *Journal Society of Counseling*. 1(1).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

### PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental sering terjadi pada orang dewasa yang lebih tua. Diperkirakan 37% -43% orang dewasa yang lebih tua memiliki gejala kecemasan atau depresi (Braam et al., 2014; Rodda et al., 2011). Namun, kesehatan mental yang buruk di usia yang lebih tua kadang-kadang diabaikan sebagai bagian dari proses penuaan, dan dinormalisasi sebagai respons terhadap kesepian, penyakit, berkabung, atau rasa sakit, dan diberikan prioritas yang lebih rendah daripada penyakit fisik oleh orang tua dengan depresi dan profesional perawatan kesehatan (World Health Organisation, 2017; Walters et al., 2018)

Masa lanjut usia adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat Masa lanjut usia juga fase dimana semua orang mengharapkan bisa menjalani hidup yang tenang, damai dan dapat menikmati masa pensiun bersama orang tercinta dan meluapkan rasa kasih dan sayang. Akan tetapi, pada kenyataannya tidak semua lanjut usia bisa mendapatkannya karena memasuki lanjut usia, bukanlah hal mudah yang dapat diterima oleh seseorang dengan perubahan, penurunan dan permasalahan yang terjadi seperti masalah ekonomi, kesehatan, sosial, psikologis, post power syndrome, ketidakberdayaan, ketidakbergunaan, dan ketidakbahagiaan. Adapun fenomena yang terjadi pada lansia, lansia mengalami ketelantaran di Indonesia terdapat 2,8 juta lansia (Suryani, 2014).

Kasus yang terjadi pada lanjut usia terkait penelantaran yang semakin meningkat, membuat lansia mengalami pengucilan, deskriminasi, dan tidak adanya dukungan dari keluarga, ditambah dengan tempat tinggal yang kurang layak merupakan bagian dari masalah sosial yang dialaminya. Pada masa lanjut usia untuk mendapatkan mental yang sehat tidaklah mudah, menurunnya derajat kesehatan dan kemampuan fisik akan mengakibatkan lansia secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar. Pemberian bantuan psikologis berupa konseling agama dapat dikatakan sebagai kegiatan dakwah dengan objek yang khusus dengan orang yang memiliki masalah dengan solusi yang relevan dengan permasalahan dan segi kemampuannya. Konseling Islami adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al-Qur'an dan As-sunnah Rasulullah SAW. adanya relevansi konseling Islami menggunakan metode Zikir.

Dengan berzikir seseorang akan merasa tenang dan damai. Dengan zikir individu tersebut akan senantiasa mengingat Allah Swt baik waktu shalat atau diluar waktu shalat, sehingga hidup dengan ketentuan dan petunjuk Allah Swt serta mengembangkan potensi fitrah yang dimiliki demi mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Maka Konseling Islami adalah suatu upaya untuk membantu individu mau mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal. Sebagaimana Allah SWT telah menjelaskan di dalam kitab suci Al-Qur'an. (Dalam QS. Ar-Rum ayat 30).

فَاقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ  
وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Sesuai dengan penelitian Nur Fahmi Saad ada lima indikator yang perlu diperhatikan dalam kesehatan mental yaitu pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan, dan keyakinan hidup, harus dapat membantu satu sama lain (Nur Fahmi Saad, 2020). Islam memandang bahwasannya memberikan panduan bagaimana secara fisik mengupayakan kesehatan jasmaninya melainkan kesehatan rohani atau mental juga, yang di dalam Islam sudah terdapat ajaran dan cara-cara mudah yang dapat membina jasmani dan rohani atau mental menjadi sehat. Oleh karena itu sesuai dengan latar belakang diatas maka penelitian ini menggunakan konseling islam dengan metode zikir.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif. Sugiyono mengatakan metode penelitian pada dasarnya ialah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dan kegunaan (Sugiyono, 2014). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif menggunakan jenis penelitian *deskripsi kualitatif*. Subjek dalam penelitian ini yaitu lima orang lansia. Teknik pengumpulan data yaitu metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil gambaran Kesehatan Mental pada Lansia ini sebelum dilaksanakannya konseling Islam menunjukkan kesehatan lansia yang rendah yang ditandai dengan mudah tersinggung, suka menyendiri, menyalahkan diri sendiri, terganggunya pola tidur, perasaan tidak berguna, selalu merasa kesepian, suka memikirkan hal yang negatif akan diri sendiri dan kehidupannya.

Berdasarkan penelitian Maturidi dan Maemunah (2020) “Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa zikir dapat digunakan sebagai terapi penyakit hati, hasil penelitian ini didukung dengan banyaknya ayat Al-Qur’an dan Hadist sebagai obat dan juga sebagai terapi penyakit hati. Dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam zikir dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengobati penyakit hati, penggunaan zikir sebagai terapi penyakit hati ini sesuai dengan landasan dasar bimbingan dan konseling Islam yaitu penerapan bimbingan dan konseling yang berlandaskan Al-Qur’an dan Hadist (Maturidi & Maemunah, 2020).

Kesehatan Mental adalah ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat (Zakiah Daradjat, 2016). Dengan menggunakan tiga tahap konseling mengenai penerapan konseling Islam menggunakan metode zikir pada lansia yakni tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir. Berikut tahapannya:

<b>Tahap</b>	<b>Deskripsi</b>
<b>1</b>	Pada tahap ini peneliti berperan sebagai konselor membuka proses konseling dengan mengucapkan salam, menerima hangat klien dan dilanjutkan dengan berdoa. Selanjutnya, menanyakan kabar, keadaan, dan lain sebagainya terutama mengenai kegiatan sehari-hari lansia agar mendapatkan informasi yang menunjang proses konseling. selama 6 kali pertemuan, konselor mampu menjaga suasana konseling yang nyaman bagi klien, agar proses konseling berjalan dengan lancar dan sesuai dengan kesepakatan bersama. Konselor juga menjelaskan peran dan tanggung jawab antara masing-masing. Peneliti berperan sebagai konselor yang akan membantu proses penyembuhan lansia. Lansia disini akan berperan sebagai konseli atau klien yang membutuhkan penanganan mengenai permasalahannya. Konselor merumuskan dan mengidentifikasi permasalahan lansia, merumuskan tujuan dari pelaksanaan konseling, menjelaskan asas-asas konseling yang digunakan, dan terakhir membahas waktu pelaksanaan konseling akan dilakukan selama 45 menit setiap pertemuannya.
<b>2</b>	Pada tahapan ini dimulai pada pertemuan kedua sampai dengan pertemuan keempat, peneliti tetap menjaga hubungan baik agar proses konseling tetap terjaga dengan baik, konselor memberikan kesempatan pada klien untuk menceritakan permasalahannya. Konselor melakukan prognosis dengan menerapkan alternatif dengan metode zikir, mendengarkan, merespon, memahami, dan cakap dalam menggali informasi lebih dalam lagi sehingga dapat memecahkan masalah yang sedang dialami oleh klien sesuai dengan tujuan dari konseling islam menggunakan metode zikir.
<b>3</b>	Pada tahap ini dari proses konseling yaitu dilakukan pada pertemuan pertama dan keenam, dalam proses akhir ini konselor menilai dan memberikan evaluasi selama pelaksanaan konseling. setelah melaksanakan penilaian maka selanjutnya konselor mengembangkan serta memelihara kemajuan yang dialami para lansia agar dapat menjalankan kehidupan kedepannya dengan optimis, lebih bersyukur dan yang paling penting memiliki ketenangan hati, dan selalu berpikir positif

---

akan setiap hal. Terakhir, konselor menutup proses konseling dengan mengucapkan terima kasih dan berdoa
---

---

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Penerapan Konseling Islam Untuk Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, Dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil gambaran Kesehatan Mental pada Lansia ini sebelum dilaksanakannya konseling Islam menunjukkan kesehatan lansia yang rendah yang ditandai dengan mudah tersinggung, suka menyendiri, menyalahkan diri sendiri, terganggunya pola tidur, perasaan tidak berguna, selalu merasa kesepian, suka memikirkan hal yang negatif akan diri sendiri dan kehidupannya.

Kedua, Penerapan konseling Islam untuk mengatasi gangguan kesehatan mental pada lansia yaitu menggunakan metode zikir. Yang terdiri dari tiga tahapan proses konseling. Tahap awal yaitu dimulai dari konselor membangun hubungan yang baik dengan klien, konselor melakukan *attending* dengan menerima klien dengan hangat, memulai proses konseling dengan berdoa, menjelaskan pengertian, asas, tujuan, dan manfaat dari konseling islam yang akan dilaksanakan, merumuskan, mengidentifikasi, dan menetapkan masalah dan konselor menjelaskan peran serta tanggung jawab sebagai konselor dan Tahap kerja yaitu dimulai dengan konselor memberikan kesempatan untuk menceritakan permasalahannya, konselor menetapkan topik pembahasan, konselor melakukan sesi tanya jawab mengenai topik pembahasan. Tahap akhir yaitu dimulai dengan konselor mengatakan bahwa proses konseling memasuki tahap akhir, konselor melakukan evaluasi terhadap proses konseling, konselor mengajak klien agar berkomitmen untuk menerapkan perubahan sikap dan perilaku yang telah dia pilih, konselor menentukan pertemuan selanjutnya sebagai *follow up* (tindak lanjut) apabila dibutuhkan, dan konselor mengakhiri proses konseling dengan mengucapkan terima kasih dan berdoa.

## **REFERENSI**

- Adz-Dzaky, H. B. (2004). *Konseling & Psikoterapi Islam*. Fajar Pustaka Baru. [Google Scholar](#)
- Ali, M. (2003). *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam*. Semarang: PKPI2 Universitas Wahid Hasyim Semarang. [Google Scholar](#)
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165-187. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Asmita, W., & Irman, I. (2022). Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 80-85. <http://dx.doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.18221>
- Braam, A. W., Copeland, J. R., Delespaul, P. A., Beekman, A. T., Como, A., Dewey, M., ... & Skoog, I. (2014). Depression, subthreshold depression and comorbid anxiety symptoms in older Europeans: results from the EURODEP concerted action. *Journal of affective disorders*, 155, 266-272. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.11.011>
- Daradjat, Z. (1983). *Kesehatan mental / Zakhiah Daradjat (Cet. ke-11.)*. Jakarta: Gunung Agung [OneSearch](#)
- Guantanamo, P. B. D. K. I. (2014). Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia. *Jurnal Keguruan Ilmu Pendidikan*, 2(2). [Google Scholar](#)
- Ilham, M., & Noviyanti, N. (2020). Layanan Bimbingan Konseling Islam Dalam Pemulihan Kesehatan Mental Bagi Anak Korban Kekerasan Di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan Dan Anak Kabupaten Gowa. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 3(1). [Google Scholar](#)

- Kartono, K. (2014). *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan* Jakarta. Jakarta: Rajawali Pers. [Google Scholar](#)
- Lumongga, D. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana. [Google Scholar](#)
- Maturidi, M. (2020). Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 74-85. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v3i1.6954>
- Maulana, U. (2019). *Spiritual sebagai Terapi Kesehatan Mental Perspektif Tafsîr Al-Qur'an (Studi Kasus Pada Penyembuhan Korban Penyalahgunaan Narkoba/Naza di Madani Mental Health Care Jakarta)* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta). [Google Scholar](#)
- Mulyadi, I. (2017). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Kalam Mulia. [Google Scholar](#)
- Prayitno, H. Erman Amti.(2013) *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Journal Of Islamic And Law Studies*, 3(1). <https://dx.doi.org/10.18592/jils.v1i1.2659>
- Rodda, J., Walker, Z., & Carter, J. (2011). Depression in older adults. *Bmj*, 343. <https://doi.org/10.1136/bmj.d5219>
- Susilawati, S. (2017). *Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). [Google Scholar](#)
- Sutoyo, A. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islami (teori dan praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. [Google Scholar](#)
- Walters, K., Falcaro, M., Freemantle, N., King, M., & Ben-Shlomo, Y. (2018). Sociodemographic inequalities in the management of depression in adults aged 55 and over: an analysis of English primary care data. *Psychological Medicine*, 48(9), 1504-1513. <https://doi.org/10.1017/S0033291717003014>

---

**Copyright Holder :**

© A'yun, A. R. Q. (2023).

**First Publication Right :**

© Journal Society of Counseling

**This article is under:**

