

# TERAPI RELIGIUS SEBAGAI STRATEGI PENINGKATAN MOTIVASI HIDUP USIA LANJUT

**Juli Andriyani**

(Dosen tetap pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
IAIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh)

## ABSTRAK

Usia lanjut biasanya cenderung lebih mendekatkan diri pada agama dan hal-hal yang berguna diakhir kehidupannya dikarenakan untuk mencari kedamaian jiwa dan memohon ampun atas dosa-dosa yang lalu. Kecemasan yang timbul terhadap peristiwa kematian menyebabkan manusia membutuhkan agama untuk solusi hidupnya. Terapi religius merupakan terapi keagamaan, yaitu terapi yang dilakukan dengan pendekatan keagamaan, terapi jenis ini diterapkan dengan menggunakan pendekatan ayat-ayat suci al-quran, hadis Nabi, dan pemi kiran-pemikiran keislaman yang secara implisit mengandung terapi, terapi ini biasanya dimaksudkan agar seseorang bebas dari kesepian, kemiskinan, rasa cemas, tegang dan depresi yang terjadi pada usia lanjut. Banyak orang yang menggunakan terapi jenis ini melalui doa-doa dan zikir-zikir yang memohon pada Allah agar diberi ketenangan hati. Motivasi tidak terlepas dari tahapan kehidupan manusia. Secara garis besar kehidupan manusia terbagi atas tiga tahap yaitu tahapan pra kehidupan, tahapan kehidupan dunia, dan tahapan alam pasca kehidupan dunia. Sangat banyak terapi religius yang sangat membantu untuk menyucikan jiwa manusia, di antara terapi yang sangat sering dipakai adalah membaca Al-Qur'an, berzikir kepada Allah, shalat dan do'a. Dalam pandangan Al Qur'an kesadaran spiritualitas terhimpit sangat erat dengan kesadaran manusia. Mikrajnya seorang mukmin bukanlah sebuah upaya pendakian spiritual untuk berpaling dari tanggung jawab kemanusiaan, melainkan justru agar bisa terjalin kontak antara kehendak suci dilangit dan orientasi manusia di bumi. Terapi berguna untuk membantu penderita dalam memahami diri sendiri, mengetahui sumber patologi dan kesulitannya, serta memberikan perspektif masa depannya, membantu penderita dalam menentukan bentuk – bentuk patologinya dan membantu penderita dalam menentukan langkah – langkah dan pelaksanaannya dalam meningkatkan motivasi hidup.

*Kata kunci : terapi religious, motivasi hidup, usia lanjut*

## A. Pendahuluan

Usia lanjut adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Setiap manusia akan mengalami proses menjadi tua. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir karena seseorang pada usia tua ini akan mengalami berbagai macam kemunduran

baik fisik, mental maupun sosialnya. Secara fisik terjadi perubahan pada sel-sel tubuh karena proses penuaan, sedangkan secara psikologis usia lanjut cenderung bersikap tidak senang terhadap dirinya sendiri, orang lain dan pekerjaan serta tingkat emosionalnya sangat tinggi akibat penyesuaian terhadap perubahan dalam pola hidupnya.<sup>25</sup>

Pada prinsipnya semua manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang suci, bersih, sehat serta dalam bentuk yang paling sempurna. Allah memberikan berbagai kelebihan dan memuliakan manusia di antara semua makhluk-Nya. Sudah menjadi ketentuan Allah bahwa manusia akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan dalam perjalanan hidupnya, tahap demi tahap yaitu dari masa bayi menjadi kanak-kanak menjadi remaja, menapaki usia paroh baya dan akhirnya lemah merenta.<sup>26</sup> Hal ini dapat dipahami dari Firman Allah dalam Al-Quran Surah Ar-Rum ayat : 54. Yang artinya: “Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan kamu sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan kamu sesudah kuat itu lemah kembali dan beruban. Dia menciptakan apa Yang dikehendaki-Nya, dan Dia lah jua Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa”<sup>27</sup>

Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang dihadapi manusia. Dalam proses ini tahap yang paling krusial adalah tahap usia lanjut. Dalam tahap ini, pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi *fisik, psikologis* maupun *sosial* yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum ( fisik) maupun kesehatan jiwa secara khusus pada individu lanjut usia. Usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Efek-efek tersebut menentukan usia lanjut dalam melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk, akan tetapi ciri-ciri usia lanjut cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang buruk dari pada yang baik dan kepada kesengsaraan dari pada kebahagiaan, itulah sebabnya mengapa usia lanjut lebih rentan dari pada usia madya.<sup>28</sup>

Faktor fisik merupakan suatu perubahan pada sel-sel tubuh bukan karena penyakit khusus tapi karena proses penuaan. Penuaan secara biologis adalah proses yang sifatnya universal, unidireksional dan multidimensional. Universal karena terjadi pada semua organisme yang hidup. Unidireksional karena hanya berarah satu yaitu orang tidak bisa tumbuh menjadi muda. Multidimensional karena terjadi dalam banyak area yaitu kulit jadi keriput, mata kabur, pendengaran berkurang, otot menjadi kaku dan lainnya yang terkait dengan proses menjadi tua.<sup>29</sup>

Faktor psikologis merupakan perubahan kemunduran bagi usia lanjut. Tekanan emosional yang berasal dari sebab-sebab psikologis dapat mempercepat perubahan sikap tidak senang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan dan kehidupan pada umumnya. Lebih parah lagi, sebagian usia lanjut diseret dan dipenjarakan oleh pikiran-pikiran negatif ini dalam satu kondisi yang tidak elok lagi seperti munculnya perasaan tidak berguna, putus asa, rasa tersisih dan mengurangi interaksi dengan orang yang lebih mengarah pada isolasi diri.<sup>30</sup>

Pada umumnya masalah kesepian adalah masalah psikologis yang paling banyak dialami usia lanjut. Beberapa penyebab kesepian antara lain longgarnya kegiatan dalam mengasuh anak-anak karena anak-anak sudah dewasa dan bersekolah tinggi sehingga tidak

memerlukan penanganan yang terlampau rumit, meninggalnya pasangan hidup merupakan sebahagian kecil dari keseluruhan yang harus dihadapi oleh usia lanjut. Anak-anak telah dewasa dan membentuk keluarga sendiri. Selain itu masalah kemiskinan juga dihadapi oleh usia lanjut. Ini bergantung pada situasi keluarga masing-masing, bagi orang yang memiliki asset dan tabungan cukup tidak mendatangkan masalah. Oleh sebab itu orang usia lanjut tidak bisa menemukan jalan keluar. Di sisi lain merasa tidak dibuntuhkan lagi, terkadang tidak ikhlas menerima kenyataan baru yang makin memberatkan kehidupan usia lanjut.

Motivasi hidup para usia lanjut sering bersifat fluktuatif artinya kadang-kadang mengalami penurunan yang dikarenakan cemas akan ketidaksiapan menghadapi kematian namun merasa enggan untuk mengatasi problema psikologis yang dihadapinya, dan dapat meningkat dikarenakan kepasrahan menghadapi kehidupan selanjutnya dengan mempersiapkan diri mengikuti berbagai macam kegiatan-kegiatan agama dan sosial.

Sebuah penelitian menyatakan bahwa para usia lanjut yang lebih dekat dengan agama menunjukkan tingkatan yang tinggi dalam hal motivasi hidup, kepuasan hidup, harga diri dan optimis. Kebutuhan *spiritual* (keagamaan) sangat berperan memberikan ketenangan bathiniah. Terapi religius dapat memberikan penyembuhan-penyembuhan yang paling utama dan sangat mendasar adalah pada eksistensi dan esensi mental dan spiritual manusia khususnya para usia lanjut.

Kematangan Beragama menunjukkan tingkat kematangan mental seseorang, sedangkan kematangan mental akan melahirkan kedamaian yang membuat seseorang manusia jauh dari kegelisahan, was-was, kecemasan dan ketakutan untuk menghadapi qadha dan qadar yang telah ditetapkan Allah baginya. Manusia Beragama sangat yakin bahwa Allah menyediakan balasan pahala bagi orang-orang yang menjalankan perintah-Nya dan memberikan ancaman bagi mereka yang melanggar larangan-Nya. Oleh karena itu jiwa akan selalu menuntut untuk melakukan antisipasi berdasarkan adanya ancaman rasa takut yang dirasakan.

## **B. Pembahasan**

### *1. Terapi Religius*

Kata “*therapy*” (dalam bahasa inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa arab kata therapy sepadan dengan *al-ṭibāʿ* yang berasal dari, *-Lṭbʿ* yang artinya menyembuhkan, seperti yang telah digunakan oleh Muhammad Abdul Aziz Al Khalidiy dalam kitabnya “*Al Istisyfa bil Qur’an*”, Firman Allah Ta’ala yang memuat kata *syifa*: surah yunus, 10:57. 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.(QS Surah Yunus, 10:57)* dan Al-Isra 82. Artinya : *Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS Al-Isra 82)*<sup>31</sup>

Terapi dilihat dari etimologis berasal dari kata *Therapy* yang bermaksud suatu kaedah rawatan tanpa menggunakan obat-obatan. Adapun kata religi berasal dari bahasa latin. Menurut suatu pendapat demikian Harun Nasution mengatakan, bahwa asal kata

religi adalah *relegere* yang mengandung arti mengumpulkan dan membaca. Pengertian demikian itu juga sejalan dengan isi agama yang mengandung kumpulan cara-cara mengabdikan kepada Tuhan yang terkumpul dalam kitab suci yang harus dibaca. Tetapi menurut pendapat lain, kata itu berasal dari kata *religare* yang berarti mengikat. Ajaran agama, memang mempunyai sifat mengikat bagi manusia. Dalam agama selanjutnya terdapat pula ikatan antara roh manusia dengan Tuhan, dan agama lebih lanjut lagi memang mengikat manusia dengan Tuhan.<sup>32</sup> Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit.<sup>33</sup>

## 2. Model-model Terapi Religius

Ada beberapa model-model terapi religius yang akan membantu para usia lanjut dalam rangka meningkatkan motivasi kehidupannya, yaitu :

### a. Terapi dengan kesabaran.

Sabar dan sikap saling mengingatkan untuk bersabar adalah dua hal yang masuk dalam cakupan ibadah dan hubungan interaksi manusia dengan sesamanya. Sabar memiliki faedah yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian muslim hingga menambah kekuatannya untuk dapat memikul beban kehidupan dan memperbaharui semangat untuk menghadapi segala permasalahan hidup. Sabar adalah salah satu penyebab datangnya keberuntungan sehingga memperoleh kemenangan dalam menggapai surga yang kekal. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Ali Imran ayat 200, yang artinya : “ Hai orang-orang yang beriman bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan bertaqwalah kepada Allah supaya kamu beruntung.”<sup>34</sup>

### b. Terapi shalat

Shalat adalah ibadah yang di dalamnya terjadi hubungan rohani antara makhluk dan khaliqnya. Shalat juga dipandang sebagai munajat berdo'a dalam hati yang kushuk kepada Allah. Orang yang sedang mengerjakan shalat dengan kushuk tidak meraaskan sendiri, seolah-olah ia berhadapan dan melakukan dialog dengan tuhan. Suasana spiritual seperti ini dapat menolong manusia untuk mengungkapkan segala perasaan dan berbagai permasalahan yang dihadapi.<sup>35</sup> Ritual shalat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau dan gundah dalam diri manusia, dengan mengerjakan shalat dengan khusyu' yakni dengan niat menghadapkan dan berserah diri secara total kepada Allah Swt, serta meninggalkan segala kesibukan maupun problematika kehidupan.<sup>36</sup>

Shalat juga menumbuhkan kepercayaan diri, menghalau kekhawatiran dan rasa takut, menjaga keseimbangan jiwa, memberikan harapan yang terus ada dan memunculkan ketenangan pada dirinya. Ada empat aspek terapeutik<sup>37</sup> yang terdapat dalam shalat, yaitu aspek olahraga, aspek meditasi, aspek autosugesti, aspek kebersamaan.

### c. Terapi zikir

Zikir atau mengingat Allah adalah sebaik-baiknya ibadah. Semua ibadah pada hakikatnya adalah satu usaha untuk mengingat Allah, baik dengan takbir, tahlil, tahmid maupun bentuk syukur. Zikir kepada Allah bisa membangkitkan rasa aman, tenang, dalam jiwa karena aktivitas ini merupakan sebarang terapi bagi kegelisahan yang biasa dirasakan

orang saat menghadapi dirinya lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan dan bahaya.<sup>38</sup> Zikir adalah sebaik-baik ibadah.

d. Terapi Do'a

Pada hakikatnya setiap manusia memerlukan suatu sandaran yang dapat memberikan kekuatan bagi dirinya saat dia lemah, dan ketika berbagai masalah yang dihadapinya sudah sangat sulit dicari jalan keluarnya. Seseorang manusia itu membutuhkan tempat untuk mengadukan nasib dan keadaan dirinya, membutuhkan sesuatu yang dapat menenangkan kegundahan hati dan jiwanya. Bagi orang-orang yang beriman, dengan berdoa segala kesulitan dapat dihadapi dengan tenang karena dengan berdoa kepada Allah yang maha mendengar dan maha mengabulkan doa, maka harapannya akan bersemi kembali dan kesulitannya bisa diatasi.

e. Terapi Baca Al Qur'an

Di dalam Al Quran sebagai dasar dan sumber ajaran islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubunga dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental. Sesungguhnya ayat-ayat Al-Qu'an memiliki keutamaan yang sangat besar untuk menjernihkan hati dan membersihkan jiwa.

Firman Allah :

*Artinya : Dan Kami turunkan dari al Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim hanya akan menambah kerugian. Q.S. Al Isra' ayat 82<sup>39</sup>*

Bacaan Al-Quran tidak hanya menjadi obat mujarab untuk menghilangkan perasaan gundah yang muncul karena perasaan berdosa, namun bacaan Alquran juga mampu mengobati semua ketidakstabilan jiwa dan kegoncangan psikis maupun mental.

### 3. Motivasi Hidup

*Motif adalah impulse atau dorongan yang memberi energi pada tindakan manusia sepanjang lintasan kognitif atau perilaku ke arah pemuasan kebutuhan. Motif bukan hanya merupakan suatu keadaan perasaan. Motif bukan hanya merupakan suatu dorongan fisik, tetapi juga merupakan orientai kognitif, elementer yang diarahkan pada pemuasan kebutuhan.*

Secara konseptualnya motivasi dikaitkan dengan dorongan dari dalam diri seseorang, yaitu suatu tenaga yang menggerakkan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Proses motivasi bermula apabila seseorang mengenal pasti keinginan atau keperluannya. Apabila terwujud keinginan atau keperluan ini, ketidakseimbangan dalam dirinya akan terhasil. Ketidakseimbangan ini adalah dorongan yang akhirnya membentuk suatu motif atau dorongan. Seseorang mencoba mengurangkan ketidakseimbangan tersebut melalui tindakan yang dapat memenuhi motifnya.

Motivasi adalah kekuatan penggerak yang membangkitkan aktivitas pada makhluk hidup dan menimbulkan tingkah laku serta mengarahkannya menuju tujuan tertentu. Menurut Hoy dan Miskel yang dikutip oleh Abdul Rahman Shaleh menyatakan bahwa

motivasi adalah kekuatan-kekuatan yang kompleks, dorongan-dorongan, kebutuhan-kebutuhan, pernyataan-pernyataan, ketegangan (*tension states*) atau mekanisme-mekanisme lainnya yang memulai dan menjaga kegiatan-kegiatan yang diinginkan kearah pencapaian tujuan-tujuan personal.<sup>40</sup>

Manusia adalah makhluk rasional dan intelek yang memilih tujuan dan menentukan sederetan perbuatannya secara bebas. Manusia bebas untuk memilih baik atau buruk tergantung pada inteligensi dan pendidikan individu, karena itu menurut konsepsi kaum rasional seseorang bertanggung jawab atas perilakunya sendiri sesuai dengan pilihannya. Motivasi memiliki tiga komponen pokok yaitu:

1. Menggerakkan. Dalam hal ini motivasi menimbulkan kekuatan pada individu, membawa seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu. Misalnya kekuatan dalam hal ingatan, respon-respon efektif dan kecendrungan mendapatkan kesenangan.
2. Mengarahkan. Berarti motivasi mengarahkan tingkah laku. Dengan demikian ia menyediakan suatu orientasi tujuan. Tingkah laku individu diarahkan pada sesuatu.
3. Menopang. Artinya motivasi digunakan untuk menjaga dan menopang tingkah laku, lingkungan sekitar harus menguatkan intensitas dan arah dorongan-dorongan dan kekuatan-kekuatan individu.<sup>41</sup>

Motivasi dalam perspektif Islam adalah seseorang didorong melakukan sesuatu karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkait. Tiga faktor penting dalam tingkah laku adalah niat, kaedah dan tujuan. Niat bermula dari mengenal diri sebagai khalifah Allah yang diamanahkan untuk memakmurkan bumi. Kearah yang ditentukan dalam syariat Islam. Tujuan adalah hasil yang diperolehi di akhirat setelah apa yang diusahakan di dunia.

Dengan demikian motivasi adalah suatu dorongan dinamis yang mendasari segala tingkah laku individu. Bila terdapat halangan, rintangan-rintangan maka dengan motivasi seseorang melipatgandakan usahanya untuk mengatasi dan berusaha mencapai tujuan itu serta motivasi juga menjadi pengarah dan pembimbing tujuan hidup seseorang, sehingga ia mampu mengatasi *inferioitas* yang benar-benar dirasakan dan mencapai *superioritas* yang lebih baik. Semakin tinggi motivasi hidup seseorang maka semakin tinggi pula intensitas tingkah lakunya.

#### 4. Macam-macam Motivasi

Manusia mempunyai banyak kebutuhan, di antaranya adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhinya. Kebutuhan inilah yang mendorong manusia dalam melakukan banyak kegiatan dan aktivitas hingga ia mampu memenuhi semua kebutuhan tersebut termasuk kebutuhan untuk tetap hidup dengan melakukan berbagai macam kegiatan yang berguna bagi dirinya dan orang lain.

Menurut Monks dan Knoers<sup>42</sup> ada dua motivasi yaitu :

- a. Motivasi Intrinsik yaitu motivasi yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri. Individu tersebut senang melakukan perbuatan itu, perbuatan itu sendiri tampak

sebagai keinginan dan kebutuhan pokok yang menjadi dasar dan harapan yang akan diperolehnya dengan tercapainya tujuan.

- b. Motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang muncul dari luar diri individu. Sesuatu perbuatan dilakukan atas dorongan dari luar yaitu berupa alat perangsang atau insentif yang diharapkan akan dapat memenuhi apa yang menjadi keinginan dan kebutuhan pokok yang diharapkannya

Musfir dalam bukunya konseling terapi membagi motivasi kepada dua macam yaitu motivasi kejiwaan dan spiritual. Motivasi kejiwaan merupakan usaha untuk memenuhi kebutuhan jiwanya yang terlihat pada perkembangan individu dalam berinteraksi dengan masyarakat. Motivasi spiritual merupakan usaha untuk tetap konsisten dalam melaksanakan ajaran agama guna lebih bertaqwa kepada Allah, mencintai kebaikan, kebenaran, keadilan serta membenci kebatilan dan kezaliman.<sup>43</sup>

Sikap berlebihan dalam memenuhi kebutuhan motivasi, ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan motivasi ataupun ketidakmampuan dalam mengendalikan motivasi yang dimiliki akan menimbulkan penyimpangan tujuan hidup dari dalam diri manusia yang sebenarnya. Tujuan hidup manusia yang sebenarnya adalah melanjutkan kehidupannya secara normal, merealisasikan semua kebaikan dan juga kepentingan masyarakat tempat dimana ia tinggal serta mampu menyeimbangkan semua kebutuhan motivasinya dengan baik.

### 5. *Usia lanjut*

Usia lanjut adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode di mana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat<sup>44</sup>. Ciri-ciri usia lanjut adalah seperti:

- a. Perubahan fisik.

Perubahan fisik terjadi pada usia lanjut dan sebagian besar perubahan itu terjadi kearah yang lebih buruk, proses dan kecepatannya sangat berbeda dengan masing-masing individu walaupun usia mereka sama. Antara perubahan fisik seperti perubahan dalam penampilan, perubahan bagian dalam tubuh, perubahan dalam fungsi fisiologis, perubahan dalam sistem saraf dan kemampuan seksual.

- b. Perubahan kemampuan motorik.

Pada umumnya orang usia lanjut menyadari bahwa mereka berubah lebih lambat dan koordinasi gerakanya kurang begitu baik dibanding masa muda. Perubahan dalam kemampuan motorik ini disebabkan oleh pengaruh fisik meliputi menurunnya kekuatan dan tenaga, yang biasanya menyertai perubahan fisik yang terjadi karena bertambahnya usia, menurunnya kekerasan otot, kekakuan pada persendian, gemetar pada tangan, kepala dan rahang bawah.

- c. Perubahan kemampuan mental

Orang usia lanjut juga ada terjadinya perubahan kemampuan mental disebabkan menurunnya kondisi fisik yang menunjang maka dengan ini terjadinya merusakkan mental. Secara umum, orang usia lanjut yang mempunyai pengalaman intelektual lebih tinggi secara relatif penurunan dalam efisiensi mental kurang dibanding orang usia lanjut yang pengalaman intelektualnya rendah.

d. Perubahan minat

Perubahan minat orang usia lanjut juga penting karena setiap aktivitas baik secara sukarela atau terpaksa. Apabila orang usia lanjut ingin mengubah minat karena alasan kesehatan, situasi keuangan atau alasan lainnya maka orang usia lanjut akan memperoleh kepuasan yang lebih baik dibanding orang usia lanjut yang menghentikan kegiatannya karena sikap yang tidak menyenangkan dari sebagian kelompok masyarakat. Bagaimanapun juga, keinginan tertentu mungkin dianggap sebagai tipe keinginan orang berusia lanjut pada umumnya, antara lain keinginan dan minat pribadi, minat untuk berekreasi, keinginan sosial, keinginan yang bersifat keagamaan dan keinginan untuk mati.<sup>45</sup>

## 6. Teori-teori Sosial Mengenai Penuaan

Ada beberapa teori-teori social mengenai penuaan<sup>46</sup> yaitu :

1) Teori Pemisahan (*disengagement theory*) menyatakan bahwa orang-orang lanjut usia secara perlahan-lahan menarik diri dari masyarakat. Menurut teori ini orang-orang usia lanjut mengembangkan suatu kesibukan terhadap dirinya sendiri, mengurangi hubungan emosional dengan orang lain dan menunjukkan penurunan ketertarikan terhadap berbagai persoalan kemasyarakatan.

2) Teori Aktivitas (*Activity Theory*) menyatakan bahwa semakin orang usia lanjut aktif dan terlibat, semakin kecil kemungkinan mereka menjadi renta dan semakin besar kemungkinan mereka merasa puas dengan kehidupannya. Menurut teori ini individu-individu seharusnya melanjutkan peran-peran masa dewasanya disepanjang masa usia lanjutnya. Sebaiknya orang-orang usia lanjut menemukan peran-peran pengganti yang akan memelihara keaktifan dan keterlibatan mereka didalam aktivitas-aktivitas kemasyarakatan.

3) Teori rekonstruksi gangguan social (*social breakdown-reconstruction theory*) menyatakan bahwa penuaan dikembangkan melalui fungsi psikologis negative yang dibawa oleh pandangan-pandangan negative tentang dunia social dari orang-orang usia lanjut dan tidak memadainya penyediaan layanan untuk mereka. Rekonstruksi social dapat terjadi dengan merubah pandangan dunia social dari orang-orang usia lanjut dan dengan menyediakan system-sistem yang mendukung mereka.

Baik teori pemisahan, teori aktivitas dan teori rekonstruksi gangguan social menyatakan bahwa kapasitas dan kompetensi orang-orang usia lanjut jauh lebih tinggi daripada pengakuan masyarakat pada masa lampau. Dorongan untuk partisipasi aktif orang-orang usia lanjut dimasyarakat seharusnya meningkatkan kepuasan hidup dan perasaan positif mereka terhadap dirinya sendiri.



## 7. Pendekatan Terapi Religius untuk Peningkatan Motivasi Hidup Usia lanjut

Kehidupan keagamaan pada usia lanjut menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Cavan<sup>47</sup> ternyata meningkat. Sample yang diteliti berjumlah 1200 berusia antara 60-100 tahun. Temuan menunjukkan secara jelas kecenderungan untuk menerima pendapat keagamaan pada usia ini, dan pengakuan terhadap realitas tentang kehidupan akhirat baru muncul 100% setelah usia 90 tahun.

Pada penelitian lainnya dinyatakan bahwa yang menentukan sikap keagamaan di usia lanjut di antaranya adalah depersonalisasi. Kecenderungan hilangnya identifikasi diri dengan tubuh dan juga cepatnya datangnya kematian merupakan factor yang menentukan sikap keagamaan di usia lanjut.

Pendekatan terapi religius berorientasi pada pembebasan dan pelepasan individu dari segala kekhawatiran dan kegelisahannya serta membantu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya untuk menyongsong kehidupan yang lebih baik dan terarah. Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa apabila ditimpa was-was dari setan dan dilingkupi dengan segala kegelisahan maka mereka akan selalu mengingat akan konsep hukuman dan pahala Allah.

Terapi religius akan mengajarkan kembali ajaran-ajaran agama yang benar, menerangkan tujuan dari eksistensinya didunia dan membantu dalam membentuk pikiran, nilai dan kecenderungan yang sejalan dengan nilai-nilai hokum syar'i. Terapi religius merupakan terapi yang sangat aplikatif artinya dapat memberikan solusi realistis yang logis dan aplikabel bagi setiap individu. Terapi religius dilandasi oleh rasa saling menolong, toleransi dengan mengangkat beban mental yang ada, memberikan pertolongan, sugesti dan juga rasa optimis. Sehingga individu yang dalam hal ini usia lanjut sadar akan kekuatan yang ada dalam dirinya dan membuang perasaan rendah diri dan juga keterputusasaan.

Motivasi hidup usia lanjut sangat tergantung dengan berbagai macam sisi psikologis. Setiap motivasi akan berkaitan dengan tujuan hidupnya. Motivasi mengacu pada suatu proses mempengaruhi pilihan-pilihan individu terhadap bentuk-bentuk kegiatan yang dikehendaki. Manusia adalah makhluk yang berketuhanan yang secara naluri mengakui bahwa ada sesuatu di luar dirinya yang memiliki kekuatan melebihi kekuatan manusia itu sendiri yaitu Allah SWT. Para usia lanjut dengan kematangan beragama yang dimiliki hendaknya mampu untuk selalu menjaga motivasinya sehingga akan selalu berada pada jalur dan jalan yang lurus semata-mata mengharapakan pahala Allah dan balasan surge untuk kehidupan yang akan datang.

Dengan menggunakan berbagai macam terapi religius maka akan menjadikan setiap diri individu semakin dekat kepada Allah sehingga akan menimbulkan rasa kebahagiaan tersendiri, rasa aman dan selalu yakin bahwa Allah akan selalu membantunya dalam setiap permasalahan yang dihadapinya.

Ada tiga metode<sup>48</sup> untuk melaksanakan terapi religius yaitu

1. Memperkuat sisi spiritualitas pada diri individu dengan cara menanamkan keimanan kepada Allah dan ketauhidan-Nya serta tidak mempersekutukannya.

2. Menguasai sisi kebutuhan fisik pada diri individu dengan mengendalikan semua motivasi dan emosi yang berkaitan dengannya. Juga mengalahkan keinginan syahwat dan nafsu yang berlebihan.
3. Mempelajari cara-cara dan kebiasaan penting yang merealisasikan adanya kesehatan jiwa sehingga akan adanya rasa aman, mandiri, percaya diri, qanaah, sabar dan akhirnya tubuhnya sehat walafiat untuk melakukan berbagai macam kegiatan.

### **C. Penutup**

Pada prinsipnya semua manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang suci, bersih, sehat serta dalam bentuk yang paling sempurna. Allah memberikan berbagai kelebihan dan memuliakan manusia di antara semua makhluk-Nya. Sudah menjadi ketentuan Allah bahwa manusia akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan dalam perjalanan hidupnya, tahap demi tahap yaitu dari masa bayi menjadi kanak-kanak menjadi remaja, menapaki usia paroh baya dan akhirnya lemah merenta.

Banyak perubahan yang terjadi pada masa usia lanjut baik perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi hendaknya dapat diantisipasi dan diketahui sejak dini sebagai bagian dari persiapan menghadapi hidup di masa tua. Mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, biasanya merupakan gejala menjadi tua yang sangat wajar. Keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa merupakan benteng pertahanan mental yang sangat ampuh dalam melindungi diri dari berbagai ancaman masa tua.

Usia lanjut membutuhkan Terapi Religius yang sewajarnya untuk peningkatan motivasi hidup bagi meneruskan kehidupan terakhir sebelum kematian yang sudah pasti bagi setiap manusia di muka bumi ini. Melalui terapi religius terbentuk :

- a. Individu yang mampu mengenal dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah, makhluk individu yang unik dengan segala kelebihan dan kekurangannya, makhluk yang selalu berkembang dan makhluk sosial yang harus mengenal lingkungan sosialnya/keluarga, sekolah dan masyarakatnya.
- b. Individu menerima keberadaan diri dan lingkungannya secara positif dan dinamis (sebagai hamba Allah, sebagai makhluk individu dan sebagai makhluk sosial) yang dituntut dengan sejumlah tugas dan tanggung jawab dalam hidup.
- c. Individu mampu mengambil keputusan yang sesuai tuntunan nilai Ilahi dalam eksistensi dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah yang diberi fitrah dengan potensi hati/kalbu, akal, fisik, psikis dan hawa nafsu sebagai makhluk individu yang unik, sebagai makhluk sosial yang terikat dengan lingkungan sosial/orang lain di luar dirinya.
- d. Individu mampu mengarahkan dirinya sesuai keputusan yang diambil.
- e. Individu mampu mengaktualisasikan dirinya sebagai insan yang tunduk pada aturan Ilahi, menjadi dirinya sendiri yang bersikap dan bertindak sesuai fitrahnya, sebagai individu yang mampu menempatkan dirinya dalam lingkungan sosialnya sesuai nilai-nilai Islam.

Banyak alternatif terapi religious yang bisa digunakan untuk meningkatkan motivasi hidup usia lanjut, diantaranya terapi kesabaran, terapi shalat, terapi zikir dan terapi do'a yang kesemuanya bersumber pada Al Qur'an dan Hadist. Untuk melakukan terapi religious kita harus menggunakan tiga pendekatan yaitu bil Hikmah, Mauidhatil Hasanah dan mujadalah.

- 
- <sup>25</sup> Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, (Jakarta : PT Grasindo, 2003) hal 119-120
- <sup>26</sup> Muhammad Musa Syarif, *Gemilang di Usia Empat Puluh*, (Jakarta: Grafido, 2007), hal. 17.
- <sup>27</sup> Ahmad Hatta, *Tafsir Qur'an Perkata*, (Jakarta, Pustaka Maghfirah, 2009), hal 410.
- <sup>28</sup> Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta : Erlangga, 1999), hal 380
- <sup>29</sup> Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta: Universitas Indonesia, 2006), hal. 191.
- <sup>30</sup> Elizabeth B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan.....*, hal.390.
- <sup>31</sup> M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky. *Psikoterapi & Konseling islam*, (Fajar Pustaka Baru : Yoqyakarta, 2001), hal. 221
- <sup>32</sup> Abuddin Nata, *Metodologi Study Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010) hal.10
- <sup>33</sup> Departemen Pendidikan & Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka 1989), Hal. 935
- <sup>34</sup> Musfir bi Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema insane Press, 2005) hlm.494
- <sup>35</sup> Sururin, M, Ag, *Ilmu Jiwa Agama*, (PT. RajaGrafindo : Jakarta, 2004), hal 190
- <sup>36</sup> Wawan Djunaedi Soffandi S.Ag, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, (Mustaqiim : Jakarta Selatan, 2003), hal 45
- <sup>37</sup> Jamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami : Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2000) hal 98
- <sup>38</sup> Dr.Muhammad 'utsman Najati,2010,*Psikologi Qur'ani Dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni,Bandung: Marja hal 269-276.*
- <sup>39</sup> Ahmad Natta. *Tafsir Qur'an Perkata*, ..hal 290
- <sup>40</sup> *Ibid*, hal.132
- <sup>41</sup> Abdul Rahman Shaleh dan Muhib Abdul Wahab, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Edisi Pertama,( Jakarta: Kencana, 2004), hal 132.
- <sup>42</sup> Siti Rahayu Haditono,*Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya* (Yogyakarta Gadjahmada University Press 2006) hal 188
- <sup>43</sup> Musfir, *Konseling Terapi.....*hlm 118
- <sup>44</sup> Elizabeth B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan .....*, hal 380
- <sup>45</sup> Elizabeth B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan .....*, hal 390-393
- <sup>46</sup> John W. Santrock, *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup* (Penerbit Erlangga: Jakarta, 2002) hal. 239
- <sup>47</sup> Sururin, *Ilmu Jiwa Agama.....*, hal 89
- <sup>48</sup> Musfir, *Konseling Terapi.....*hlm 452

