



BIMBINGAN DAN KONSELING KARIR ISLAMI TERHADAP LANSIA DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN

¹Debi Agustin, ²Jumi Adewardiyansyah
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
debiagustin.fdk@ar-raniry.ac.id

Abstract:

Elderly people experience aging which results in physiological changes. The physical abilities of the elderly decrease and their productivity also decreases which causes them to stop working and retire. These changes certainly give rise to various problems for the elderly. The elderly lose their jobs, have a career decline, feel helpless, useless, regret their previous lives, and of course lose their purpose and meaning in life. Islamic career guidance and counseling serves to overcome the problems that occur in the elderly related to career and post-career periods. Guidance and counseling guide the elderly to accept these conditions and adapt. In the early old age, the elderly are able to do three things related to career planning. First, the elderly can continue their careers according to their career path. Second, the elderly can also try new careers outside of their early careers. Third, the elderly can enjoy their old age by doing useful activities such as gathering with family, worshipping, and getting closer to God. In the late old age, post-career guidance for the elderly focuses on preparing for death, namely guiding the elderly to be able to carry out worship and deepen their religious knowledge. To support this, guidance and counseling can be done by forming a community or association of elderly people which can later motivate one elderly person to another in order to improve their worship so that the elderly can prioritize the most important things to maximize their post-career and meaningful life.

Keywords: Islamic Career Guidance and Counseling, Elderly, and Retirement

Abstrak:

Lansia mengalami penuaan yang mengakibatkan perubahan secara fisiologis. Kemampuan fisik lansia mengalami penurunan dan produktivitas mereka pun menurun yang mengakibatkan mereka berhenti bekerja dan menjadi pensiun. Perubahan-perubahan tersebut tentunya memunculkan berbagai permasalahan bagi lansia. Lansia menjadi kehilangan pekerjaan, penurunan karir, merasa tidak berdaya, tidak bermanfaat, menyesali kehidupan mereka terdahulu, dan tentunya kehilangan tujuan dan makna hidup. Bimbingan dan konseling karir Islami berfungsi untuk mengatasi problematika yang terjadi pada lansia terkait masa karir dan pasca karir. Bimbingan dan konseling membimbing lansia untuk menerima kondisi tersebut serta menyesuaikan diri. Pada masa tua-awal, lansia memungkinkan untuk melakukan tiga hal terkait perencanaan karir. Pertama, lansia

dapat tetap berkarir sesuai dengan jalur karir mereka. Kedua, lansia juga dapat mencoba karir baru di luar karir awal. Ketiga, lansia dapat menikmati hari-hari tua dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat seperti berkumpul bersama keluarga, beribadah, serta mendekatkan diri kepada Tuhan. Pada masa tua-akhir, bimbingan pasca karir lansia berfokus pada persiapan untuk menghadapi kematian, yaitu membimbing lansia agar dapat melaksanakan ibadah-ibadah serta memperdalam ilmu agama. Untuk menunjang hal tersebut, bimbingan dan konseling tersebut dapat dilakukan dengan membentuk suatu komunitas atau perkumpulan lansia yang nantinya dapat memotivasi antara satu lansia dengan lansia lainnya dalam rangka meningkatkan ibadah sehingga para lansia dapat memprioritaskan yang terpenting untuk memaksimalkan pasca karir serta kehidupan yang bermakna.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling Karir Islami, Lansia, dan Masa Pensiun

Pendahuluan

Seiring bertambahnya umur, lansia mengalami kemunduran secara fisik yang tentunya perubahan tersebut berdampak pada masalah kesehatan lansia. Efek ketuaan tersebut menimbulkan beragam penyakit bagi lansia. Kemunduran fisik lansia juga menyebabkan lansia menjadi kurang produktif serta kehilangan pekerjaan atau karir. Kedua faktor tersebut tentunya akan berdampak pada psikologis lansia. Lansia yang tidak dapat menerima keadaan tersebut menjadi kehilangan motivasi, memiliki konsep diri negatif, merasa tidak bermanfaat, bahkan kehilangan makna serta tujuan hidup¹.

Lansia perlunya untuk mendapatkan bantuan pemahaman terkait kehidupannya yang telah mengalami penurunan agar mereka dapat menerimanya serta menyesuaikan diri dengan baik. Selain itu, lansia juga perlu mengembangkan karirnya agar dapat menemukan kembali makna serta tujuan hidupnya. Mereka perlunya memikirkan mengenai tahun yang tersisa dalam kehidupan sebelum datangnya kematian. Lansia perlunya membangun kembali kehidupan untuk memprioritaskan yang terpenting untuk dilakukan dalam waktu yang masih tersisa dengan sebaik-baiknya².

Bimbingan konseling karir mempunyai fungsi untuk membimbing karir serta mengentaskan permasalahan yang berkaitan dengan karir lansia sehingga menimbulkan semangat dalam menjalani fase akhir kehidupan dan menjadi penggerak untuk mencapai tujuan karir lansia. Ruang lingkup bimbingan konseling karir dalam proses perjalanannya terkait pra-karir, masa karir, dan pasca-karir. Perspektif Islami bimbingan konseling karir sangat mendukung tujuan dari konseling karir dikarenakan sangat sesuai dengan fitrah manusia dan tidak bertentangan dengan aturan-aturan agama. Disamping hal yang mendasar Islam

¹ Afrizal Afrizal, "Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (2018): 91, <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>.

² Desmita, *Developmental Psychology of Students, a Guide for Parents and Teachers in Understanding the Psychology of Elementary, Middle, and High School Children.*, PT REMAJA ROSDAKARYA Bandung, 2009.

juga memberikan dukungan dan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan karir³.

Dengan demikian, penulis tertarik untuk mengkaji bimbingan karir yang Islami dalam membimbing karir lansia menuju kehidupan lebih baik sesuai dengan ajaran-ajaran Islam. Maka, penulis mengambil judul “Bimbingan dan Konseling Karir Islami terhadap Lansia dalam Menghadapi Masa Pensiun.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kepustakaan (Library Research). Penelitian kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, jurnal-jurnal, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang berhubungan dengan masalah yang dipecahkan⁴. Prosedur penelitian metode penelitian kepustakaan ini digunakan untuk menyusun bimbingan dan konseling karir Islami terhadap lansia dalam menghadapi masa pensiun. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah dengan metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal, dan sebagainya⁵. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi (content analysis). Dalam analisis isi peneliti melakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan, memilah berbagai pengertian, hingga ditemukan yang relevan. Menurut analisis isi digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya⁶.

Karakteristik Lansia

Lansia adalah tahap perkembangan akhir dalam rentang kehidupan manusia, yaitu suatu perjalanan di mana seseorang telah melewati periode terdahulu yang lebih produktif, bermanfaat, dan menyenangkan⁷. Menurut Santrock, lansia dibagi menjadi tiga kategori yaitu: tua-awal (65-74 tahun), tua menengah (75-85 tahun), serta tua-akhir (85 tahun atau lebih)⁸. Lansia mengalami proses penuaan yang menyebabkan penurunan secara fisiologis yang ditandai dengan kulit yang keriput, penglihatan dan pendengaran yang berkurang, gigi yang keropos, mudah lelah, dan gerakan menjadi lamban. Proses menua merupakan proses alamiah yang dialami setiap orang yang memiliki umur panjang⁹.

³ Afrizal, “Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya.”

⁴ Ulber Silalahi, “Metode Penelitian,” *Jurnal Kebijakan Dan Pengembangan Pendidikan*, 2006, 216.

⁵ Muhammad Irfan Syahroni, “Prosedur Penelitian Kuantitatif,” *EJurnal Al Musthafa* 2, no. 3 (2022): 43–56, <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>.

⁶ Jumal Ahmad, “Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis),” *Jurnal Analisis Isi* 5, no. 9 (2018): 1–20, https://www.academia.edu/download/81413125/DesainPenelitianContentAnalysis_revisedJumalAhmad.pdf.

⁷ Silalahi, “Metode Penelitian.”

⁸ Stevany Ribka Karepowan, Mona Wowor, and Mario Katuuk, “Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara,” *E-Journal Keperawatan* 6, no. 1 (2018): 1163–78.

⁹ Karepowan, Wowor, and Katuuk.

Menurut Wiarto, penambahan usia berpengaruh terhadap penurunan kualitas fungsi organ-organ tubuh, seperti halnya integritas sistem syaraf yang berakibat menurunkan kualitas koordinasi gerak, kecepatan reaksi dan kecepatan gerak, kepekaan kinestetik, adaptasi kardiorespiratori pada saat melakukan aktivitas dan istirahat/pemulihan, kepekaan panca indera, daya kontraksi, dan elastisitas otot, serta fleksibilitas persendian¹⁰. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa karakteristik lansia antara lain: periode penurunan serta kemunduran, perubahan peran dan tugas perkembangan, perbedaan individual dalam menyikapi efek ketuaan, keinginan untuk peremajaan diri atau kembali menjadi muda, bagian dari kelompok minoritas, serta pandangan stereotip mengenai usia lanjut¹¹.

Permasalahan Lansia

Seiring bertambahnya umur, lansia mengalami penurunan-penurunan secara fisik yang tentunya perubahan tersebut berdampak pada kekuatan fisik lansia dan masalah kesehatan lansia. Efek ketuaan tersebut menimbulkan beragam penyakit bagi lansia. Dalam sebuah penelitian menyebutkan bahwa masalah yang dialami lansia yang berhubungan dengan kesehatan fisik, yaitu rentannya terhadap berbagai penyakit karena berkurangnya daya tahan tubuh dan kekuatan fisik lansia. Ditemukan bahwa Lansia merupakan orang-orang yang menderita berbagai penyakit yang berhubungan dengan ketuaan antara lain diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner, rematik dan asma. Penurunan kondisi fisik lansia terutama bagi lansia yang menderita penyakit tertentu sangat berpengaruh terhadap kondisi psikis. Dengan perubahan fisik dan penurunan kekuatan fisik, menyebabkan lanjut usia mudah tersinggung, menutup diri, merasa rendah diri, dan merasa tidak bermanfaat¹².

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang terkait permasalahan lansia dari dalam diri atau permasalahan yang bersifat pribadi. Pada umumnya lansia menderita berbagai gangguan dan penyakit antara lain penurunan fungsi mata yang menyebabkan gangguan penglihatan, gangguan metabolisme, rematik, hipertensi, dan lainnya. Selain menderita berbagai penyakit fisik, lansia juga mengalami permasalahan secara psikis dan mental. Sebagian lansia berusaha untuk menerima keadaan fisiknya yang mengalami perubahan serta menyesuaikan diri sementara sebagian lainnya menolak kenyataan serta berkeluh kesah¹³

Penurunan kondisi lansia secara fisik juga tentunya menghambat produktivitas sehingga sebagian lansia berhenti bekerja dan menjadi pensiun. Kemunduran produktivitas mengakibatkan lansia menjadi rendah diri, merasa tidak bermanfaat, tidak berdaya, kehilangan makna dan tujuan hidup dan timbulnya kecemasan terkait pandangan negatif dari lingkungan sosialnya. Hal tersebut

¹⁰ Enung Fatimah, "Psikologi Perkembangan (Psikologi Perkembangan Siswa)," no. February (2010): 390.

¹¹ Miftahul Jannah, Fakhri Yacob, and Dosen Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, "Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) Dalam Islam," *Maret* 3, no. 1 (2017): 97.

¹² Jannah, Yacob, and Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

¹³ Jannah, Yacob, and Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa problematika lansia juga terkait permasalahan sosial, beberapa permasalahan yang umumnya terjadi pada lansia yaitu mengalami penurunan dan kemunduran bahkan menderita penyakit yang menyebabkan lansia merasa rendah diri lalu menarik diri dari aktivitas dan kehidupan sosial. Produktivitas yang berkurang yang menyebabkan berkurangnya pendapatan bahkan kehilangan pekerjaan serta karir sehingga kehilangan harga diri, serta penerimaan terhadap pandangan negatif atau stereotip berkaitan tentang label lansia yang diberikan oleh masyarakat¹⁴

Memasuki usia tua, lansia mengalami banyak problematika kehidupan baik itu secara fisik, psikis, dan spiritual. Perubahan-perubahan secara fisik yang dialami lansia sangat berdampak pada psikis serta spiritual lansia. Kekuatan fisik yang menurun menyebabkan lansia mengalami kemunduran produktivitas dalam berkarir sehingga secara tidak langsung lansia mengalami gangguan psikis berupa perasaan hilangnya rasa percaya diri, harga diri yang rendah, merasa tidak berdaya sementara permasalahan spiritual yang dialami lansia yaitu lansia menjadi kehilangan arah, makna dan tujuan hidup. Berdasarkan hasil analisis tentang problem psikospiritual lansia di Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal bahwa problem psikologi lansia yaitu kecemasan, cenderung emosional, sering bercerita, kesepian, dan depresi. Sedangkan problem spiritual yang dialami lansia yaitu tidak memiliki harapan, tidak memiliki arti dan tujuan hidup, tidak mampu beribadah, tidak mau berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan, menolak berinteraksi dengan tokoh agama¹⁵.

Bimbingan Karir Islami Lansia

Bimbingan konseling karir merupakan pemberian bantuan terhadap klien dalam upaya mengembangkan diri dan mengentaskan masalah berkenaan pekerjaan/karir. Seorang konselor memberikan layanan kepada kliennya secara bertahap agar seseorang dapat mengenal serta memahami berkenaan dengan kesuksesan karir. Ruang lingkup bimbingan konseling karir dalam poses perjalanannya terkait pra-karir, masa karir, dan pasca-karir. Perspektif Islami bimbingan konseling karir sangat mendukung tujuan dari konseling karir dikarenakan sangat sesuai dengan fitrah manusia sebagai individu yang mandiri (memiliki cipta, rasa, dan karsa) dan tidak bertentangan dengan aturan-aturan agama. Disamping hal yang mendasar juga Islam juga memberikan dukungan dan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan karir. Islam memandang bahwa karir merupakan bagian dari ibadah kepada Allah. Karir juga membantu manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, salah satunya untuk beribadah. Bahkan karir atau pekerjaan menjadi salah satu pembahasan di dalam ajaran Islam¹⁶.

¹⁴ Jannah, Yacob, and Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

¹⁵ Mei Fitriani, "PROBLEM PSIKOSPIRITUAL LANSIA DAN SOLUSINYA DENGAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal) Mei Fitriani Penyuluh Agama Tetap Non PNS Kabupaten Pemalang Email: Meyfitrianie@gmail.Com Tampak Mengecil , Perut Membes," *Jurnal Ilmu Dakwah* 36, no. 1 (2016): 70–95, <http://dx.doi.org/10.21580/jid.36.1.1626>.

¹⁶ Darwin Harahap et al., "Konsep Dasar Bimbingan Konseling Karir Dan Perspektif Islam," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 2 (2019): 251–70.

Bimbingan karir bagi lansia agaknya berbeda dengan bimbingan karir pada periode perkembangan manusia dari lahir menuju dewasa madya. Pada tahap perkembangannya, lansia telah mengalami banyak perubahan pada dirinya. Perubahan tersebut identik dengan perubahan penurunan secara fisik, psikologis, dan spiritual. Bimbingan karir bagi lansia adalah usaha untuk membimbing, membina, mengarahkan lansia tersebut menuju pemahaman akan perubahan-perubahan tersebut dan tentunya menuntut lansia untuk menerima keadaan tersebut. Konselor di sini berperan untuk membangun keyakinan pada lansia terhadap penerimaan dirinya yang mengalami penurunan dan menyesuaikan diri dengan keadaan yang tidak seperti dahulu.

Bimbingan karir lansia berfungsi untuk membangun dan menanamkan konsep diri yang positif pada lansia. Konsep diri yang positif ini nantinya akan mampu untuk mengembangkan karir lansia. Dengan membentuk konsep diri positif pada lansia, mereka dapat menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya serta mengoptimalkan kelebihan yang ada pada dirinya hal ini tentunya berguna bagi pengembangan karir serta pasca karir lansia nantinya. Hasil penelitian mengemukakan bahwa sebagian lansia menunjukkan penerimaannya terhadap dirinya dan sebagian lainnya tidak menunjukkan penerimaan dirinya yang kemudian diartikan dalam kategori konsep diri positif dan negatif. Inti dari penerimaan diri pada individu lanjut usia adalah individu mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya serta mampu hidup dengan keadaan tersebut. Sebagian lansia menunjukkan konsep dirinya yang positif dengan merasa bangga dengan kehidupannya saat ini, merasa lebih tenang, dan bersyukur dengan kehidupannya saat ini. Sedangkan yang lainnya menunjukkan persepsi negatif terhadap kehidupannya saat ini dengan mengungkapkan bahwa mereka merasa kesulitan dibandingkan dengan kehidupannya yang dahulu¹⁷

Dengan memahami keadaan, mengenal kelebihan, dan kekurangan yang ada pada dirinya. Lansia mampu untuk bangkit dari keterpurukan dan memanfaatkan kelebihan serta melakukan sesuatu yang terbaik yang dapat mereka lakukan dalam menjalani kehidupan. Intinya terletak pada pemahaman peran serta tugasnya. Upaya penanganan dalam mengatasi problem-problem lansia dengan perspektif bimbingan konseling Islam menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan konseling Islam telah sesuai dengan tujuan dan fungsi bimbingan konseling Islam yaitu menjadi motivator bagi lansia sehingga timbul semangat dalam menjalani hari akhir kehidupan, menjadi penggerak untuk mencapai tujuan yaitu ketenangan di hari akhir, serta menjadi pengarah bagi pelaksanaan program bimbingan¹⁸.

Pada masa tua-awal, lansia memungkinkan untuk melakukan tiga hal terkait perencanaan karir. Lansia dapat tetap berkarir sesuai dengan jalur karir mereka, lansia juga dapat mencoba karir baru di luar karir awal, ataupun menikmati hari-hari tua dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat seperti berkumpul bersama keluarga, beribadah, mendekati diri kepada Tuhan, dan lain sebagainya.

¹⁷ Harahap et al.

¹⁸ Fitriani, "PROBLEM PSIKOSPIRITUAL LANSIA DAN SOLUSINYA DENGAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal) Mei Fitriani Penyuluh Agama Tetap Non PNS Kabupaten Pemalang Email : Meyfitrianie@gmail.Com Tampak Mengcil , Perut Membes."

Dalam rangka perencanaan karir yang sesuai dengan karir sebelumnya, konselor dapat mengarahkan kepada dua pilihan yaitu perencanaan karir di tempat sebelumnya mereka bekerja ataupun jika tidak memungkinkan lansia dapat bekerja atau berkarir di tempat yang berbeda sesuai dengan passion mereka. Semisal lansia merupakan seorang guru yang bekerja di sebuah instansi tertentu dan menutup kemungkinan untuk bekerja kembali ke tempat tersebut, maka lansia dapat menyumbangkan ilmu pengetahuan yang dimilikinya untuk mengajarkan anak-anak yang berada di lingkungannya. Kemudian pada lansia yang menginginkan karir yang tidak sesuai atau berbeda dengan karir awal, lansia dapat menyalurkan suatu hobi atau bahkan cita-cita yang terdahulu sempat terpendam dan tidak terlaksana. Lansia dapat melakukan segala sesuatu yang mereka inginkan dalam berkarir. Semisal lansia merasa cukup jenuh dengan perjalanan karir sebelumnya atau alasan lain, kemudian beralih untuk mulai berwirausaha di rumahnya ataupun melakukan hal lainnya. Selanjutnya lansia dapat merencanakan karir dengan menikmati masa pensiun dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat misalnya beribadah, berkumpul dengan keluarga, ataupun bersosialisasi dengan masyarakat, serta melakukan kebaikan-kebaikan.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang menerangkan bahwa lansia dapat merencanakan karirnya demi mengembangkan potensi yang dimilikinya. Tiga hal perencanaan karir bagi lansia ketika menghadapi masa pensiun. Pertama, merencanakan karir sesuai dengan jalur karir awal, baik pada bidang dan tempat yang sama atau perencanaan karir pada bidang yang sama tetapi pada tempat yang berbeda. Kedua, merencanakan karir di luar karir awal. Keputusan ini sepenuhnya melepaskan diri dari keterikatan karir awal dan melepaskan diri dari struktur kelembagaan, baik secara terpaksa oleh aturan maupun keinginan pribadi. Ketiga, merencanakan karir dengan menikmati masa pensiun dengan melakukan berbagai kegiatan yang bersifat non-materiil, misalnya beribadah yang dianggap menjadi pilihan yang terbaik bagi lansia untuk menikmati masa tuanya, baik beribadah secara personal maupun beribadah secara sosial. Beribadah secara personal adalah membentuk hubungan yang lebih akrab dengan Tuhan atau dengan kata lain mendekatkan diri kepada Tuhan sedangkan beribadah secara sosial yaitu membentuk hubungan baik dengan sesama manusia. Perencanaan karir demi pemberdayaan dan pengembangan potensi lansia menjadi usaha untuk mempelajari dan menghargai proses panjang kehidupan karir individu lansia dan mempersiapkan masa tuanya dengan lebih baik¹⁹.

Pada masa tua-akhir, konselor tentunya lebih fokus mengarahkan dan membimbing lansia agar dapat mempergunakan waktu mereka dan menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya sebelum datangnya kematian. Bimbingan dan konseling ini berfokus pada pemahaman makna hidup serta persiapan-persiapan untuk menghadapi kematian atau biasa disebut dengan bimbingan konseling pasca karir. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmah bahwa konseling Islami membantu lansia untuk lebih mengenal keberadaan Tuhan sebagai Sang Pencipta dan mengenal dirinya sebagai ciptaanNya. Lansia yang berhasil

¹⁹ Tomy Hendrawanto, "Pemberdayaan Dan Pengembangan Potensi Lansia Menghadapi Masa Pensiun," *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial* 15, no. 4 (2016): 349–56.

menemukan makna serta tujuan 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 Tuhannya²⁰.

Persiapan berasal dari kata siap yang mendapat awalan per- dan akhiran -an yang berarti perlengkapan dan persediaan (untuk sesuatu); perbuatan (hal dan sebagainya) bersiap-siap atau mempersiapkan; tindakan (rancangan dan sebagainya) untuk sesuatu. Kematian adalah salah satu peristiwa yang terjadi pada setiap manusia dan kedatangannya tidak dapat dipastikan. Maka, persiapan kematian adalah segala bentuk perlengkapan, perencanaan, upaya, tindakan, usaha, dan pengalaman sadar individu untuk mempersiapkan diri menghadapi kematian. Dalam Islam, persiapan kematian adalah menjadikan kehidupan akhirat sebagai target yang paling utama. Kehidupan dunia layak untuk dinikmati, tetapi bukan merupakan tujuan akhir dari proses kehidupan. Kehidupan dunia dipergunakan sebagai alternatif menuju akhirat. Dunia adalah ladang akhirat yang harusnya ditanami benih kebaikan dan dipupuki istiqomah agar menuai hasil yang berlimpah.

Menurut Hidayat, semua yang dimiliki manusia hanya berfungsi sebagai fasilitas instrumental untuk sesuatu yang lebih bermakna yaitu kualitas iman yang teraktulisasikan dalam tindakan. Panjang dan pendeknya umur seseorang diukur oleh kualitas iman dan perbuatannya. Maka umur yang tersisa dipergunakan secara optimal untuk berbuat kebaikan dan menebus kesalahan sebagai bekal kematian²¹. Jalan untuk mempersiapkan kematian adalah mengosongkan hati dari segala sesuatu kecuali mengingat kematian dengan cara memperbanyak mengingat orang yang telah mati dan mengingat kematian serta pembaringan diri sendiri di alam kubur. Menghadirkan pikiran tersebut secara terus menerus merupakan hal yang senantiasa memperbaharui persiapan menghadapi kematian di dalam hati sehingga mendominasi pikiran dan menjadi perhatian utama²².

Hal tersebut didukung oleh suatu penelitian bahwa setiap lansia memiliki pemahaman yang berbeda terkait kematian. Secara umum dapat disimpulkan bahwa makna terhadap kematian pada lansia adalah suatu peristiwa atau kejadian yang pasti dirasakan oleh setiap manusia, lansia merasa kesulitan dengan keadaan yang dialaminya ketika sakaratul maut nanti dan khawatir meninggal (mati) dalam keadaan yang tidak baik. Akan tetapi lansia berusaha menghindari rasa khawatir dan takut tersebut dengan bertakwa dan melakukan ibadah seperti shalat lima waktu, zikir dan menjauhi segala larangan Allah Swt. Adapun faktor yang memengaruhi munculnya makna terhadap kematian adalah faktor pengalaman dan faktor lingkungan²³

Pada tahap ini, lansia perlunya mulai menata kehidupannya, memprioritaskan hal yang terpenting untuk dilakukan dalam rangka

²⁰ Rahmah, "Pendekatan Konseling Spiritual Pendekatan Konseling Spiritual Pada Lanjut Usia (Lansia)," *Al-Hiwar* 03, no. 05 (2015): 34–47.

²¹ Hendrawanto, "Pemberdayaan Dan Pengembangan Potensi Lansia Menghadapi Masa Pensiun."

²² Kahfi Makiya Yudhistira and Alysa Laila Salma, "PERANAN PSIKOLOGI TASAWUF UNTUK KESEHATAN MENTAL" 8, no. 7 (2024): 341–45.

²³ Hendrawanto, "Pemberdayaan Dan Pengembangan Potensi Lansia Menghadapi Masa Pensiun."

mempersiapkan menuju kematian. Maka, tugas bimbingan dan konseling Islam pasca karir adalah menuntun lansia untuk melakukan ibadah baik yang bersifat ritual maupun ibadah yang bersifat sosial. Ibadah yang bersifat ritual merupakan ibadah dalam rangka mendekatkan diri kepada Tuhan seperti menunaikan kewajiban shalat lima waktu, berpuasa, dzikir, membaca Al-quran, dan lain sebagainya. Sementara ibadah yang bersifat sosial adalah melakukan kebajikan terhadap sesama manusia dan lingkungan. Menurut Mustaqim, kehidupan yang paling utama dan kekal adalah kehidupan setelah mati, maka perlunya menyambut dan mempersiapkan kematian dengan bekal keimanan, mengerjakan kewajiban dan sunah, bersabar atas ujian dan bersyukur atas nikmat, serta selalu mengingat Tuhan.

Bimbingan dan konseling pada lansia dalam menunjang peningkatan ibadah lansia untuk mempersiapkan kematian dapat dilakukan dengan membentuk suatu komunitas atau perkumpulan lansia yang nantinya dapat membantu lansia untuk melaksanakan ibadah-ibadah, memperdalam ilmu agama, meningkatkan hubungan sosial sesama lansia sehingga nantinya dapat dengan optimal meningkatkan persiapan menghadapi kematian dan meninggal dalam keadaan terbaik. Hal tersebut sangat sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khotimah yang memaparkan terkait sekelompok warga lansia yang rutin mengadakan kegiatan keagamaan yang pada akhirnya membentuk unit pesantren lansia yang kemudian diberdayakan oleh masyarakat. Sumbangan yang diberikan unit Pesantren Lansia tersebut sebagai sarana masyarakat lansia untuk memperdalam ilmu agama serta untuk memberikan motivasi kepada warga lansia untuk meningkatkan amal dengan memperbanyak ibadah guna mendekatkan diri kepada Allah SWT²⁴

Selanjutnya penelitian terhadap pondok sepuh Magelang yang juga merupakan sebuah pesantren khusus lansia. Tujuan utama pondok sepuh adalah memberikan semangat beribadah sebagai bekal di akhirat. Kehidupan sosial lansia di pondok sepuh diisi dengan mengikuti pendidikan spiritual yang terdiri dari pendidikan Islam ritual dan Islam sosial. Materi pendidikan spiritual ditekankan pada peribadatan sedangkan metode pembelajaran lebih kepada learning by doing. Harapan dari penyelenggaraan pendidikan spiritual adalah santri lansia dapat lebih dekat dengan Sang Penciptanya dan meninggal dalam keadaan khushul khotimah²⁵.

Dengan membentuk komunitas serta memberikan sarana/prasana bagi lansia dalam memanfaatkan sisa waktu untuk senantiasa beribadah dan persiapan menghadapi kematian menjadikan para lansia dapat memprioritaskan yang terpenting untuk dilakukan dalam waktu yang masih tersisa untuk memaksimalkan pasca karir serta kehidupan yang bermakna. Selain itu, perkumpulan para lansia ini dapat mendukung antara satu lansia dengan lansia lainnya dan memotivasi lansia untuk fokus dan konsisten beribadah serta meningkatkan ibadahnya.

²⁴ Husnul Khotimah, "Peran Pesantren Lansia Bagi Perkembangan Pendidikan Islam: Studi Kasus Di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum Kencong Kepung Kediri," *Didaktika Religia* 2, no. 2 (2016): 1–24, <https://doi.org/10.30762/didaktika.v2i2.140>.

²⁵ Hendrawanto, "Pemberdayaan Dan Pengembangan Potensi Lansia Menghadapi Masa Pensiun."

Penutup

Lansia telah mengalami banyak perubahan pada dirinya. Perubahan tersebut identik dengan penurunan secara fisik, psikologis, dan spiritual. Bimbingan karir Islami bagi lansia adalah usaha untuk membimbing, membina, mengarahkan lansia yang sesuai dan tidak bertentangan dengan Islam. Bimbingan konseling menuntun lansia menuju pemahaman akan perubahan-perubahan tersebut dan tentunya menuntut lansia untuk menerima keadaan tersebut. Konselor di sini berperan untuk membangun keyakinan pada lansia terhadap penerimaan dirinya yang mengalami penurunan yang tidak seperti waktu terdahulu.

Bimbingan karir lansia berfungsi untuk membangun dan menanamkan konsep diri yang positif pada lansia. Konsep diri yang positif ini nantinya akan mampu untuk mengembangkan karir lansia. Pada masa tua-awal, lansia memungkinkan untuk melakukan tiga hal terkait perencanaan karir. Pertama, lansia dapat tetap berkarir sesuai dengan jalur karir mereka. Kedua, lansia juga dapat mencoba karir baru di luar karir awal. Ketiga, lansia dapat menikmati hari-hari tua dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat seperti berkumpul bersama keluarga, beribadah, mendekatkan diri kepada Tuhan.

Pada lansia akhir, konselor tentunya akan mengarahkan dan membimbing lansia agar dapat mempergunakan waktu mereka dan menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya sebelum datangnya kematian. Bimbingan pasca karir lansia berfokus pada persiapan-persiapan untuk menghadapi kematian. Yaitu mengarahkan membimbing lansia agar dapat melaksanakan ibadah-ibadah serta memperdalam ilmu agama mereka sehingga dapat mempersiapkan kematian dengan sebaik-baiknya. Untuk menunjang hal tersebut, bimbingan dan konseling tersebut dapat dilakukan dengan membentuk suatu komunitas atau perkumpulan lansia yang nantinya dapat membantu lansia dalam meningkatkan ibadah, memperdalam ilmu agama, meningkatkan hubungan sosial yang baik sesama lansia sehingga para lansia dapat memprioritaskan yang terpenting untuk dilakukan dalam waktu yang masih tersisa untuk memaksimalkan pasca karir serta kehidupan yang bermakna. Selain itu, perkumpulan para lansia ini dapat mendukung antara satu lansia dengan lansia lainnya dan memotivasi lansia untuk fokus dan konsisten beribadah serta meningkatkan ibadahnya.

Daftar Pustaka

- Afrizal, Afrizal. "Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (2018): 91. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>.
- Ahmad, Jumal. "Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)." *Jurnal Analisis Isi* 5, no. 9 (2018): 1–20. https://www.academia.edu/download/81413125/DesainPenelitianContentAnalysis_revisedJumalAhmad.pdf.
- Desmita. *Developmental Psychology of Students, a Guide for Parents and Teachers in Understanding the Psychology of Elementary, Middle, and High School Children*. PT REMAJA ROSDAKARYA Bandung, 2009.

- Fatimah, Enung. "Psikologi Perkembangan (Psikologi Perkembangan Siswa)," no. February (2010): 390.
- Fitriani, Mei. "roblem Psikospiritual Lansia Dan Solusinya Dengan Bimbingan Penyuluhan Islam (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal) Mei Fitriani Penyuluh Agama Tetap Non PNS Kabupaten Pemalang Email : Meyfitrianie@gmail.Com Tampak Mengecil, Perut Membes. *Jurnal Ilmu Dakwah* 36, no. 1 (2016): 70–95. <http://dx.doi.org/10.21580/jid.36.1.1626>.
- Harahap, Darwin, Fakultas Dakwah, Ilmu Komunikasi, and Iain Padangsidimpuan. "Konsep Dasar Bimbingan Konseling Karir Dan Perspektif Islam." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 2 (2019): 251–70.
- Hendrawanto, Tomy. "Pemberdayaan Dan Pengembangan Potensi Lansia Menghadapi Masa Pensiun." *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial* 15, no. 4 (2016): 349–56.
- Irfan Syahroni, Muhammad. "Prosedur Penelitian Kuantitatif." *EJurnal Al Musthafa* 2, no. 3 (2022): 43–56. <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>.
- Jannah, Miftahul, Fakhri Yacob, and Dosen Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. "Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) Dalam Islam." *Maret* 3, no. 1 (2017): 97.
- Karepowan, Stevany Ribka, Mona Wowor, and Mario Katuuk. "Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara." *E-Journal Keperawatan* 6, no. 1 (2018): 1163–78.
- Khotimah, Husnul. "Peran Pesantren Lansia Bagi Perkembangan Pendidikan Islam: Studi Kasus Di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum Kencong Kepung Kediri." *Didaktika Religia* 2, no. 2 (2016): 1–24. <https://doi.org/10.30762/didaktika.v2i2.140>.
- Rahmah. "Pendekatan Konseling Spiritual Pendekatan Konseling Spiritual Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Al-Hiwar* 03, no. 05 (2015): 34–47.
- Silalahi, Ulber. "Metode Penelitian." *Jurnal Kebijakan Dan Pengembangan Pendidikan*, 2006, 216.
- Yudhistira, Kahfi Makiya, and Alysa Laila Salma. "Peranan Psikologi Tasawuf Untuk Kesehatan Mental" 8, no. 7 (2024): 341–45.