

Konseling Spiritual Dalam Meningkatkan Wellness Lansia

Oleh:

Dewi Justitia*)

justitiadewi@yahoo.com

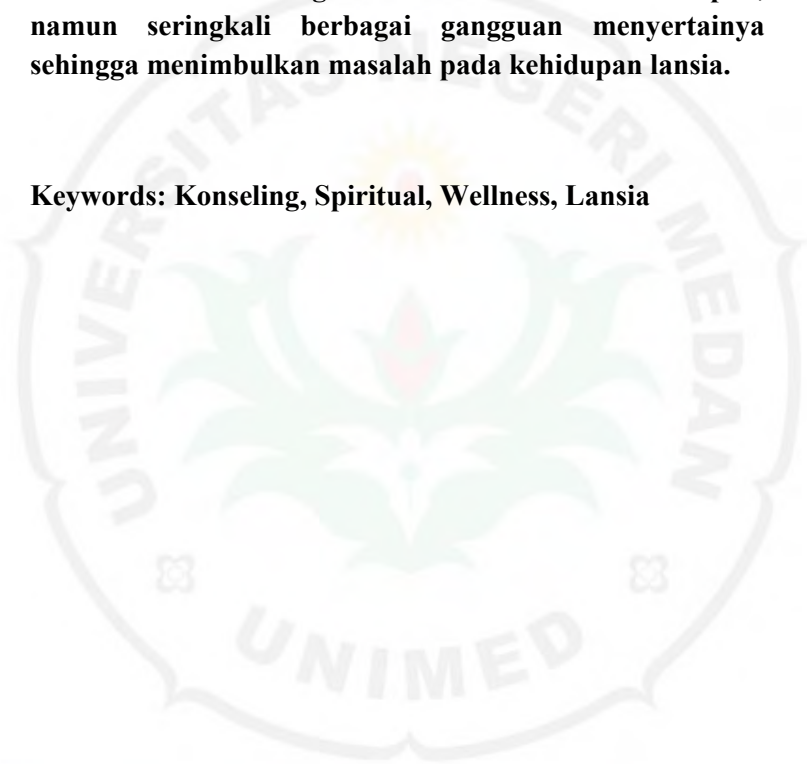
Universitas Negeri Jakarta (UNJ)

ABSTRACT

Konseling spiritual dalam meningkatkan wellness lansia bertujuan untuk membantu penerimaan diri terhadap penurunan kekuatan fisik, kesehatan psikologis dan hubungan sosial. Usia senja dan menjadi tua merupakan proses alamiah yang dialami manusia, pelan namun pasti akan terjadi dan berdampak langsung pada berbagai aspek kehidupan. Fakta menunjukkan berbagai permasalahan dapat terjadi karena ketidaksiapan lansia dalam menerima semua perubahan yang dialaminya. Idealnya para lansia harus mampu menuntaskan tugas-tugas perkembangannya secara optimal dan pada akhirnya memiliki integritas kepribadian yang utuh dalam menerima penurunan fisik, psikhis dan sosial dengan baik. Kesiapan para lansia dalam menerima berbagai penurunan kondisi fisik, psikhis dan sosial secara baik dapat membantunya mencapai kesehatan multidimensional (wellness) dalam menjalani sisa kehidupan di usia senja. Wellness mencakup lima aspek tugas hidup, yaitu: spirituality, self-direction, work and

leisure, friendship and love. Kelima tugas hidup tersebut secara dinamis saling berinteraksi dalam kehidupan, namun seringkali berbagai gangguan menyertainya sehingga menimbulkan masalah pada kehidupan lansia.

Keywords: Konseling, Spiritual, Wellness, Lansia



THE
Character Building
UNIVERSITY



A. Pendahuluan

Usia senja akan datang seiring berjalannya waktu dan merupakan salah satu tahap perkembangan manusia memasuki dewasa akhir atau lanjut usia (Hurlock 1950; Havighurst, 1961; Santrock, 1995). Laporan Pelaksanaan Home Care Service tahun 2011, populasi lansia di Indonesia menduduki peringkat ke- 10 dunia. Perkiraan jumlah lansia Indonesia di tahun 2020 28,8 juta jiwa yaitu sekitar 11% populasi penduduk. Sebagian besar para lansia hidup dalam kondisi yang memprihatinkan, pada tahun 2013 menurut Menteri Sosial ditemukan data 18 juta lansia terlantar (Tempo.com, 2013). Seyogyanya kesejahteraan para lansia menjadi tanggung jawab semua pihak baik pemerintah maupun masyarakat. Lanjut usia bagian dari tahap perkembangan dewasa akhir yang pasti akan dialami oleh manusia secara alamiah. Pada periode ini terjadi banyak penurunan baik fisik maupun psikologis yang akan berdampak dalam interaksi sosial. Penurunan kondisi fisik dan psikologis berkontribusi terhadap berbagai permasalahan yang dialami para lansia.

Kondisi kesehatan fisik maupun psikologis idealnya tidak menghambat para lansia dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangannya secara optimal. Di usia senja hendaknya para lansia juga mampu mencapai integritas kepribadian dalam penerimaan kondisi fisik maupun psikologis yang mulai menurun sehingga mencapai kesehatan multidimensional (*Wellness*).

Permasalahan kesehatan fisik maupun psikologis yang dialami para lansia berupa gangguan penglihatan, pendengaran, emosional, stroke, jantung, paru-paru dan lain-lain. Semua kondisi ini berdampak pada kualitas hidup yang menurun seperti sulit tidur (insomnia), depresi, mudah terjatuh, merasa tak berguna (post power syndrome), merasa sebatang kara, pelupa, tidak memiliki semangat hidup, bahkan ada kecenderungan ingin mengakhiri hidup.

Menghadapi kondisi seperti ini perlu ada upaya bersama dari berbagai pihak dalam memfasilitasi para lansia dalam mengisi sisa kehidupannya dengan bahagia dan berkualitas secara fisik dan psikhis. Diantara upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan layanan konseling spiritual pada para lansia. Konseling spiritual dipandang efektif untuk meningkatkan wellness para lansia (Myers et al., 2000; Myers & Sweeney, 2005; Myers et al., 2007).

Konseling Spiritual

Spiritual berkaitan dengan aspek kepercayaan manusia terhadap kekuasaan Sang Pencipta, meyakini wujud ciptaanNya berupa alam semesta beserta isinya. Seperti halnya dengan keyakinan dalam agama maka spiritual dan agama tidak dapat dipisahkan karena keduanya mempengaruhi kehidupan manusia. Spiritual yang dalam bahasa Latin berarti kekuatan hidup berkontribusi positif pada kemampuan diri untuk menghidupkan kekuatan hidup pada manusia.

Spiritual dapat d efinisikan sebagai : (1) ekspresi kegiatan spirit manusia; (2) proses personal dan sosial yang merujuk pada gagasan, konsep, sikap dan perilaku yang berasal dari dalam diri individu sendiri; (3) kesadaran transendental yang ditandai dengan nilai-nilai tertentu, baik yang terkait dengan diri sendiri, orang lain, alam, kehidupan dan sesuatu yang dipandang menjadi tujuan akhir; (4) pengalaman intra – inter dan transpersonal yang dibentuk dan diarahkan oleh pengalaman individu dan masyarakat; (5) aktivitas manusia yang mencoba untuk mengekspresikan pengalamannya yang mendalam dan bermakna bagi dirinya; (6) kapasitas dan kecenderungan yang bersifat unik dan bawaan da ri setiap orang (Miller, 2003; Burke, 2005; Line, 2006; dan Richard & Bergin, 2007).

Konseling spiritual diharapkan dapat membantu konseli dalam meningkatkan kekuatan dan keyakinan yang m enghubungkan dirinya dengan Tuhan dan alam semesta, sehingga terwujud perasaan tenang, damai, bahagia dan mencapai wellness di usia senja. Konselor berupaya m embantu konseli menumbuhkan keyakinan bahwa setiap orang dalam hidupnya p erlu mencapai wellness. Proses konseling membantu konseli untuk lebih mengenal diri dan lingkungannya secara efektif sehingga muncul pemahaman yang lebih baik dan benar terhadap diri dan lingkungannya. Konseli juga dibantu secara bertahap m emperoleh kompetensi dalam mengenal dan mewujudkan harapan dalam kehidupan lansia.

Konseling spiritual dapat diartikan sebagai terapi kejiwaan melalui pendekatan agama (Islam). Penulis sebagai seorang muslimah yang menganut agama Islam, tentunya dalam konseling spiritual berpedoman pada ajaran Islam. Seperti yang termaktub dalam Q.S. Yunus ayat: 57 yang artinya : Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. Richards dan Bergin (2007) intervensi konseling spiritual untuk meningkatkan *wellness* dapat dilakukan dengan doa, mengajarkan konsep-konsep spiritual, referensi kitab suci, pengalaman spiritual, konfrontasi spiritual, doa bersama antara konseli dan konselor, dorongan memaafkan, penggunaan komunitas atau kelompok beragama, doa konseli dan biblioterapi keagamaan.

Lubis (2007:26) bahwa tujuan akhir dari konseling spiritual agar konseli terhindar dari berbagai masalah baik yang berkaitan dengan gejala neurose dan psychose, sosial dan spiritual, atau dengan kata lain agar masing-masing individu memiliki mental yang sehat.

Wellness

Bentuk kesatuan yang menyeluruh tentang kesehatan psikologis yang lebih bersifat multidimensional dan komprehensif disebut dengan *wellness*. *Wellness* telah dijadikan sebagai landasan dalam kegiatan konseling komprehensif-

developmental, baik secara konseptual maupun operasional. Myers, Witmer dan Sweeney (2000 : 252) mengemukakan pemikirannya tentang salah satu tujuan umum konseling yaitu *wellness*. Menurutnya, *wellness as a way of life oriented toward optimal health and well-being in which body, mind, and spirit are integrated by the individual to live more fully within the human and natural community*. Pendapat lain dikemukakan oleh Archer, Probert, and Gage (Surya, 2003 : 183) bahwa *wellness* merupakan proses dan keadaan pencapaian fungsi-fungsi manusiawi secara maksimal yang mencakup aspek badan, jiwa, dan kesadaran.

Wellness merupakan konsep "sehat" yang bersifat multidimensional. Konsep ini diambil dari perspektif kepribadian, sosial, klinis, kesehatan, psikologi perkembangan, antropologi, agama, dan pendidikan. Menurut Nicholas and Goble (Surya, 2003; 2007) sistem model *wellness* yang multidimensional menekankan empat prinsip berikut.

1. Sehat itu multidimensional, artinya kondisi sehat itu terjadi dalam berbagai dimensi kehidupan yang mencakup: dimensi fisik, emosional, sosial, spiritual, vokasional, dan intelektual.
 2. Sehat itu variabel dinamis, artinya kondisi sehat itu bukan sesuatu yang statis dan diam, tetapi merupakan suatu
-

keadaan yang dinamis dan bervariasi dalam dimensi waktu dan tempat. Ada satu saat sehat dan di saat lain kurang sehat, serta di tempat tertentu dapat sehat tetapi di tempat lain kurang sehat.

3. Sehat itu mengatur sendiri dalam setiap dimensi kehidupan, artinya dalam masing-masing dimensi kehidupan akan terjadi suatu proses pengaturan sedemikian rupa sehingga dapat dicapai keseimbangan. Keadaan kurang sehat dalam suatu dimensi misalnya dalam aspek fisik, maka akan terjadi upaya untuk mendorong kondisi ke arah lebih baik.
4. Sehat itu mengatur sendiri antar dimensi kehidupan, artinya kondisi sehat dalam setiap dimensi akan saling berkaitan dan saling melengkapi untuk mencapai keseimbangan keseluruhan kepribadian.

Karakteristik sehat yang bersifat multidimensional dan komprehensif digambarkan dalam lima tugas hidup yang saling berkaitan dalam bentuk roda keseluruhan kehidupan. Konsep "wellness" dinyatakan dalam lima tugas hidup, yaitu: (1) spiritualitas (*spirituality*); (2) pengarahan diri (*self-direction*); (3) pekerjaan dan penggunaan waktu luang (*work and leisure*); (4) persahabatan (*friendship*); dan (5) cinta (*love*) (Myers, Witmer and Sweeney, 2000 : 252 – 257).
Tugas-tugas hidup itu secara dinamis saling berinteraksi

dengan tantangan-tantangan hidup yang timbul dalam keluarga, masyarakat, agama, pendidikan, pemerintahan, media, dan dunia usaha/industri. Peristiwa-peristiwa global baik alam maupun manusia mempunyai pengaruh timbal balik dengan tantangan-tantangan hidup dan tugas-tugas hidup.

Tugas hidup yang pertama adalah spiritualitas (spirituality). Spiritualitas didefinisikan sebagai “*an awareness of being or force that transcends the material aspects of life and gives a deep sense of wholeness or connectedness to the universe*” (Myers *et al.*, 2000). Spiritualitas merupakan tugas hidup pertama, paling utama dan menjadi titik sentral dari kesempurnaan “*wellness*.” Tugas ini mempunyai dimensi religiusitas, kedamaian hidup, makna dan tujuan hidup, optimisme, antisipasi masa depan, dan nilai-nilai untuk membimbing hidup dan pembuatan keputusan.

Tugas hidup yang kedua adalah pengarahan diri (self-direction) yang didefinisikan sebagai “*the manner which an individual regulates, disciplines, and directs the self in daily activities and in pursuit of long-range goals*” (Myers *et al.*, 2000). Pengarahan diri adalah tugas-tugas untuk mengatur diri sendiri agar mampu hidup secara baik dan sehat. Tugas kehidupan ini mencakup tujuh komponen, yaitu : (1) mewujudkan dan mempertahankan harga diri (*sense of worth*); (2) pengendalian diri (*sense of control*); (3) keyakinan

yang realistik (*realistic beliefs*); (4) kesadaran emosional dan coping (*emotional awareness and coping*); (5) pemecahan masalah dan kreativitas (*problem solving and creativity*); (5) mempunyai rasa humor (*sense of humor*); (6) nutrisi (*nutritions*); (7) olahraga (*exercise*); (8) pemeliharaan diri (*self-care*); (9) manajemen stress (*stress management*); (10) identitas gender (*gender identity*); dan (11) identitas budaya (*cultural identity*).

Tugas hidup yang ketiga adalah pekerjaan. Pekerjaan sebagai tugas hidup, diharapkan dapat dimiliki oleh setiap orang dalam menunjang kelangsungan hidupnya secara sehat. Untuk mewujudkan kondisi hidup yang sehat, pekerjaan tidak hanya bermakna ekonomis, tetapi juga bermakna sosial, psikologis, dan spiritual.

Tugas hidup yang keempat adalah persahabatan (friendship), yaitu hubungan sosial antar individu dalam masyarakat yang berdasarkan komitmen satu dengan yang lain atas dasar keakraban dan saling pengertian. Hasil dari persahabatan adalah didapatkannya dukungan sosial (*social support*), baik berupa material maupun non-material.

Tugas hidup yang kelima adalah cinta (love). Cinta diwujudkan melalui lembaga keluarga. Dalam cinta hubungan antar individu memiliki derajat keintiman yang lebih mendalam dan bersifat emosional serta seksual. Karakteristik

dari hubungan percintaan yang sehat adalah : (1) kemampuan untuk menjadi lebih intim, percaya, dan pembukaan diri terhadap individu lain; (2) kemampuan untuk saling menerima ekspresi afeksi dengan yang lain; (3) kapasitas untuk respek terhadap keunikan yang lain; (4) kehadiran dan stabilitas keintiman hubungan dalam kehidupan orang lain; (5) perhatian terhadap pertumbuhan alamiah seseorang; dan (6) kebahagiaan dalam kehidupan seksual dengan orang lain.

Individu yang mencapai tugas spiritualitas pada kategori tinggi memiliki dimensi religiusitas, kedamaian hidup, makna dan tujuan hidup, optimisme, antisipasi masa depan, dan nilai-nilai untuk membimbing hidup dan pembuatan keputusan. Individu yang mencapai tugas pengarahan diri pada kategori tinggi ditandai oleh komponen-komponen berikut: (1) mewujudkan dan mempertahankan harga diri; (2) mampu mengendalikan diri; (3) memiliki keyakinan yang realistis; (4) memiliki kesadaran emosional dan *coping*; (5) memiliki kemampuan mengatasi masalah; (6) kreatif; (7) mempunyai rasa humor; (8) dapat memenuhi kebutuhan nutrisi dengan baik; (9) rajin berolah raga; (10) mampu menjaga diri; (11) memiliki kemampuan manajemen stress; (12) memiliki identitas gender yang mantap dan sesuai; dan (13) memiliki identitas budaya.

Dewasa Akhir (Lansia)

Saat ini berlaku UU No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia yang berbunyi sebagai berikut: “Lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas.”

Kriteria lansia tersebut sejalan dengan para pendapat ahli psikologi perkembangan seperti Hurlock (1950) dan Havighurst (1961) bahwa lansia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lebih lanjut, dikemukakan oleh Havighurst (1961) bahwa tugas perkembangan yang harus dicapai lansia adalah: (1) lebih memantapkan diri dalam mengamalkan nilai religius; (2) menyesuaikan diri dengan menurunnya kemampuan fisik & kesehatan; (3) menyesuaikan diri dengan masa pensiun & berkurangnya penghasilan; (4) menyesuaikan diri dg kematian pasangan hidup; (5) membentuk hubungan sosial dengan orang yang seusia; dan (6) memantapkan hubungan yang lebih harmonis dengan anggota keluarga (anak, menantu dan cucu).

Penutup

Konseling spiritual merupakan upaya pendekatan yang dilakukan Konselor dalam membantu Konseli

(Lansia) dalam menemukan makna hidupnya. Proses konseling spiritual didesain berdasarkan spiritualitas pada Lansia yang mengacu pada pelaksanaan konseling pada umumnya. Konselor berupaya membantu Lansia dalam menemukan makna hidup baik untuk dirinya sendiri, bagi orang lain, bagi lingkungan dan makna hidup bagi Tuhan. Melalui Konseling spiritual Lansia dibantu untuk lebih mengenal keberadaan Tuhan sebagai Sang Pencipta dan mengenal dirinya sebagai ciptaanNya. Lansia yang berhasil menemukan makna hidupnya, diharapkan lebih bermanfaat dan bermakna dalam mengisi hidup dipenghujung usianya. Lansia yang memiliki makna hidup tentu akan menyadari keberadaannya sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang harus tetap berupaya agar hidupnya lebih bermakna sebelum kembali menghadap Sang Penciptanya.

DAFTAR RUJUKAN

Al-Quran dan Terjemahannya. Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penterjemah / Penafsir Al-Quran

Burke, Chaufin, Miranti. (2005), *Religious and Spiritual Issues In Counseling*

New York : Rotlege

Bustaman, H.D. 2007, *Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*

Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Departemen Agama RI (2006). Al-Quran dan terjemahannya.
Jakarta: Lintas Media

Franklin. V.E.2003. Logoterapi; Terapi Psikologi Melalui
Pemaknaan Eksistensi. Terjemahan Murtadlo

Yogyakarta: Kreasi Wacana.

Howard, S. 2002. A Spiritual Perspective on Learning in the
Workplace, *Journal of Managerial Psychology*

Vol. 17 no. 3, 230-242

Hurlock, E.B., 1996. Psikologi Perkembangan. Alih bahasa:
Istiwidayanti dan Soedjarwo.

Jakarta: Erlangga

Hidayat, D.R., Herdi (2012). *Bimbingan dan Konseling
Kesehatan Mental di Sekolah*. Bandung: Remaja
Rosdakarya.26, 343 – 351

King, A.S. 1996. Spirituality: Transformation and
Metamorphosis. Religion.

Lubis, Lahmudin, (2011) *Landasan Formal Bimbingan dan
Konseling di Indonesia*
Bandung: Citapustaka Media Perintis

Myers *et al.* (2000). The Wheel of Wellness Counseling for
Wellness : A Holistic Model for Treatment Planning.
Journal of Counseling & Development, Vol. 78, No.
1, Summer 2000, pp. 251-262.

- Myers, J. E., Weeney, T. J. (2005). *Counseling for Wellness: Theory, Research, and Practice*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Myers, J.E., *et al.* (2007). *Wellness in Counseling: An Overview*. Alexandria, VA : American Counseling Association.
- Richards, Scott & Bergin, Allen. 2007. *A Spiritual Strategi for Counselling and Psychotherapy*. Washington: American Psychological Association
- Santrock, J.W., 1995. *Life-span Development*. Jakarta: Erlangga
- Shertzer, B., Stone, S. C. (1980). *Fundamentals of Guidance*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Surya, Muhammad (2002). *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bany Quraisy.
- Yusuf, Syamsu LN. (2007). *Konseling Spiritual Teistik (Proses Pencerahan Diri dalam Membangun Kehidupan Bersamanya yang Bermakna) Makalah pada Pidato Pengukuhan Guru Besar dalam Bidang Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.