

## Terapi Psikoreligius Dalam Pengendalian Emosi Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Palembang

Sely Fitriani<sup>1</sup>, Suryati<sup>2</sup>, Neni Noviza<sup>3</sup> 

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

[fitrianisely09@gmail.com](mailto:fitrianisely09@gmail.com)

Submitted: 2023-10-15

Revised: 2023-10-16

Accepted: 2023-10-20

### ABSTRACT:

*This research is entitled "Psychoreligious Therapy in Controlling the Emotions of the Elderly at the Tresna Werdha Social Home in Palembang". Low emotional control will give rise to various negative attitudes and is not good for the physical and psychological health of the elderly themselves. Psychoreligious therapy is needed which is expected to be able to control the emotions of the elderly. Psychoreligious therapy as a treatment in the practice of caring for the soul using a religious approach. This research aims to determine the emotional description of the elderly and find out Psychoreligious Therapy in Controlling the Emotions of the Elderly at the Tresna Werdha Social Home in Palembang. This research uses a qualitative approach with field study methods. The subjects of this research were four people consisting of two elderly people, namely the client "NA" and client "S" and social home employees namely "M" and "P". Data collection techniques used were observation, interviews and documentation. Data analysis techniques were data condensation, data presentation and conclusions, withdrawal/verification. The results of the research show that the description of emotional control in the elderly or "NA" clients, and "S" clients experience difficulties in establishing new relationships with other people or other elderly people who are in the orphanage. Application of psychoreligious therapy in controlling the emotions of the elderly in the Tresna Werdha social institution Palembang which consists of three stages, namely takhalli (intended to empty or cleanse the heart of bad qualities that can cause emotions), tahalli (an effort to adorn oneself with commendable morals, by being physically and mentally obedient) and Tajalli (the final result obtained by a person after he succeeded in training himself and restraining himself seriously so that he achieved true calm and happiness in the form of a complete disappearance of emotions, pain and troubles in life).*

**KEYWORDS:** Elderly, Emotional Control, Psychoreligious Therapy

Copyright holder: © Fitriani., S, Suryati, Noviza., Neni. (2023)	Published by: Scidacplus Journal website: <a href="https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/">https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/</a>	E-ISSN: 2656-1050  This article is under: 
How to cite: Fitriani., S, Suryati., Noviza., Neni. (2023). Terapi Psikoreligius Dalam Pengendalian Emosi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang, <i>Social Science and Contemporary Issues Journal</i> , 1(2).		

## PENDAHULUAN

Pada saat ini jumlah lansia di Indonesia menduduki peringkat ketiga terbanyak di dunia. Diprediksi seiring peningkatan tingkat kesejahteraan, Indonesia akan menjadi jawara dengan hal jumlah lansia tahun 2025 mendatang, yakni berjumlah 36 juta jiwa (<http://tribunnewa.com.Jakarta/ref/tahun-2025-Indonesia-diprediksi-memiliki-jumlah-lansia-terbesar-di-dunia.htm>, 2022). Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan membawa dampak terhadap

berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia, ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia yang dapat digambarkan melalui empat tahap, yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran akibat proses menua.

Kesehatan jiwa merupakan suatu kondisi sehat emosional, psikologis, dan sosial yang terlihat dari hubungan interpersonal yang memuaskan, perilaku dan koping yang efektif, konsep diri yang positif dan kestabilan emosional. Kesehatan jiwa merupakan suatu kondisi mental sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif sebagai bagian yang utuh dari kualitas hidup seseorang, dengan memperhatikan semua segi kehidupan manusia dengan ciri menyadari sepenuhnya kemampuan dirinya, mampu menghadapi stres kehidupan dengan wajar, mampu bekerja dengan produktif dan memenuhi kebutuhan hidupnya, dapat berperan serta dalam lingkungan hidup, menerima dengan baik apa yang ada pada dirinya dan merasa nyaman bersama dengan orang lain (Prabowo, Eko, 2016).

Memasuki masa lanjut usia emosi sangat berperan dalam menentukan sikap. Oleh sebab itu, diperlukan kesiapan mental dalam mengelola emosi, karena usia lanjut akan memiliki tuntutan dalam menghadapi perubahan situasi lingkungan. Keterbatasan dan perubahan yang muncul pada lansia seperti bergantung pada orang lain misalnya, proses pencarian nafkah terhenti, dan sulitnya untuk berinteraksi secara luas menjadikan sumber masalah dan keputusan pada individu lansia hal ini yang disebabkan lansia kurang memiliki kesiapan mental dalam menghadapi perubahan tersebut.

Perubahan-perubahan dalam proses "aging" atau penuaan merupakan masa ketika seorang individu berusaha untuk tetap menjalani hidup dengan bahagia melalui berbagai perubahan dalam hidup. Bukan berarti hal ini dikatakan sebagai "perubahan drastis" atau "kemunduran". Secara definisi, seorang individu yang telah melewati usia 45 tahun atau 60 tahun disebut lansia. Akan tetapi, pelabelan ini dirasa kurang tepat. Hal ini cenderung pada asumsi bahwa lansia itu lemah, penuh ketergantungan, minim penghasilan, penyakitan, tidak produktif, dan mudah marah atau emosi.

Pengendalian emosi merupakan suatu emosi yang menitikberatkan pada penekanan emosi terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi dan mengarahkan emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima di lingkungan. Pengendalian emosi berarti juga kemampuan penyusaian diri secara psikologis, dimana individu dapat mengidentifikasi, mengakui dan mampu mengelola emosi. Emosi merupakan perasaan positif atau negative yang dimiliki oleh individu selain itu emosi sangat penting untuk di kendalikan (Fitri, 2021) Dalam Al-qur'an telah disebutkan penawar bagi kemarahan dan penyakit adalah hal yang seharusnya dilakukan yaitu dengan Al-qur'an Pada Surat Al-Isra ayat 82 yaitu sebagai berikut:

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: "Dan Kami turunkan dari Al-qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian". (Q.S Al-Isra: 82)

Dari penjelasan Q.S. Al-Isra ayat 82 di atas yaitu Al-qur'an yang tidak datang kepadanya kebathilan baik dari depan maupun dari belakangnya, yang diturunkan dari Rabb yang Maha bijaksana lagi Maha terpuji. Al-qur'an merupakan obat penyembuh dan rahmat bagi orang-orang beriman. Yakni dapat menghilangkan berbagai macam penyakit didalam hati, misalnya keraguan, kemunafikan, kemusyrikan, dan penyimpangan. Maka Al-qur'an akan menyembuhkan itu semua, sekaligus sebagai rahmat yang membawa dan mengantarkan kepada keimanan, hikmah serta melahirkan keinginan untuk mencari kebaikan. Dan hal ini tidak berlaku kecuali untuk orang yang beriman (Departemen Agama RI, 2011).

Pengendalian emosi khususnya emosi marah adalah suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain. Pengendalian emosi marah ini seharusnya dapat dikelola dengan baik seiring dengan bertambahnya usia karena dengan bertambahnya usia kematangan emosional seseorangpun berubah ke arah yang lebih baik atau sempurna.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang peneliti lakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang pada tanggal 2 Desember 2022 dengan salah satu pegawai yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang bahwasanya fenomena yang peneliti temukan mengenai pengendalian emosi pada lansia yang ada di panti sosial masih sangat rendah. Banyak lansia yang tidak mampu mengendalikan emosinya, hal tersebut terlihat ketika lansia saling mengobrol antara satu dengan yang lainnya, jika terdapat hal yang dianggap tidak sesuai dengan apa yang dibicarakan, lansia akan saling marah hingga terjadi pertengkaran antar lansia, lansia lebih mudah tersulut emosi jika apa yang dikerjakan pegawai atau petugas kesehatan tidak sesuai dengan kehendaknya. Selain itu, ketika marah, lansia akan melampiaskan kemarahannya kepada orang lain yang sebenarnya tidak berhubungan dengan permasalahannya. Lansia akan mudah melempar berbagai macam benda di sekelilingnya ketika marah dan tindakan lain yang menunjukkan rendahnya pengendalian emosi lansia. Berdasarkan fenomena pada observasi awal tersebut, dapat disimpulkan bahwa lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang belum mampu mengendalikan emosi dengan baik dan perlu ditangani dengan penerapan Terapi Psikoreligius.

Berdasarkan uraian di atas, pengendalian emosi yang rendah akan menimbulkan berbagai macam sikap negative dan tidak baik bagi kesehatan fisik maupun psikis lansia itu sendiri. Oleh sebab itu, diperlukan adanya terapi psikoreligius yang diharapkan mampu mengendalikan emosi lansia. Terapi psikoreligius merupakan suatu pengobatan dalam praktek merawat jiwa yang menggunakan pendekatan keagamaan, antara lain do'a-do'a, dzikir, sholat, ceramah keagamaan dan lain-lain. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan. Terapi ini juga membantu psikis manusia dalam hubungannya dengan keagamaannya, yaitu kesadaran agama dan pengalaman agama.

Terapi psikoreligius merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang mengkombinasikan pendekatan kesehatan jiwa modern dan pendekatan aspek religius

atau keagamaan yang dimana bertujuan meningkatkan mekanisme coping atau mengatasi masalah. Unsur spiritual (agama) sebagai salah satu dari 4 unsur kesehatan. Keempat unsur kesehatan tersebut adalah sehat fisik, sehat psikis, sehat sosial dan sehat spiritual. Terapi ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (Al-qur'an), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menyangkut kedalam reseptor- reseptor yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan (Faradisi, F, 2009).

Dilihat pada pengertian dan penjabaran tersebut, apabila teori psikoreligius diterapkan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang maka akan mampu meningkatkan sikap positif lansia dan diharapkan lansia memiliki kemampuan dalam pengendalian emosi. Seseorang yang melaksanakan ibadah atau turut serta dalam berbagai kegiatan keagamaan, maka akan memiliki hati yang lebih sabar dan tenang serta meningkatnya pikiran-pikiran positif, sehingga mampu mengurangi emosional lansia. Dengan demikian, lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang akan lebih mudah mengendalikan emosi, tidak mudah marah dan lebih menghargai sesama. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Terapi Psikoreligius dalam Pengendalian Emosi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang”**.

## **METODE**

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Suatu penelitian kualitatif adalah alat yang digunakan dalam menjelaskan dan menginterpretasikan suatu makna dari berbagai masalah sosial dan pribadi dari individu atau kelompok. Penelitian yang bersifat deskriptif dan kualitatif, bertujuan untuk mendeskripsikan dari berbagai realitas kehidupan sosial yang menjadi objek penelitian, dan mencoba menggambarkan realitas tersebut sebagai ciri-ciri, simbol atau gambaran dari situasi atau fenomena tertentu di permukaan (Nuryaman, & Christina, V, 2017). Jenis dan sumber data dalam penelitian ini ialah sumber data primer dan sumber data sekunder. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini ialah kondensasi data, penyajian data, dan verifikasi/kesimpulan. Penelitian ini dilakukan di jalan sosial KM 5 Kota Palembang, Sumatera Selatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Gambaran Emosi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang**

Memasuki masa lanjut usia emosi sangat berperan dalam menentukan sikap. Oleh sebab itu, diperlukan kesiapan mental dalam mengelola emosi, karena usia lanjut akan memiliki tuntutan dalam menghadapi perubahan situasi lingkungan. Keterbatasan dan perubahan yang muncul pada lansia seperti bergantung pada orang lain misalnya, proses pencarian nafkah terhenti, dan sulitnya untuk berinteraksi secara luas menjadikan sumber masalah dan keputusan pada individu lansia. Hal ini yang disebabkan lansia kurang memiliki kesiapan mental dalam menghadapi perubahan tersebut. Berikut beberapa

indikator yang mempengaruhi kemandirian belajar serta hasil wawancara dan observasi sebelum menerapkan terapi psikoreligius. Wawancara dan observasi dilakukan pada tanggal 13 Juli 2023 sampai 04 Agustus 2023.

**Tabel 1**  
**Pengendalian Emosi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang Sebelum Penerapan Terapi Psikoreligius**

Klien	Pengendalian Emosi Sebelum Terapi		
	Sikap Sosial	Perubahan Peran	Penyesuaian yang Buruk
'NA'	Klien mengalami kesulitan berada di lingkungan baru, merasa asing.	Perasaan tidak berguna, tidak dibutuhkan dan merepotkan anak, mudah marah dengan teman di panti.	Sulit untuk mengenal orang baru dan menjalin hubungan, tidak percaya diri.
'S'	Tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan baru karena tidak mengetahui cara untuk mengenal orang lain, suka menyendiri.	Merasa tidak berguna, tidak dibutuhkan dan tidak dikasihi, mudah marah dengan orang lain yang berada di panti social	Tidak mudah menjalin hubungan baru dengan orang lain dipanti dan mengikuti seluruh kegiatan yang diadakan oleh panti.

**Table 2**  
**Pengendalian Emosi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang Sesudah Penerapan Terapi Psikoreligius**

Klien	Pengendalian Emosi Sesudah Terapi		
	Sikap Sosial	Perubahan Peran	Penyesuaian yang Buruk
'NA'	Terdapat pemikiran bahwa seseorang harus tetap memiliki teman untuk saling berbicara dan memiliki cara untuk beradaptasi dengan orang lain.	Mampu mengendalikan kemarahan kepada orang lain meskipun orang tersebut melakukan hal yang tidak sesuai dengan kemauannya.	Adanya keinginan untuk mengenal orang baru dengan cara sering berinteraksi dengan orang lain dipanti sosial dan mengikuti kegiatan yang dilaksanakan dipanti sosial serta adanya perasaan untuk menumbuhkan kepercayaan diri yang dimiliki.
'S'	Berinteraksi dengan orang lain dipanti dan mengikuti seluruh kegiatan yang diadakan oleh panti.	Mampu mengurangi perasaan tidak berguna dan tidak dibutuhkan serta mampu menahan emosi dengan orang lain.	Mulai belajar untuk menjalin hubungan dengan orang baru dan menumbuhkan kepercayaan diri.

## Terapi Psikoreligius dalam Pengendalian Emosi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang

Pengendalian emosi merupakan suatu emosi yang menitikberatkan pada penekanan emosi terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi dan mengarahkan emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima di lingkungan.

Terapi psikoreligius merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang mengkombinasikan pendekatan kesehatan jiwa modern dan pendekatan aspek religius atau keagamaan yang dimana bertujuan meningkatkan mekanisme coping atau mengatasi masalah. Unsur spiritual (agama) sebagai salah satu dari 4 unsur kesehatan. Keempat unsur kesehatan tersebut adalah sehat fisik, sehat psikis, sehat sosial dan sehat spiritual. Terapi ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (Al-qur'an), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menyangkut kedalam reseptor-reseptor yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan (Faradisi, F, 2009). Terapi psikoreligius yang dilakukan di panti sosial Tresna Werdha Palembang dalam pengendalian emosi lansia terdiri dari tiga tahapan yaitu tahap *Takhalli*, *Tahalli* dan *Tajalli* yang diuraikan pada tabel 3 berikut ini:

**Tabel 3**  
**Penerepan Terapi Psikoreligius dalam Pengendalian Emosi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang**

No	Langkah-langkah/ Tahapan	Keterangan
	<i>Takhalli</i>	Penerepan Terapi Psikoreligius dalam pengendalian emosi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang pada tahap yang pertama yaitu <i>Takhalli</i> dilakukan dengan terapi untuk membersihkan dan mengendalikan diri dari perilaku tercela dan emosional pada para lansia yang dilakukan dengan peningkatan kesadaran diri, kesabaran diri, kajian-kajian mengenai teknik zikrullah dan teknik membaca Al-Qur'anyang diadakan di Panti sosial Tresna Werdha Palembang. Dalam satu minggu selalu diadakan zikir dan membaca A-Qur'an bersama guna menghilangkan sifat-sifat iri/dengki, benci/mendengus, buruk sangka, sombong, pamer, mencari kemewahan, kikir, membanggakan diri, marah, menyebar fitnah, berbohong, tidak amanah, dan membicarakan kejelekan orang lain dilakukan dengan sungguh-sungguh.

<i>Tahalli</i>	Penerapan terapi Psikoreligius dalam pengendalian emosi lansia di Panti Sosial Tresna Wedha Palembang pada tahapan kedua yaitu <i>Tahalli</i> dilakukan dengan Pembersihan diri dari segala sifat dan sikap yang tidak baik. <i>Tahalli</i> dilakukan dengan belajar mengenai asmaul husna, kegiatan yang bertujuan untuk mengikuti keteladanan Rasulullah seperti sholat dan puasa serta pengembangan komunikasi serta interaksi antar lansia, dan pengembangan komunikasi serta interaksi antar lansia. Di tahap yang kedua ini dilakukan membaca 99 Asmaul Husna agar bisa merasakan ketentraman dan ketenangan jiwa.
<i>Tajalli</i>	Penerapan terapi Psikoreligius dalam pengendalian emosi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang pada tahap yang ketiga yaitu <i>Tajalli</i> dilakukan dengan Memperbanyak membaca istighfar sambil meresapi artinya serta Memperbaiki kebiasaan yang dianggap kurang baik. Pada tahap ketiga ini, dibaca terus menerus agar hati akan merasai ketenangan, berhasil melatih diri dan menahan diri dengan sungguh-sungguh dari emosional.

## Pembahasan

### Gambaran Emosi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang Sebelum dan Sesudah Terapi Psikoreligius

Sebelum dilakukan Terapi Psikoreligius, para lansia yaitu klien "NA" dan klien "S", di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang. Sebelum dilakukannya terapi psikoreligius bagi para lansia, diketahui bahwa lansia tidak dapat mengendalikan emosi yang dinilai dari tiga aspek. Yang pertama yaitu pada aspek sikap sosial, klien mengalami kesulitan ketika berada di lingkungan baru, merasa asing, tidak dapat beradaptasi karena tidak mengetahui cara untuk mengenal orang lain dan lebih suka menyendiri. Pada aspek perubahan peran, terdapat perasaan tidak berguna, tidak dibutuhkan dan tidak dikasihi karena berada di panti sosial Tresna Werdha Palembang dan lebih mudah marah dengan orang lain atau teman yang berada di panti sosial. Pada aspek penyesuaian diri, para lansia mengalami kesulitan untuk mengenal orang lain, menjalin hubungan dengan orang lain dan tidak adanya kepercayaan diri yang dimiliki oleh para lansia.

Setelah dilakukan terapi psikoreligius kepada para lansia di panti sosial Tresna Werdha Palembang, diketahui bahwa terjadi perubahan pengendalian emosi dari para lansia untuk tiga aspek yang dinilai yaitu yang pertama aspek sikap sosial, diketahui bahwa para lansia di panti sosial Tresna Werdha Palembang sudah menumbuhkan kesadaran bahwa

seseorang harus tetap memiliki teman untuk saling bertukar cerita, berinteraksi dengan orang lain di panti sosial, memiliki cara untuk beradaptasi dan mengikuti seluruh kegiatan yang diadakan di panti sosial. Pada aspek perubahan peran, para lansia sudah mampu mengurangi perasaan tidak berguna dan tidak dibutuhkan serta mampu mengendalikan kemarahan orang lain meskipun orang tersebut melakukan hal yang tidak disukai atau tidak sesuai dengan kemauannya. Pada aspek penyesuaian diri terdapat perubahan pada para lansia yaitu sudah adanya keinginan untuk mengenal orang baru dengan cara bercerita, dan berinteraksi dengan orang lain yang berada di panti sosial, mengikuti seluruh kegiatan yang dilaksanakan di panti sosial dan terdapat kepercayaan diri pada para lansia. Hal ini sejalan dengan ciri-ciri pada tingkat emosional lansia yaitu sikap sosial, perubahan peran dan penyesuaian yang buruk (Hutapea, 2005)

Berdasarkan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa terapi psikoreligius dapat merubah pengendalian emosi para lansia di panti sosial Tresna Werda Palembang yang terdiri dari tiga aspek yaitu yang pertama aspek sikap sosial, aspek perubahan peran dan aspek penyesuaian diri para lansia. Oleh sebab itu Panti Sosial Tresna Werdha Palembang akan selalu berupaya untuk melakukan terapi dengan mengadakan berbagai kegiatan yang mendukung para lansia untuk dapat menjadikan hubungan baru dengan lansia lainnya dan membangun kepercayaan diri untuk setiap lansia. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang yang dilihat pada aspek sikap sosial, perubahan peran dan penyesuaian diri.

### **Terapi Psikoreligius dalam Pengendalian Emosi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang**

Penerapan terapi psikoreligius dalam pengendalian emosi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang yang terdiri dari tiga tahapan yaitu *Takhalli*, *Tahalli*, dan *Tajalli* telah dilakukan secara keseluruhan. Pada tahapan *Takhalli* dilakukan terapi terhadap para lansia untuk meningkatkan kesadaran dan kesabaran diri dengan mendengarkan atau mengikuti kajian-kajian mengenai teknik zikrullah, teknik puasa dan teknik membaca Al-Qur'an yang diadakan oleh petugas kesehatan di panti sosial tresna werdha Palembang ataupun pihak lain yang berwenang. Pada tahap *Tahalli* yaitu dilakukan dengan pengadaan kegiatan-kegiatan untuk meningkatkan kualitas diri dari para lansia dari sikap yang tidak baik diantaranya yaitu belajar mengenai asmaul husna, kegiatan yang bertujuan untuk mengikuti keteladanan Rasulullah seperti sholat dan puasa serta pengembangan komunikasi serta interaksi antar lansia. Pada tahap *Tajalli* dilakukan dengan memperbanyak membaca istighfar sambil meresapi artinya serta memperbaiki kebiasaan yang dianggap kurang baik. Dan hal ini sejalan dengan tahapan-tahapan terapi psikoreligius (Rozaq M, 2017)

Berdasarkan analisis di atas, terapi psikoreligius mampu mengendalikan emosi lansia karena adanya perubahan pada aspek sikap sosial, aspek perubahan peran dan aspek penyesuaian diri yang terlihat pada sebelum dan sesudah penerapan terapi psikoreligius para lansia di panti sosial Tresna Werdha Palembang. Terapi psikoreligius dilaksanakan dengan tiga tahapan secara keseluruhan yaitu Tahalli, Tahalli Dan Tajalli.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai “Terapi Psikoreligius dalam Pengendalian Emosi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang” maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran pengendalian emosi pada Para lansia atau klien “NA”, klien “S” dan klien “R” yaitu para lansia di panti sosial Tresna Werdha Palembang mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan baru dengan orang lain atau lansia lain yang berada di panti. Adanya perasaan tidak berguna, tidak diperlukan dan rendah diri yang dirasakan oleh para lansia karena berada di Panti Sosial. Lansia juga tidak juga tidak memiliki kepercayaan diri dan mudah marah kepada orang lain yang ada di panti sosial Tresna Werdha Palembang.
2. Penerapan terapi psikoreligius dalam pengendalian emosi lansia di panti sosial Tresna werdha Palembang yang terdiri dari tiga tahapan yaitu *takhalli*, *tahalli* dan *Tajalli* telah terlaksana secara keseluruhan. Tahapan *Takhalli* terdiri dari teknik pengendalian diri, teknik pengembangan kontrol diri melalui puasa dan teknik pembersihan diri melalui teknik dzikrullah, teknik puasa dan teknik membaca Al-qur'an. Tahap kedua atau *Tahalli* dilaksanakan dengan teknik internalisasi asmaul husna atau penghayatan terhadap nama nama Allah, meneladani sikap Rasulullah dan pengembangan Hablum minannas atau menjalin hubungan baik sesama lansia. Tahap ketiga yaitu *Tajalli* dilaksanakan dengan kegiatan membaca istighfar sambil meresapi artinya dan memperbaiki kebiasaan yang dianggap kurang baik.

## REFERENSI

- Departemen Agama RI. 2011. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Semarang: Cahaya Islam
- Faradisi, F. 2009. Perbedaan Efektifitas Pemberian Terapi Murotal Dengan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Ekstremitas Di Rumah Sakit Dr.Moewardi Surakarta. Jurnal. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Fitri, H. U., Syarifuddin, A., & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme Untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.116>
- Prabowo, Eko. 2016. Konsep & Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa. Cetakan II. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nurnyaman, & Christina, V. (2017). *Metodologi Penelitian Akuntansi dan Bisnis*. Bogor: Ghalia Indonesia