



**KONSELING KEBAHAGIAAN UNTUK
MENDAPATKAN KETENANGAN HATI DI HARI TUA
BAGI LANSIA DI BALIKPAPAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel untuk
Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Sosial
(S.Sos)

Oleh :

Zidny Ilmannafi'a
NIM : B53218068

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2022

Pernyataan Keaslian Karya

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zidny Ilmannafi'a

NIM : B53218068

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul ***Konseling Kebahagiaan untuk Mendapatkan Ketenangan Hati di Hari Tua bagi Lansia di Balikpapan*** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Balikpapan, 21 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Zidny Ilmannafi'a

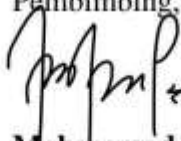
NIM. B53218068

Lembar Persetujuan Pembimbing Skripsi

Nama : Zidny Ilmannafi'a
NIM : B53218068
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Kebahagiaan untuk
Mendapatkan Ketenangan Hati di Hari Tua bagi Lansia
di Balikpapan.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, Mei 2022
Menyetujui,
Pembimbing,



Mohammad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Lembar Pengesahan Ujian Skripsi

Konseling Kebahagiaan untuk Mendapatkan Ketenangan Hati
di Hari Tua bagi Lansia di Balikpapan

Disusun Oleh :
Zidny Ilmannafi'a B53218068

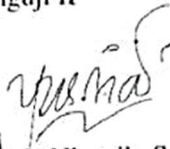
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 21 Juni 2022

Penguji I



Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 1979051720090110007

Penguji II



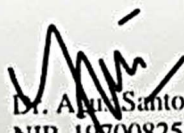
Yusra Ningsih, S.Ag., M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji III



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji IV



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd
NIP. 197008251998031002



Surabaya, 21 Juni 2022

Dekan,

Moch. Cholil Arif, S.Ag, M.Fil.I.
NIP. 1971071998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ZIDNY ILMANNAFTA
NIM : B53218068
Fakultas/Jurusan : FDK/BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : ZIDNYILMA621@GMAIL.COM

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

KONSELING KEBAHAGIAAN UNTUK MENDAPATKAN KETENANGAN HATI DI
HARI TUA BAGI LANSIA DI BALIKPAPAN

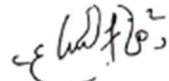
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

()
ZIDNY ILMANNAFTA

ABSTRAK

Zidny Ilmannafi'a (B53218068), *Konseling Kebahagiaan untuk Mendapatkan Ketenangan Hati bagi Lansia di Balikpapan.*

Hal yang diteliti dalam penelitian ini adalah pembahasan pemberian konseling kebahagiaan dengan menggunakan sabar, syukur, kasih dan memberi untuk mendapatkan ketenangan hati bagi seorang lansia yang tinggal di Balikpapan.

Proses konseling melewati beberapa tahapan seperti: Identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan evaluasi. Penelitian ini memakai metode kualitatif dengan deskriptif komparatif yakni pengolahan data setelah terkumpulnya data yang ada. Ini bertujuan untuk melihat apakah adanya keberhasilan dalam pelaksanaan konseling dengan terapi yang sudah ditetapkan.

Berhasilnya penelitian ini dilihat berdasarkan proses wawancara dan observasi yang dilaksanakan oleh peneliti. Perubahan yang terjadi pada diri konseli salah satunya adalah konseli mulai mau berbaur kembali dengan masyarakat dan mengikuti kajian keagamaan secara offline maupun online.

Kata Kunci : *Konseling Kebahagiaan, Ketenangan Hati, Lansia*

ABSTRACT

Zidny Ilmannafi'a (B53218068), Happiness Counseling to Get Peace of Heart for the Elderly in Balikpapan.

What is examined in this study is the discussion of providing happiness counseling using patience, gratitude, love and giving to get peace of mind for an elderly person living in Balikpapan.

Counseling takes place at numerous levels, including: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation. This study uses a qualitative descriptive comparative method, namely data processing after the collection of existing data. This aims to see whether there is success in implementing counseling with established therapy.

The success of this research is seen based on the process of interviews and observations made by researchers. Changes that occur in the counselee, one of which is the counselee is starting to want to re-mingle with the community and take part in religious studies offline and online.

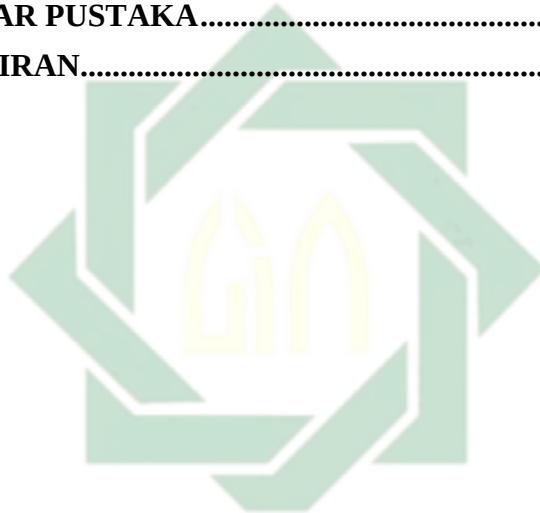
Keywords: Happiness Counseling, Peace of Mind, Elderly

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan Pembimbing Skripsi	i
Lembar Pengesahan Ujian Skripsi.....	ii
Motto dan Persembahan	iii
Pernyataan Keaslian Karya	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABLE	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II	12
KAJIAN TEORITIK	12
A. Kerangka Teoritik	12

1. Konseling Kebahagiaan	12
2. Lansia	25
3. Ketenangan	31
4. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	32
BAB III.....	34
METODE PENELITIAN	34
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	34
B. Subjek dan Lokasi Penelitian.....	35
C. Jenis dan Sumber Data	35
D. Tahap-Tahap Penelitian	36
E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Teknik Validitas Data	39
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	42
B. Penyajian Data	44
a) Identifikasi Masalah.....	46
b) Diagnosis	51
c) Prognosis	54
d) Terapi/Treatment	56
e) Evaluasi/Follow Up	59
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	64
1. Perspektif Teori.....	64

2. Perspektif Islam.....	68
BAB V	73
PENUTUP.....	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran	74
C. Keterbatasan Penelitian	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	80



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABLE

Table 1 Perubahan sikap konseli.....	62
--------------------------------------	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Rumah Konseli.....	82
Gambar 2 Rumah Konseli.....	82
Gambar 3 Wawancara dengan Konseli	83
Gambar 4 Konseli Menceritakan Masalahnya	83
Gambar 5 Konseli Mengikuti Pengajian secara Online.....	83
Gambar 6 Konseli Melakukan Shalat Dzuhur tepat waktu ...	84
Gambar 7 Konseli berkunjung ke pondok pesantren	85
Gambar 8 Konseli memberikan makanan berbuka untuk santri	86
Gambar 9 Konseli bersosialisasi dan berbelanja dengan tetangga.....	87
Gambar 10 Konseli mengikuti pengajian secara offline	88
Gambar 11 Konseli mengikuti kegiatan bersama masyarakat	89

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Allah menciptakan makhluk yang paling sempurna di bumi, yaitu manusia. Manusia terus berkembang setiap tahun. Sepanjang perkembangan ini, manusia akan terus mengalami perubahan secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang dialami secara konstan biasanya terjadi pada usia tua. Usia yang terus bertambah membuat manusia memiliki banyak masalah didalam kehidupannya. Salah satu fase dalam kehidupan yang banyak ditemukan masalah adalah fase lansia atau orang lanjut usia. Lansia yaitu masa periode dalam kehidupan seseorang yang telah jauh dari masa-masa dahulu yang lebih menyenangkan, mereka telah jauh dari masa-masa bahagia didalam hidupnya. Orang pada usia lanjut sering merasakan penyesalan atas masa lalunya dan merasakan keinginan untuk hidup dimasa sekarang. Mereka biasanya mengabaikan masa depan sedapat mungkin.¹ Indonesia merupakan negara yang sangat memperhatikan penduduk lansianya, hal ini diatur oleh UU No. 13 Tahun 1998 Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 tentang kesejahteraan usia

¹ Elizabeth B. Hurlock, *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*, ed. ter. Istiwidiyanti, Edisi-5. (Soedarjarwo, Jakarta: Erlangga, 1980).

lanjut. Seseorang dapat dikatakan sebagai usia lanjut apabila telah memasuki usia 60 tahun keatas.²

Lansia telah melewati masa hidupnya dengan sebuah perjalanan yang sangat panjang. Berbagai macam masalah dan kebahagiaan telah dilewati setiap hari. Banyak dari lansia yang bisa mengatasi masalah mereka sendiri, dan banyak juga lansia yang memerlukan jada orang lain dalam mengurus masalah mereka. Lansia yang memiliki banyak anak biasanya akan terjamin hidup pada masa tua mereka, karena anak yang sudah dirawat dari kecil hingga dewasa akan merawat mereka kembali disaat hari tua. Tak sedikit juga lansia yang tidak mendapatkan kasih sayang dari keluarga dan bahkan tinggal sendiri. Para lansia yang tinggal dengan keluarga memiliki potensi merasa kesepian lebih kecil dibandingkan dengan lansia yang ditinggal keluarganya.

Di Indonesia jumlah lansia mencapai 10% dari jumlah populasi penduduk sebanyak 269,9 juta orang berdasarkan pada catatan Kementerian Sosial tahun 2020. Berdasarkan data BPS diperkirakan pada tahun 2035 jumlah lansia di Indonesia sebanyak 29,6 juta atau sekitar 16,5% dari jumlah seluruh penduduk di Indonesia. Masih berdasarkan pada data BPS 40,64% lansia hidup bersama dengan keluarganya atau dengan tiga generasi dalam satu rumah, 20,03% hidup bersama pasangannya, 27,3% hidup dengan keluarga, sedangkan sisanya atau sekitar 9,38% hidup sendiri.³

² “Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Usia Lanjut,”

³ Suryani Wandari Putri Pertiwi, “Tahun Ini, Jumlah Lansia 10,6% Dari Populasi Indonesia,” accessed September 14, 2021,

Pada kenyataan yang ada, lansia yang tinggal sendiri kurang mendapat perhatian dari para keluarga maupun tetangga mereka. Tak sedikit lansia yang menghabiskan hari tua mereka sendirian tanpa mendapat kabar dari keluarga. Fenomena sosial yang terjadi sangat banyak disekitar kita. Sehingga tak jarang juga ditemukan beberapa lansia yang meninggal tanpa sepengetahuan masyarakat sekitar.

Permasalahan-permasalahan yang dirasakan oleh lansia bermacam-macam. Misalnya yaitu adanya rasa yang tidak menyenangkan didalam hati karena khawatir tidak adanya ketenangan untuk menjalani hari tua. Ketenangan dalam hidup dibutuhkan untuk menjadi manusia yang lebih baik. Ketenangan dapat didapatkan melalui berbagai cara. Salah satu cara untuk mendapatkan ketenangan adalah dengan menjaga emosi dan perasaan agar senantiasa berpikir positif dan bahagia.

Secara etimologi, konseling merupakan kata yang berasal dari bahasa latin *consilium* yang bermakna dengan atau bersama, dan kemudian kata latin ini dimengerti sebagai kata menerima atau memahami.⁴ Konseling dalam pandangan Carl Rogers, seorang ahli psikolog humanistik yang terkenal, adalah konseling merupakan sebuah pengobatan yang atau teknik penyembuhan yang

<https://m.mediaindonesia.com/humaniora/346598/tahun-ini-jumlah-lansia-106-dari-populasi-indonesia>.

⁴ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling* (Yogyakarta : Ircisod, 2012).

dilakukan kepada seorang konseli bertujuan untuk melakukan perubahan yang ada pada dirinya.⁵

Kebahagiaan merupakan sebuah hak yang bisa didapatkan oleh semua orang. Kebahagiaan bisa didapatkan bagi siapa saja, baik orang kaya atau miskin, anak muda atau tua, pejabat atau buruh. Segala keinginan yang ingin dicapai oleh seorang individu juga merupakan sebuah hak yang dimiliki oleh orang tersebut. Hassan mengungkapkan refleksi diri dapat diperoleh salah satunya dengan cara memiliki hidup yang seimbang dan hidup bahagia, salah satu contohnya adalah dengan membaca Al-Qur'an disaat waktu senggang atau membaca dzikir sebelum tidur.⁶

Aristoteles menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan sebuah emosi yang timbul karena adanya kesempurnaan, oleh sebab itu diperlukan adanya usaha yang lebih besar untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut. James juga memiliki pendapat mengenai kebahagiaan yang berarti sebuah proses yang amat penting dalam kehidupan. Oleh karena itu dalam usaha untuk mendapatkan kebahagiaan merupakan sebuah fokus dan perhatian yang amat penting bagi manusia.⁷

Kebahagiaan merupakan proses akhir yang didapat dalam segala aktivitas yang dilakukan oleh

⁵ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang : UMM Press, 2011), hal-03.

⁶ Akhirudin, *Hidup Seimbang Hidup Bahagia* (Jakarta : Gemilang, 2015), hal-13.

⁷ Miwa Patnani and M Si, "Kebahagiaan Pada Perempuan," *Jurnal Psikogenesis* 1, no. 1 (2012): 56–64.

manusia. Manusia selalu menginginkan kebahagiaan terhadap hasil dari kegiatan yang dilakukannya. Tujuan mendapatkan kebahagiaan ini merupakan sebuah tujuan yang umum dan abadi. Tidak ada satupun manusia yang menginginkan kegagalan dan kesedihan di dalam hidupnya. Semua orang sepakat bahwa bahagia adalah salah satu hal yang diinginkan oleh mereka. Walaupun terdapat berbagai macam perbedaan yang ada di masyarakat seperti budaya, ekonomi, dan latar belakang, semua berhak mendapatkan kebahagiaan masing-masing.

Faktor-faktor yang mendatangkan kebahagiaan ada berbagai macam, salah satu faktor yang berperan besar adalah adanya rasa untuk ikut serta didalam kegiatan sosialisasi yang diadakan oleh masyarakat sekitar. Silaturahmi, arisan kelompok, bakti sosial, dan posyandu merupakan contoh-contoh kegiatan sosial yang dapat dilakukan dalam lingkup kecil masyarakat sekitar.

Salah satu hal yang diinginkan oleh kebanyakan manusia adalah bisa hidup dengan bahagia bersama dengan anak dan cucu mereka. Bahagia yang diinginkan dapat bermacam-macam, seperti selalu melihat keluarga dalam keadaan sehat, ekonomi yang cukup, dan mendapatkan ketenangan dalam masa tua.

Konseli merupakan seorang nenek yang berusia 71 tahun. Konseli merupakan orang tua yang tinggal sendiri di sebuah rumah di Balikpapan Selatan. Kegiatan sehari-hari konseli hanya dirumah saja dan sesekali mengikuti pengajian yang diadakan oleh masjid dekat dengan tempat tinggal konseli. Konseli mempunyai enam orang anak yang semuanya tinggal

di rumah pasangan mereka masing-masing. Konseli yang tinggal sendiri sering merasakan kesepian karena merindukan anak-anaknya. Konseli juga selalu merasakan ketakutan jika tiba-tiba dia sakit atau terjadi sesuatu dirumah dan tidak ada yang mengetahuinya. Semenjak masa pandemi karena virus corona, kegiatan konseli semakin terbatas dan hanya dirumah saja. Hal ini merupakan faktor-faktor yang terlihat dalam diri konseli sehingga konseli merasakan adanya ketidak tenangan dalam dirinya untuk menjalani hari-hari tua. Konseli berharap dirinya dapat bertemu lagi dengan anak-anaknya dan juga konseli ingin kembali melakukan aktifitas dengan tetangganya seperti sebelum adanya virus corona.

Berdasarkan uraian singkat diatas, maka peneliti ingin mengetahui proses konseling kebahagiaan yang dilakukan kepada seorang lansia untuk mendapatkan ketenangan batin dalam menjalani hari-hari tua. Oleh karena itu, peneliti menarik judul **“Konseling Kebahagiaan untuk Mendapatkan Ketenangan Hati di Hari Tua bagi Lansia di Balikpapan”**.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan pada setiap penjelasan yang dijabarkan, sehingga rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana proses pelaksanaan konseling kebahagiaan untuk mendapatkan ketenangan hati di hari tua bagi lansia di Balikpapan?
2. Bagaimana hasil dari proses pelaksanaan konseling kebahagiaan untuk mendapatkan

ketenangan hati di hari tua bagi lansia di Balikpapan?

C. Tujuan Penelitian

Berlandaskan pada penjelasan rumusan masalah di atas, maka peneliti menetapkan beberapa tujuan, yaitu :

1. Menjelaskan bagaimana pelaksanaan konseling kebahagiaan untuk mendapatkan ketenangan hati di hari tua bagi lansia di Balikpapan
2. Mendeskripsikan hasil pelaksanaan konseling kebahagiaan untuk mendapatkan ketenangan hati di hari tua bagi lansia di Balikpapan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil dari kajian ini bisa membagikan andil berupa peningkatan ilmu, wawasan serta bahan kajian kepada para peneliti dan praktisi yang berada di ruang lingkup bimbingan dan konseling.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu berperan penting untuk memberikan pengetahuan mengenai kebahagiaan yang bisa didapatkan baik dari pihak kampus maupun masyarakat umum. Serta diharapkan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga akan munculnya masyarakat yang

lebih merasakan ketenangan dan kebahagiaan di dalam kehidupannya.

E. Definisi Konsep

Penelitian ini terdiri dari konsep-konsep yang ada, untuk lebih memahami konsep yang akan dibahas dalam penelitian, peneliti merasa sangat perlu membahas definisi setiap konsep sesuai dengan judul yang sudah ditetapkan, agar dapat menyelaraskan pemahaman dan makna agar tidak terjadi salah tafsir terhadap inti permasalahan penelitian.

Konseling Kebahagiaan

Secara etimologi, konseling merupakan kata yang berasal dari bahasa latin *consilium* yang bermakna dengan atau bersama, dan kemudian kata latin ini dimengerti sebagai kata menerima atau memahami.⁸ Konseling dalam pandangan Carl Rogers, seorang ahli psikolog humanistik yang terkenal, adalah konseling merupakan sebuah pengobatan yang atau teknik penyembuhan yang dilakukan kepada seorang konseli bertujuan untuk melakukan perubahan yang ada pada dirinya.⁹

Aristoteles menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan sebuah emosi yang timbul karena adanya kesempurnaan, oleh sebab itu diperlukan adanya usaha yang lebih besar untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut. James juga memiliki pendapat mengenai kebahagiaan yang bermakna sebuah proses yang amat penting dalam kehidupan. Sehingga upaya untuk mendapatkan kebahagiaan merupakan sebuah

⁸ Mashudi, *Psikologi Konseling*. Hal-16

⁹ Latipun, *Psikologi Konseling*, hal-03.

fokus dan perhatian yang amat penting bagi manusia.¹⁰

Lansia

Orang yang berusia lanjut secara bahasa dapat dikatakan sebagai lansia. Seseorang dapat dinyatakan sebagai lansia apabila sudah mencapai umur 60 tahun lebih. Pada buku psikologi Perkembangan Elizabeth Hurlock mengatakan bahwa lansia merupakan masa disaat seseorang mengalami adanya perubahan secara fisik maupun psikologis. Selain itu, masa lansia juga bisa disebutkan sebagai masa yang sangat mudah didatangi oleh berbagai macam penyakit dan juga terjadinya kemunduran secara menta, seperti adanya penurunan daya ingat, dan juga pikiran.¹¹

Ketenangan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, ketenangan memiliki arti hal (kondisi dan sebagainya) tenang, ketentuan (hati, batin, pikiran).¹² Ketenangan merupakan sebuah kata yang berasal dari kata “tenang” yang diberikan imbuhan ke-an. Dalam etimologi, ketenangan dapat diartikan sebagai mantap, tidak gusar, yang berarti memiliki suasana jiwa yang seimbang sehingga memberikan dampak kepada seseorang yaitu tidak adanya sikap tergesa-gesa maupun cemas. Tenang dalam bahasa arab ditunjukkan dengan kata *ath-thuma'ninah* yang

¹⁰ Patnani and Si, “Kebahagiaan Pada Perempuan.”

¹¹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 5th ed. (Jakarta : Erlangga, 1998), hal-30.

¹² “Kamus Besar Bahasa Indonesia,” .

memiliki arti ketentraman hati terhadap sesuatu dan tidak terguncang atau resah.¹³

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ini dibuat agar pembaca menjadi lebih mudah dalam memahami isi bacaan, yaitu:

- a. Pada bagian awal terkandung: judul penelitian (sampul), persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, motto, persembahan, pernyataan otentisitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel.
- b. Pada bagian inti diuraikan 5 bab yang masing-masing berisi sub-bab, sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan. Mencakup: Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, serta Sistematika Pembahasan.

Bab II Kajian Teoritik. Mencakup: Kerangka Teoritik yang terdiri atas: Kajian Teoritik mengenai konseling kebahagiaan, Lansia, dan Ketenangan, dan Penelitian Terdahulu yang Relevan.

Bab III Metode Penelitian. Mencakup: Pendekatan Dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Teknik Pengumpulan Data,

¹³ Umi Kulsum, “Ketenangan Jiwa Dalam Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja,” accessed September 14, 2021, <https://studylibid.com/doc/1148999/umi-kulsum-absktrak---stai-an-nur-lampung>.

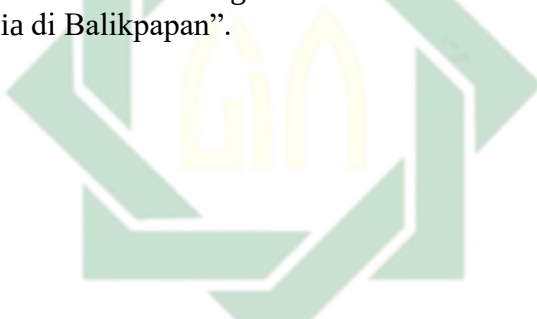
Teknik Analisis Data, Teknik Pengabsahan Data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Mencakup : Analisis Proses dan Analisis Hasil Akhir

Bab V Penutup. Mencakup: Kesimpulan dan Saran-Saran.

c. Bagian akhir terdapat daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung penelitian.

Uraian di atas merupakan sistematika pembahasan skripsi dengan judul, “Konseling Kebahagiaan untuk Memberikan Ketenangan Hati di Hari Tua pada Lansia di Balikpapan”.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Konseling Kebahagiaan

a) Pengertian Konseling

Secara etimologi, konseling merupakan kata yang bersumber dari bahasa latin *consilium* yang mempunyai makna dengan atau bersama, dan kemudian kata latin ini dimengerti sebagai kata menerima atau memahami.¹⁴ Konseling dalam pandangan Carl Rogers, seorang ahli psikolog humanistik yang terkenal, adalah konseling merupakan sebuah pengobatan yang atau teknik penyembuhan yang dilakukan kepada seorang konseli bertujuan untuk melakukan perubahan yang ada pada dirinya.¹⁵

Glen E. Smith mengungkapkan konseling yaitu serangkaian proses atau cara yang digunakan oleh seorang konselor untuk membantu konselinya dalam memahami dan menafsirkan fakta yang ada dengan memilih, merencanakan, serta menyesuaikan diri terhadap kebutuhan.¹⁶

Menurut Sherzen dan Stone, konseling bermakna sebuah usaha dalam menolong individu dengan adanya interaksi yang

¹⁴ Mashudi, *Psikologi Konseling*, hal-16.

¹⁵ Latipun, *Psikologi Konseling*, hal-03.

¹⁶ Sofyan S Wilis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung : Alfabeta, 2007), hal-17.

dilakukan secara personal antara seorang konselor dan konseli dengan tujuan agar konseli mengerti kondisi dirinya sendiri dan juga lingkungan yang ada disekitarnya, dapat mengambil setiap pertimbangan serta menentukan sebuah tujuan berdasarkan nilai yang diyakini. Hal ini dilakukan agar konseli mendapatkan kebahagiaan.¹⁷

Carl Rogers yang merupakan seorang psikolog humanistik terkemuka mengungkapkan bahwa konseling adalah sebuah interaksi pelaksanaan pengobatan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada konseli yang memiliki tujuan untuk melakukan perubahan diri pada pihak konseli.¹⁸

Berdasarkan pada pendapat para ahli diatas mengenai pengertian konseling, peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya konseling merupakan sebuah tindakan yang terdiri dari treatment atau terapi yang diberikan dari seorang konselor kepada konseli yang memiliki persoalan dalam kehidupannya.

Pada penelitian kali ini, konseling realitas menjadi sandaran kedua dimana konseling realitas merupakan salah satu bentuk konseling yang melihat pada tingkah laku sekarang dan konseling realitas merupakan sebuah proses yang rasional. Dalam hal ini konselor harus

¹⁷ Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung : PT. Refika Aditama, 2011), hal-17.

¹⁸ Latipun, *Psikologi Konseling*, hal-13.

menciptakan suasana yang nyaman dan penuh dengan perhatian kepada konseli untuk menumbuhkan pengertian pada diri konseli.

Manusia memiliki 3R dalam memenuhi kebutuhan didalam hidupnya, yaitu *Responsibility*, *Reality*, dan *Right*. *Responsibility* adalah sebuah rasa tanggung jawab terhadap tingkah laku dan rasa penuh yang ada pada diri seseorang. *Reality* adalah sebuah tingkah laku yang terlihat pada masa sekarang oleh diri seseorang yang merupakan bagian dari realitas. Hal ini merupakan sebuah tingkah laku yang dapat diamati kejadian fakta dalam pengamatan. *Right* yaitu tingkah laku manusia yang sesuai dengan takaran baik buruk dan benar salah yang dibuat oleh seseorang.¹⁹

Dalam hal ini, konselor menggunakan beberapa cara untuk mendapatkan kebahagiaan yang dirasakan oleh konseli untuk mendapatkan ketenangan di hati konseli untuk menjalani hari-hari tua.

b) Pengertian Kebahagiaan

Aristoteles menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan sebuah emosi yang timbul karena adanya kesempurnaan, oleh sebab itu diperlukan adanya usaha yang lebih besar untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut. James juga memiliki pendapat bahwa kebahagiaan merupakan sebuah proses yang mempunyai kontribusi penting pada kehidupan.

¹⁹ Hasnida Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok* (Jakarta : Kencana, 2016), hal. 171.

Oleh karena itu usaha untuk mendapatkan kebahagiaan merupakan sebuah fokus dan perhatian yang amat penting bagi manusia.²⁰ Selain pendapat aristoteles dan James, Rahmad juga mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan sebuah perasaan yang membuat seorang individu merasa senang dan juga kebahagiaan meliputi bagaimana cara individu menilai kehidupannya.²¹

Lazarus memiliki pemikiran yang sangat menarik mengenai kebahagiaan, bagi Lazarus kebahagiaan merupakan sebuah bentuk pencapaian tujuan dengan melakukan sebuah aksi yang tepat, konsisten serta masuk akal. Definisi tersebut memiliki makna bahwa setiap individu diharapkan dapat menjadi lebih aktif untuk mendapatkan kebahagiaan bagi dirinya. Lazarus juga menambahkan bahwa kebahagiaan adalah sebuah hubungan yang baik antara manusia dengan lingkungan yang ada disekitarnya. Hal itu berarti seorang individu bisa saja mendapatkan kebahagiaan dari dirinya sendiri dan disisi lain individu itu bisa mendapatkan kebahagiaan dari orang disekitarnya dan juga bisa menjadi alasan kebahagiaan untuk orang-orang disekitarnya pula. Penjelasan ini menunjukkan bahwa sebuah kebahagiaan bukanlah hal yang bersifat egois tetapi kebahagiaan adalah sesuatu yang dapat

²⁰ Patnani and Si, "Kebahagiaan Pada Perempuan," hal-57.

²¹ Jalaludin Rahmad, *Meraih Kebahagiaan* (Bandung : Simbiosis Rekatama Media, 2009), hal-32.

diberikan dan dinikmati orang lain maupun lingkungan sekitar.²²

Seligman berpendapat bahwa kebahagiaan seseorang memiliki standar yang berbeda oleh karena itu kebahagiaan dapat dikatakan sebagai sebuah konsep yang subjektif. Faktor untuk meraih kebahagiaan bagi setiap orang juga berbeda. Faktor penyebab kebahagiaan di antara lain adanya harta kekayaan yang dimiliki, pasangan yang selalu mencintai, kehidupan sosial yang baik, diberikan umur yang panjang, kesehatan yang baik, selalu adanya pikiran positif, pendidikan yang baik, tingkat religius seseorang, dan lain sebagainya. Bahagia atau tidaknya seseorang tergantung dari apa penilaian terhadap diri sendiri dan hidup yang selalu dipenuhi hal-hal positif, seperti banyaknya merasakan kenyamanan dan kegembiraan, dan kegiatan positif yang tidak mengisi unsur emosi apapun.²³

Tiga cara meraih kebahagiaan bagi Seligman adalah : Pertama, *Have a Pleasant Life (Life of Enjoyment)*, yaitu mempunyai kehidupan yang menggembirakan, meraih kenikmatan sebanyak yang bisa didapatkan. Cara ini merupakan cara yang sering dipakai oleh kaum hedonis, karena bagi mereka jika

²² R.E. Franken, *Human Motivation* (Belmont : Wadsworth, 2002), hal-85.

²³ Martin Seligman, *Authentic Happiness : Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Terj. Eva Yulia Nukman, (Bandung : PT. Mizan Pustaka, 2005), hal-68.

didapatkan dengan takaran yang sesuai, maka hal ini bisa mendatangkan kebahagiaan yang cukup dalam. Kedua, *Have a Good Life (Life of Engagement)*, bagi Aristoteles, hal ini disebutkan sebagai *eudaimonia*. Yaitu kebahagiaan yang timbul akibat adanya keikutsertaan dalam sebuah pekerjaan, suatu kegiatan atau aktivitas yang baik dan positif sehingga munculnya perasaan yang membuat fokus dan berkonsentrasi. Seseorang yang ikut serta dalam sebuah kegiatan atau pekerjaan akan merasakan waktu berhenti berputar, dan tidak merasakan apapun karena individu tersebut merasakan kenyamanan dan menikmati kegiatan tersebut. Ketiga, *Have a Meaningful Life (Life of Contribution)*, yakni adanya rasa antusias dalam melayani, berikut serta dan membawa banyak manfaat untuk orang banyak. Cara ini bisa didapatkan dengan menjadi anggota dalam sebuah organisasi atau perkumpulan, tradisi atau gerakan tertentu. Seseorang individu yang mendapatkan kebahagiaan dari cara ini biasanya merasakan makna yang lebih besar dan tinggi daripada diri individu itu sendiri.²⁴

Kebahagiaan tidak datang dengan sendirinya, ada beberapa aspek yang menyebabkan timbulnya kebahagiaan. Aspek yang memunculkan kebahagiaan antara lain adanya relasi yang baik dengan orang lain,

²⁴ Sunedi Sarmadi, *PSIKOLOGI POSITIF* (Yogyakarta: Penerbit Titah Surga, 2018).

partisipasi penuh, penemuan makna dalam keseharian, dan optimis yang realistis dan resiliensi. Pada penelitian ini, konselor lebih memfokuskan kepada ketenangan hati konseli untuk menjalani hari-hari tuanya dengan mengikuti berbagai macam kegiatan keagamaan yang dilakukan di masjid, mengikuti kegiatan sosial yang dilakukan di sekitar tempat tinggal konseli, dan berkumpul dengan anak-anak konseli yang sudah tinggal dengan keluarga mereka masing-masing.

c) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Seligman, Peterson, dan Lyubomirsky, mereka menemukan 3 faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Faktor tersebut adalah :

a. Set Range

Set Range adalah kebahagiaan yang batasannya ditentukan oleh faktor genetik seorang individu. Faktor genetik dari seorang individu dapat menimbulkan kebahagiaan hingga mencapai 50%. Hal ini sama dengan kesehatan bagi manusia yang bisa dilihat dari faktor genetik yang ada baik sakit secara fisik maupun sakit secara mental. Selain kesehatan seorang individu, terdapat faktor lain juga yang dapat dipengaruhi oleh faktor genetik yang ada. Hal ini sama juga dengan kebahagiaan yang bisa didapatkan oleh seseorang. Sebagai

kebahagiaan yang didapat merupakan faktor genetik yang ada.²⁵

b. *Circumstances* (Situasi Lingkungan)

Situasi lingkungan seorang individu dapat dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Karena situasi lingkungan yang ada pasti selalu mengalami perubahan, hal ini membuat seseorang untuk dapat membiasakan dan menyesuaikan dirinya pada lingkungan tersebut. Seorang individu harus menyesuaikan dirinya pada lingkungan yang ada, tak jarang jika dibutuhkan penyesuaian yang kuat atau penyesuaian yang sedikit. Hal ini dapat mempengaruhi 10% dari kebahagiaan seseorang.²⁶

c. *Voluntary Activities* (Hal-hal yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri)

Psikologi positif lebih memusatkan dan memberikan perhatian penuh pada faktor yang ketiga atau biasa disebut sebagai faktor v. Hal ini dikarenakan faktor v merupakan segala macam hal yang bergantung pada karakter dan sifat dari pribadi individu itu sendiri. Hal yang disebutkan adalah cara individu menyikapi siapa dirinya. Maka dari itu, psikologi

²⁵ Imam Setiadi Arif, *Psikologi Positif : Pendekatan Saintifik, Menuju Kebahagiaan* (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2016), hal-31.

²⁶ Arif, *Psikologi Positif : Pendekatan Saintifik, Menuju Kebahagiaan*. Hal- 37

positif menentukan sepenuhnya tanggung jawab akan kebahagiaan atas pribadi masing-masing dan bukan menjadikan pribadi individu itu sebagai korban dari keadaan dari lingkungan dan kehidupan yang tidak menentu. Faktor v memiliki 40% pengaruh terhadap kebahagiaan seorang individu.²⁷

Pada penelitian ini, konselor berfokus pada poin ketiga dalam faktor penyebab kebahagiaan yaitu *Voluntary Activities* karena pada poin ini sangat ditekankan bahwa konseli dapat mengendalikan kebahagiaannya sendiri. Dalam hal ini, konseli memiliki kendali kuat dalam mengendalikan emosi positif, hidup yang dijalani secara sukarela, hubungan yang baik dengan masyarakat dan lingkungan sekitar, mengetahui arti kehidupan, dan kualitas serta kuantitas pencapaian yang dihasilkan oleh konseli.

d) Rahasia Hidup yang Bahagia

Didalam buku "*The 7 Laws of Happiness*" karya Arvan Pradiansyah mengungkapkan, ada 7 cara yang bisa dilakukan oleh seseorang agar bisa merasakan kebahagiaan dalam kehidupannya. 7 cara itu terbagi menjadi 3 bagian : *Intrapersonal Relation* (Sabar, Syukur, Sederhana), *Interpersonal Relation* (Kasih,

²⁷ Ibid. Hal- 40

Memberi, Memaafkan), dan *God Relation* (Berserah).²⁸

a. Sabar

Salah satu kunci yang paling besar untuk mendapatkan kebahagiaan yang berkaitan dengan manusia itu adalah sabar. Pada Al-Qur'an dijelaskan "*Sesungguhnya Tuhan bersama orang-orang yang sabar*". Orang yang sabar dalam mengatasi segala sesuatu yang terjadi adalah orang yang memiliki simpanan energi yang luar biasa. Umumnya, manusia memiliki emosi yang berbeda-beda. Manusia memiliki kecenderungan untuk tidak ingin menderita dan merasakan ketidak enakn dalam hidup. Kenikmatan dan kebahagiaan merupakan hal yang paling ingin dicapai oleh manusia, tetapi tidak semua yang direncanakan manusia berjalan dengan apa yang diharapkan. Untuk bisa menjadi orang yang sabar, diperlukan pendekatan kepada Tuhan, karena semakin dekat seseorang dengan Tuhannya, maka semakin besar rasa sabar yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya, semakin jauh seseorang dari Tuhannya, maka semakin kecil rasa sabar yang dimilikinya.²⁹

b. Syukur

²⁸ Arvan Pradiansyah, *The 7 Laws of Happiness : Tujuh Rahasia Hidup Yang Bahagia* (Bandung : Penerbit Kaifa, 2010).

²⁹ Ibid., hal-152.

Berbeda dengan sabar, sabar merupakan sebuah proses panjang yang terjadi ketika seorang manusia melakukan sebuah kegiatan atau aktivitas satu persatu. Sedangkan syukur adalah sebuah titik untuk berhenti sejenak di setiap momen yang ada dan menikmati momen tersebut. Jika seseorang bisa mengontrol dirinya untuk bersabar dan bersyukur maka kebahagiaan akan datang pada dirinya.³⁰

c. Sederhana

Kesederhanaan yang dimiliki oleh manusia dapat menimbulkan hakikat dibalik kata yang ada, sifat asli yang muncul dari keramahan, kemudahan dibalik kesulitan, sebuah pokok dari permasalahan, dan awal dari segala sesuatu yang ada. Kesederhanaan dapat membuat manusia bisa memilah sesuatu yang perlu diprioritaskan dan yang perlu dikesampingkan.³¹

d. Kasih

Cinta dan kasih bukan dilihat dari istilah “Menang-Menang” karena bagi orang-orang yang sedang merasakan jatuh cinta, dia tidak membutuhkan kemenangan dalam hidupnya, tetapi cinta itu sendiri telah menjadi sebuah kebahagiaan dan kemenangan sejati, apalagi bagi orang yang dicintai. Cinta yang mendatangkan banyak

³⁰ Ibid., hal-186.

³¹ Ibid., hal-214.

kebahagiaan merupakan cinta yang universal (*Unconditional Love*). Cinta yang universal adalah cinta yang diberikan tanpa syarat. Seseorang yang mendapatkan cinta kita mungkin dapat memberikan keuntungan untuk kita, memberikan kekecewaan, dan tidak sesuai dengan ekspektasi yang diharapkan. Tetapi dengan adanya cinta yang universal, kita tidak bisa berhenti mencintai dan mengasihinya, inilah cinta yang murni.³²

e. Memberi

Kasih yang sebelumnya sudah dibahas akan terasa percuma tanpa adanya memberi. Dengan memberi kepada orang lain, seseorang akan lebih bermanfaat untuk yang ia kasihi. Kasih bisa dikategorikan sebagai paradigma, sedangkan memberi merupakan perilaku yang dilakukan. Memberi kepada orang lain harus berdasarkan apa yang sangat dibutuhkan oleh orang lain. Karena tanpa adanya pemahaman tersebut, memberi hanya merupakan sebuah tindakan teknis yang tidak membawa manfaat bagi orang yang diberi. Memberi merupakan sebuah perilaku yang bisa mendatangkan kebahagiaan pada orang lain. Dengan memberi dan melihat orang yang bahagia,

³⁴ Ibid., hal-350.

maka secara tidak langsung akan mendatangkan kebahagiaan bagi diri.³³

f. Memaafkan

Memberi maaf kepada seseorang yang telah melakukan kesalahan merupakan sebuah bentuk pemberian yang paling sulit dilakukan. Hal ini terjadi karena watak dasar manusia yang memiliki kecenderungan suka dan mau membalas dendam terhadap sesuatu yang telah menyakiti hatinya. Memaafkan adalah memahami orang lain. Orang yang bisa memaafkan orang lain dapat memahami mengapa orang lain melakukan kesalahan. Memaafkan dapat membuat seseorang sadar akan keterbatasan yang ada. Seseorang yang bisa memaafkan orang lain yang sudah berbuat jahat padanya akan menunjukkan kebesaran jiwa dan kemampuannya untuk memahami orang lain.³⁴

g. Berserah

Kebahagiaan belum akan terasa sempurna jika seseorang belum bisa berserah diri kepada Tuhannya. Berserah dapat menyadarkan seseorang bahwa diatas segala usaha yang dilakukan untuk mendapatkan kebahagiaan ada satu kekuatan besar diatas segala kekuatan. Kekuatan besar yang menjadi tempat

³³ Ibid., hal-304.

³⁴ Ibid., hal-350.

mengadu seorang manusia ini adalah Tuhan Yang Maha Kuasa. Berserah diri dapat dikatakan sebagai bentuk kepercayaan yang paling tinggi antara seorang manusia terhadap Tuhannya.³⁵

Tahap dalam mencapai kebahagiaan untuk dilakukannya proses konseling menggunakan empat dari tujuh cara yang disebutkan dalam buku Arvan Pradiansyah yaitu Sabar, Syukur, Kasih dan Memberi. Keempat hal ini merupakan aspek yang dapat mendukung datangnya kebahagiaan pada lansia sehingga akan timbulnya ketenangan dalam hati konseli. Tahapan yang digunakan merupakan tahapan yang mudah untuk dilakukan oleh konseli sehingga saat proses konseling selesai, konseli masih bisa melakukan tahapan tersebut tanpa adanya bantuan dari konselor.

2. Lansia

a) Pengertian Lansia

Lanjut usia yaitu sebuah tahapan paling akhir dalam periode kehidupan manusia. Pada saat ini, seseorang sudah merasa “beranjak jauh” dari rentang masa atau terdahulu yang jauh lebih menyenangkan, maupun waktu yang lebih bermanfaat. Seseorang yang berada pada masa ini biasanya merasakan penyesalan dan kekecewaan pada masa lalunya, mereka biasanya ingin merasakan kehidupan muda yang

³⁵ Ibid., hal-384.

bersemangat pada masa sekarang. Mereka akan selalu mencoba untuk mengabaikan masa depan mereka sedapat mungkin.³⁶

Pemisah usia madya dengan usia lanjut dapat dilihat dari lansia yang berusia 60 tahun. Namun, kebanyakan orang sudah mulai menyadari bahwasanya lanjut usia secara kronologis menunjukkan patokan yang kurang baik untuk menandai permulaan lansia. Hal ini dikarenakan, adanya perbedaan tertentu dari individu yang baru saja memasuki usia lansia.³⁷

Lanjut usia biasanya dimulai sejak usia 60-an hingga 120 tahun. Ahli perkembangan mengkategorikan lanjut usia menjadi orang tua muda dengan range usia di kisaran 65-74 tahun, orang tua usia tua dengan range usia sekitar 75 tahun keatas serta usia tua lanjut berada pada kisaran 85 tahun.³⁸

Seseorang yang sudah berada di fase lanjut usia sudah pasti merasakan adanya peralihan pada tubuh, intelektual, sosial ke masyarakat atau secara jelas mengenai beberapa peralihan secara alami adalah sebagai berikut :

1) Perubahan Fisik

- Sel

³⁶ Hurlock, *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*, hal-380.

³⁷ Narendrany Heni, *Psikologi Agama* (Jakarta : UIN Jakarta Press, 2017), hal-133.

³⁸ Jhon W. Santrock, *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup, Alih Bahasa, Juda Damik, Achmad Crusairi*, 5th ed. (Jakarta : erlangga, 2022), hal. 193-194.

Seseorang yang memasuki tahap lanjut usia akan memiliki jumlah sel yang lebih sedikit, ukuran lebih besar, sistem perbaikan sel terganggu, turunnya proporsi protein di otak, otot, ginjal, darah serta hati.

- Sistem Saraf

Pada saat menerima suatu rangsangan, orang dengan lanjut usia akan lebih lambat dalam merespons, mengecilnya saraf panca indra, menurunnya sensitivitas terhadap sentuhan, dan menurunnya hubungan dalam saraf.

- Sistem Pendengaran

Orang lanjut usia akan merasakan gangguan pendengaran, kehilangan keahlian pendengaran pada area telinga dalam, khususnya pada suara atau nada tinggi dan tidak jelas, dan sulitnya mengerti kata atau kalimat.

- Sistem Penglihatan

Kurang atau hilangnya respon terhadap sinar, kornea lebih berbentuk sferis (bola), kekurangan pada lensa, hilangnya daya akomodasi, menurunnya jarak pandangan, daya membedakan warna

hijau dan biru pada skala, dan elastisitas dinding aorta.³⁹

2) Perubahan Spiritual

- Integritas terhadap agama dan kepercayaan semakin tinggi.
- Dalam kehidupan keagamaannya seorang lansia akan menjadi lebih teratur.
- Ketika berpikir dan bertindak akan menggunakan contoh seperti cara mencintai dan keadilan.

3) Perubahan Ingatan (*Memory*)

Menurut Schlessinger dan Groves, mereka berpendapat bahwa ingatan adalah sebuah komposisi yang terstruktur dimana semua organisme akan merekam sebuah fakta mengenai dunia dan dapat membimbing perilakunya dengan menggunakan pengetahuan yang dimiliki. Apabila dilihat secara fisiologis ingatan akan berlangsung selama beberapa detik saja, namun beberapa ingatan lainnya akan bertahan hingga berjam-jam, berhari-hari hingga bertahun-tahun. Sehingga ingatan diklasifikasikan menjadi tiga golongan yaitu ingatan

³⁹ Khalid Mujahidullah, *Keperawatan Geriatik Merawat Lansia Dengan Cinta Dan Kasih Sayang* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012), hal. 15-16.

jangka pendek, menengah, serta panjang.⁴⁰

b) Karakteristik Lansia

Hurlock menjelaskan, orang lanjut usia memiliki beberapa ciri atau karakteristik, diantaranya adalah :

- 1) Usia lanjut yaitu suatu tanda kemunduran seseorang baik karena fisik atau psikologinya. Motivasi dan kemunduran pada lansia memiliki keterkaitan yang signifikan, dimana lansia yang mendapatkan sedikit motivasi dalam hidupnya akan lebih cepat mengalami kemunduran, begitu juga sebaliknya.
- 2) Sikap sosial yang memandang jelek dan tidak mengenakan terhadap lansia membuat orang lanjut usia menjadi kelompok dengan status minoritas.
- 3) Kemunduran yang dialami oleh lansia di beberapa aspek membuat lansia harus mulai merubah perannya.
- 4) Perlakuan buruk yang didapatkan oleh seorang lansia membuat mereka mulai menumbuhkan sikap yang buruk juga. Karena hal ini lansia menyesuaikan diri menjadi buruk.⁴¹

c) Tugas Perkembangan Lansia

⁴⁰ Ibid., hal. 17-23.

⁴¹ Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 5th ed. (Jakarta : Erlangga, 1999), hal. 189.

Erickson mengatakan bahwa kesiapan lansia dalam penyesuaian dan adaptasi diri terhadap tugas perkembangan lansia merupakan pengaruh dari tumbuh kembangnya pada tahapan sebelumnya. Lansia yang ketika masa mudanya hidup penuh dengan kedisiplinan, keteraturan, dan produktif ketika dia memasuki usia lansia dia akan tetap menjalani kehidupannya seperti biasa ketika dia muda.⁴²

Tugas perkembangan lansia adalah:

- 1) Menyiapkan diri untuk segala keadaan yang menurun
- 2) Membuat persiapan yang matang untuk pensiun
- 3) Membuat relasi yang baik dengan teman sebaya
- 4) Menyiapkan kehidupan yang baru

Dalam penelitian ini, lansia yang menjadi konseli merupakan salah seorang nenek berusia 71 tahun yang tinggal sendiri dirumah milik salah satu anaknya. Lansia memiliki 6 orang anak yang masing-masing tinggal dengan keluarga mereka. Karakteristik dari konseli adalah konseli merupakan lansia yang aktif dan ceria. Konseli mudah berbaur dengan masyarakat dan senang mengikuti kegiatan sosial dan juga kegiatan keagamaan. Konseli dapat dikatakan seorang lansia yang sehat dan bugar karena konseli jarang mengalami sakit.

⁴² R.Siti Maryam Dkk, *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya* (Jakarta:Salemba Medika, 2008), hal. 40.

3. Ketenangan

a) Pengertian Ketenangan

Ketenangan berawal dari kata asli tenang yang dimasukkan imbuhan ke-an. Secara istilah, ketenangan memiliki arti stabil dan sabar. Tenang dalam hal ini berarti kedamaian dan kesenangan yang diperoleh karena suasana jiwa berada dalam keseimbangan. Tenang juga dalam bahasa arab, yaitu *ath-thuma'ninah* yang berarti ketentrangan hati kepada sesuatu dan tidak resah.⁴³

Adapun hakikat yang membangun qalbu menjadi merasa damai bersama-Nya, terjadi saat merasakan ketentrangan dalam menyambut berita yang dibawakan oleh Rasul-Nya dalam mengenalkan asma-asma, sifat-sifat, dan kesempurnaan-Nya, sehingga ia menyambutnya dengan penuh penerimaan, kepasrahan dan kepatuhan, selain itu ia merasa tentram terhadap berita yang berasal dari diri-Nya mengenai peristiwa dan keadaan setelah kematian, dimulai dari situasi di alam *barzakh* hingga dahsyatnya kondisi di hari kiamat.⁴⁴

b) Aspek-aspek Ketenangan Hati

Ketenangan memiliki 2 aspek penting didalamnya, yaitu *as-sukun* (ketentrangan) dan *al-yakin* (keyakinan)

1) *As-sukun*

⁴³ Kulsum, "Ketenangan Jiwa Dalam Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja."

⁴⁴ Abu Hamid Al-Gazali, *Pembuka Pintu Hati Cet 1* (Bandung:Lentera Hhati, 2006), hal. 9.

As-sukun bersifat pasif dimana aspek ini digambarkan dengan seseorang yang memiliki hati yang tidak bergejolak dengan ciri-ciri memiliki keridhaan, perasaan yang damai, serta adanya kebahagiaan.

2) *Al-yakin*

Al-yakin merupakan seseorang yang memiliki ilmu dalam dirinya sehingga dalam aktivitas keimanannya tidak terdapat keraguan.⁴⁵

4. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Judul Skripsi : Metode Bimbingan Islam bagi Lanjut Usia dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah di Rumah Perlindungan Lanjut Usia Jelambar
Karya : Nur Apriyanti
Universitas : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
Persamaan : Pada penelitian ini terdapat kesamaan dalam menangani konseli yang termasuk dalam orang lanjut usia.
Perbedaan : Penelitian Nur Apriyanti menggunakan Bimbingan Islam sebagai terapi, sedangkan peneliti menggunakan Konseling Kebahagiaan sebagai proses treatment yang diberikan.
2. Judul Skripsi : Bimbingan Konseling pada Lansia *Post Power Syndrome* (Studi Kasus 3

⁴⁵ Arijinu Purwanto, *Hubungan Prasangka Baik Terhadap NonMuslim Dengan Ketenangan Hati Pada Muslim Minoritas* (Skripsi Universitas Islam Indonesia, 2019), hal. 12.

Orang) di Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS)

Welas Asih Yayasan Sinar Jati Lampung

Karya : Dwi Wulandari

Universitas : UIN Raden Intan Lampung

Persamaan : Pada penelitian ini terdapat kesamaan dalam memberikan treatment menggunakan proses konseling.

Perbedaan : Pada penelitian Dwi Wulandari, konseli yang diteliti merupakan lansia yang menderita *Post Power Syndrom*, sedangkan pada penelitian ini, konseli yang diteliti merupakan lansia yang tidak merasakan ketenangan di hari tua.

3. Judul Skripsi : Pengembangan Konseling Kebahagiaan Berbasis Kitab Kimiya As-Sa'adah Karya Imam Al-Ghazali

Karya : Nur Azizatur Rohmah

Universitas : UIN Sunan Ampel Surabaya

Persamaan : Pada penelitian ini terdapat kesamaan berupa pembahasan perihal konseling kebahagiaan.

Perbedaan : Pada penelitian Nur Azizatur Rohmah, permasalahan yang dibahas adalah mengembangkan konseling kebahagiaan melalui sebuah Kitab Karya Imam Al-Ghazali, sedangkan pada penelitian ini memberikan treatment konseling kebahagiaan untuk lansia.

BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam KBBI, metode memiliki arti pencapaian tujuan atau kehendak yang dilakukan dengan cara teratur. Sedangkan metode penelitian adalah disiplin ilmu yang mengatur cara dalam mencari kebenaran dan asas-asas, masyarakat, atau kemanusiaan.⁴⁶

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan kualitatif dipakai pada penelitian ini. penelitian kualitatif menurut Denzin dan Lincoln bermakna suatu metode yang digunakan dalam mendeskripsikan sebuah gejala yang terjadi dengan menggunakan latar belakang ilmiah dan dilakukan dengan metode yang ada.⁴⁷

Deskriptif kualitatif merupakan jenis penelitian yang dipakai. Penelitian deskriptif yaitu penyimpulan analisis yang dilakukan secara sistematis agar mudah dipahami dengan dilengkapi data dan fakta. Hasil kesimpulan harus bisa dikembalikan kepada data yang diperoleh sebagai dasar faktualnya.⁴⁸ Metode deskriptif kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kata-kata tertulis atau lisan dari fenomena yang terjadi pada lansia yang ada di Perumahan Sepinggian Pratama Balikpapan Selatan yang diamati langsung oleh peneliti melalui

⁴⁶ “Kamus Besar Bahasa Indonesia.”

⁴⁷ Lexy. J. Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 5.

⁴⁸ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015), hal. 6.

observasi, wawancara, dan juga dokumentasi yang relevan menggunakan metode komprehensif.

B. Subjek dan Lokasi Penelitian

a) Subjek Penelitian

1. Konselor

Pada penelitian ini yang menjadi konselor yaitu Zidny Ilmannafi'a, seorang mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya

2. Konseli

Konseli pada penelitian ini yaitu seorang lansia bernama HM yang memiliki masalah dalam ketenangan di hari tua.

b) Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di rumah konseli yaitu di Jl. Syarifuddin Yoes Perumahan Sepinggan Pratama Balikpapan Selatan.

C. Jenis dan Sumber Data

a) Jenis Data

Data yang ada di penelitian ini merupakan data yang berbentuk verbal atau deskriptif dan bukan berupa angka yang biasanya disebut dengan data non-statistik. Macam-macam data pada penelitian ini yaitu:

1) Kata-kata dan tindakan

Data didapatkan berdasarkan kata dan tindakan orang yang diwawancara. Dalam hal ini, peneliti mencatat sumber data berdasarkan pada pengamatan dan wawancara semua informan yang

2)

menjadi subyek dan obyek penelitian yang lalu akan diolah menjadi sebuah data yang akurat.

Sumber Tertulis

Sumber tertulis berasal dari dokumentasi dan wawancara yang sudah dilakukan.

b) Sumber Data

1) Data Primer

Data primer yaitu yang berasal dari lapangan atau berasal dari sumber utamanya langsung. Kegiatan sehari-hari, perilaku, latar belakang masalah, pandangan masalah, pandangan konseli tentang keadaan yang dialami, dan dampak-dampak yang terjadi merupakan bagian dari data primer penelitian ini.⁴⁹

2) Data Sekunder

Data ini berasal dari bahan kepustakaan atau hasil dari bacaan peneliti. Selain itu, data ini juga dapat berasal dari pihak lain sebagai pelengkap data dari data primer..

D. Tahap-Tahap Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat 3 tahap yang harus dilalui, yaitu :

a) Tahap Pra Lapangan

⁴⁹ Harnoviansyah, "Metodelogi Penelitian," *Modul Pusat Bahan Ajar Dan Elearning Universitas Mercu Buana*.
<http://www.mercubuana.ac.id>

Tahap awal, peneliti memformulasikan rencana penelitian yang akan dilakukan, rencana penelitian ini berisi tujuan apa yang hendak dicapai pada saat penelitian berlangsung, dan mengkaji setiap konsep yang dipakai pada penelitian, mengkaji bacaan literatur serta penelitian terdahulu yang berkaitan dengan konsep dan masalah yang akan diteliti.

b) Tahap Persiapan Lapangan

Tahap kedua, peneliti mulai melaksanakan penjadwalan untuk terjun ke lapangan. Persiapan yang dilakukan meliputi pembuatan jadwal kegiatan secara rinci, menangani surat perizinan terhadap pihak terkait, mengamas peralatan yang dibutuhkan saat di lapangan seperti alat tulis dan lain-lain yang nantinya akan berfungsi dalam mempermudah peneliti melengkapi proses mendapatkan informasi.

c) Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahap ketiga digunakan untuk mendalami latar penelitian. Hal yang dikerjakan pertama kali yaitu menelusuri data dilapangan yang berhubungan dengan gejala serta kondisi lingkungan. Lalu melakukan pengkajian data dengan informan melalui orang terdekat konseli dengan melakukan wawancara dan dokumentasi. Selanjutnya tahap yang dilakukan adalah melakukan pengkajian data mengenai masalah yang dihadapi oleh klien itu sendiri. Konseling dilakukan setelah peneliti sudah mengetahui permasalahan yang terjadi dengan memberikan bantuan yang sudah direncanakan

yaitu dengan Bimbingan Keagamaan. Selanjutnya setelah proses terapi selesai, maka dilakukan kembali pengkajian data supaya dapat mengetahui hasil terapi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Proses yang bersifat sistematis dan standar yang dilakukan untuk menemukan sebuah data yang dibutuhkan dan tentunya data tersebut berkaitan dengan masalah yang ingin diteliti agar dapat memecahkan masalah merupakan pengertian dari teknik pengumpulan data. Ada tiga cara dalam pengumpulan data, yaitu:

a) Wawancara

Wawancara (interview) yaitu pertukaran informasi perihal suatu topik yang dilakukan oleh dua orang melalui sesi tanya jawab.⁵⁰ Agar data yang diperoleh bersifat objektif dan terpercaya maka wawancara dapat dilakukan dengan efektif baik menggunakan bahasa yang jelas, santai, terarah dengan didukung oleh suasana yang santai. Pada penelitian ini wawancara meliputi: identitas, kondisi keluarga, lingkungan pergaulan dan permasalahan-permasalahan yang dihadapi konseli. Sebelum dilakukan wawancara, peneliti terlebih dahulu membuat panduan kemudian pada saat wawancara berlangsung peneliti mencatat setiap jawaban dari konseli.

b) Observasi

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018).

Observasi merupakan penyelidikan terhadap gejala yang ada dengan cara melakukan pengamatan dan pencatatan langsung dan dilakukan secara sistematis. Observasi dilakukan sebagai penunjang data interview dan memberikan gambaran, pengetahuan serta pemahaman langsung terhadap konseling.⁵¹ Dalam observasi ini Peneliti mengamati konseli dalam kehidupan sehari-harinya saat menjalani hidup. Dengan mengamati respon yang diberikan konseli kepada orang-orang di sekitarnya.

c) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pencarian data yang berisi catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda, catatan harian dan sebagainya.⁵² Pada penelitian ini dokumentasi digunakan sebagai penunjang data lapangan.

F. Teknik Validitas Data

Kesalahan dalam penelitian kualitatif mungkin saja terjadi, oleh karena itu mesti dilakukan analisa data secara langsung agar menghindari kesalahan yang ada pada data di lapangan. Untuk memperoleh hasil yang optimal, peneliti mencari cara untuk memperoleh data yang valid, yaitu:

a) Ketekunan Pengamatan

⁵¹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal. 153.

⁵² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 200.

Menentukan karakteristik dan ciri-ciri yang relevan dengan isu penelitian, sehingga peneliti dapat dengan rinci fokus kepada hal tersebut. Agar data dapat diuji kebenaran dan dipertanggungjawabkan, maka peneliti harus memiliki tingkat ketekunan dan ketelitian yang tinggi. Setiap data yang diperoleh oleh peneliti ditelaah kembali agar data tersebut dapat dipahami dan valid.

b) Triangulasi

Perbandingan antara data peneliti dengan data yang lain untuk memeriksa keabsahan data. Triangulasi merupakan cara dalam menghilangkan setiap perbedaan dalam suatu konteks pada saat pengumpulan data dengan membandingkan data peneliti dengan metode atau data yang lain. Setiap sumber yang berbeda yang memiliki permasalahan yang sama dapat dikumpulkan oleh peneliti untuk dilakukan triangulasi. Hal tersebut dapat dilakukan dengan:

- 1) Menganalogikan hasil data wawancara dengan pengamatan.
- 2) Membandingkan perspektif atau keadaan seseorang dengan orang lain.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan selepas proses pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan teknik deskriptif Komparatif yakni pengolahan data setelah terkumpulnya data yang ada, kemudian langkah

berikutnya yaitu menganalisa data tersebut. Analisa yang dilakukan melalui dua langkah, yaitu :

- a) Penjelasan hasil dari perbandingan data dan data langsung dari lapangan.
- b) Mengawasi setiap perbedaan ketika sebelum dan sesudah dilakukannya terapi baik dari kondisi, sikap, serta kepribadian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlangsung di tempat tinggal konseli yang terletak di Jl. Syarifuddin Yoes Perumahan Sepinggan Pratama, Kelurahan Sepinggan Baru, Kecamatan Balikpapan Selatan, Kota Balikpapan. Kota Balikpapan yaitu kota kedua terbesar di Kalimantan Timur sesudah Kota Samarinda dengan jumlah penduduk sejumlah 655.178 jiwa pada tahun 2019. Balikpapan merupakan salah satu gerbang menuju Ibu Kota Negara yang baru, hal ini disebabkan karena adanya pusat transportasi yang menghubungkan Kota Balikpapan dengan kota dan pulau lain.

2. Deskripsi Konselor

Konselor yaitu orang yang mendukung konseli ketika proses konseling. Konselor juga bertugas untuk menemani konseli saat menangani masalah yang dialami. Adapun konselor dalam penelitian ini adalah :

Nama	: Zidny Ilmannafi'a
NIM	: B53218068
Jenis Kelamin	: Perempuan
TTL	: Balikpapan, 21 November 1999
Umur	: 22 Tahun
Agama	: Islam

Alamat Asal : Balikpapan Selatan, Kota
Balikpapan

Riwayat Pendidikan :

- a. SDIT Al-Auliya 1 Balikpapan
- b. Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1
- c. MTs Asy-Syifa Balikpapan
- d. MA Asy-Syifa Balikpapan
- e. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

3. Deskripsi Konseli

a. Data Konseli

Konseli yaitu seseorang yang memerlukan bantuan dan juga bimbingan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami. Adapun konseli dalam penelitian ini adalah :

Nama : HM (Nama Samaran)

TTL : Balikpapan, 10 Juli 1950

Umur 71

Agama : Islam

Alamat Asal : Jl. Syarifuddin Yoes
Perumahan Sepinggan Pratama, Kelurahan
Sepinggan Baru, Kecamatan Balikpapan
Selatan

b. Latar Belakang Keluarga

HM merupakan seorang lansia yang memiliki 6 anak. Anak-anak konseli sudah menikah dan tinggal bersama dengan keluarga mereka. Suami konseli meninggal

pada tahun 2013. Setelah kepergian suami konseli, konseli sempat tinggal bersama anak perempuannya, dan pada tahun 20 konseli memutuskan untuk tinggal sendiri di rumah yang dimiliki oleh salah satu anaknya. Konseli merupakan seorang ibu rumah tangga. Anak-anak konseli tinggal di tempat yang jauh dari rumah dan beberapa tinggal diluar kota.

c. Latar Belakang Ekonomi

Konseli memiliki kondisi perekonomian yang cukup baik. Sebelum suami konseli meninggal, beliau merupakan seorang pensiunan Pertamina. Sehingga konseli masih mendapatkan tunjangan pensiun dari perusahaan atas nama suami konseli.

d. Latar Belakang Keagamaan

Latar belakang keagamaan yang dimiliki oleh konseli cukup baik. Salah satu alasan konseli untuk tinggal sendiri di rumah anaknya adalah karena posisi rumah yang tidak berada jauh dengan masjid. Konseli merupakan seorang lansia yang cukup sering mengikuti kegiatan keagamaan yang dilakukan di masjid. Konseli juga fasih ketika membaca Al-Qur'an walaupun dengan penglihatan yang kurang jelas.

B. Penyajian Data

1. Proses Pelaksanaan Konseling Kebahagiaan

Sebelum praktik konseling dilakukan, konselor sudah mengetahui konseli. Nenek

konselor merupakan salah satu tetangga yang tinggal disamping rumah konseli. Konselor sering berkunjung ke rumah nenek yang bertetangga langsung dengan konseli. Sesekali konselor menginap disana dan ikut serta dalam kegiatan yang dilaksanakan di masjid perumahan. Dari proses inilah konselor mengetahui dan mengenal konseli. Walaupun konselor dan konseli sudah saling mengenal satu sama lain, tetapi proses pelaksanaan konseling tetap dilakukan sebagaimana mestinya. Proses konseling tetap dilakukan dengan profesionalitas konselor. Dan juga tetap berfokus pada tujuan akhir yang mau dicapai yaitu membantu konseli untuk mengatasi masalah yang dialami.

Penyajian data yang digunakan oleh konselor merupakan metode kualitatif. Yaitu sebuah metode non-statistik, yang berisi ungkapan kalimat baik secara lisan maupun tulisan bersumber dari suatu hal yang diamati. Konselor yang merupakan peneliti akan menjelaskan secara deskriptif data-data yang sudah diperoleh dari hasil observasi lapangan meliputi faktor penyebab terjadinya tidak adanya ketenangan hati bagi lansia di Perumahan Sepinggian Pratama Balikpapan. Faktor masalah yang terjadi pada konseli adalah sebagai berikut :

Konselor membuat perjanjian untuk pertemuan pelaksanaan proses konseling yang tetap berjalan kondusif. Proses konseling

dilakukan selama 4 hari dalam jangka 1 minggu. Yaitu pada hari Rabu, Jum'at, Sabtu, dan Minggu. Tahapan yang telah dilalui oleh konselor adalah sebagai berikut :

a) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah diidentifikasi oleh konselor untuk menilai permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Identifikasi masalah juga bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab dan gejala yang dialami oleh konseli. Untuk mengetahui hal itu, konselor melakukan wawancara secara langsung dan secara daring dengan konseli, salah satu anak terdekat konseli, dan juga tetangga yang tinggal disamping rumah konseli. Berikut hasil wawancara konselor dengan anak terdekat konseli.

Tanggal : 12 Januari 2022

Tempat : Online (melalui telepon WhatsApp)

Pada wawancara ini, konselor berusaha untuk mengetahui masalah yang sedang dirasakan oleh konseli. Anak konseli menyatakan bahwa konseli sebenarnya merupakan seorang lansia yang suka berbaur dengan tetangga dan lansia lain yang ada di sekitar rumahnya. Konseli juga merupakan orang yang aktif dan sering melakukan kegiatan keagamaan baik itu di masjid yang ada di dekat

rumah, maupun masjid yang berada cukup jauh dari rumah. Anak konseli berkata bahwa semenjak pandemi covid-19 terjadi, konseli selalu khawatir dan membatasi diri dengan interaksi bersama orang lain. Hal ini menyebabkan konseli lebih sering diam dan tidak mengikuti kegiatan apapun. Anak konseli juga mengatakan bahwa semua saudaranya yang tidak lain adalah anak dari konseli tinggal di rumah yang berbeda dan cukup jauh dari konseli. Hal ini yang membuat konseli tidak bertemu dengan anaknya dalam kurun waktu yang cukup lama. Setelah anak konseli menceritakan cukup banyak keadaan konseli dengan konselor, maka konselor mengusulkan sebuah bimbingan dan konseling untuk mengakomodasi konseli dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami tersebut. Anak konseli pun menerima tawaran konselor dengan senang hati.

Wawancara antara konselor dengan anak konseli dilakukan secara online karena jarak yang membatasi. Konselor masih penasaran dengan sikap konseli yang terjadi di rumah maupun di lingkungan sekitarnya.

Tanggal : 13 Januari 2022

Tempat : Rumah Tetangga Konseli

Setelah mewawancarai salah satu anak konseli, konselor juga

mewawancarai salah satu tetangga yang rumahnya tepat berada disamping rumah konseli. Konselor berbincang-bincang dengan mbah AN (nama samaran) untuk mengetahui permasalahan yang dialami oleh konseli. Mbah AN mengatakan bahwa konseli merupakan seorang lansia yang aktif dan ramah kepada tetangga yang ada di lingkungannya. Konseli dan mbah AN juga selalu pergi ke masjid untuk mengikuti kegiatan keagamaan bersama setiap hari Rabu. Mbah AN juga sering berkunjung ke rumah konseli karena konseli tinggal sendiri. Biasanya mereka mengobrol dan memasak bersama. Namun semenjak pandemi terjadi, konseli tiba-tiba menjadi pribadi yang tertutup dan sudah jarang berbincang dengan mbah AN maupun dengan tetangga lainnya.

Mbah AN juga sering melihat konseli duduk dengan melamun di kursi teras samping rumah konseli. Mbah AN pernah bertanya pada konseli apa yang terjadi, konseli menjawab bahwa ia merasa khawatir dengan kejadian yang terjadi akhir-akhir ini. Dengan umur yang sudah berada di ujung senja, konseli mengatakan pada mbah AN kekhawatirannya tentang bagaimana jika ia terus sendiri sampai di akhir hidupnya. Mbah AN sudah berusaha untuk mengajak konseli melakukan hal-

hal yang membuat konseli melupakan pikirannya, tapi konseli selalu menolak dan masuk ke dalam rumah untuk kembali mengurung diri. Mbah AN mengatakan bahwa ada seorang cucu dari konseli yang sesekali datang untuk menginap di rumah konseli.

Setelah melakukan wawancara dengan tetangga konseli, konselor bertemu dengan FA yang merupakan salah satu cucu konseli yang sesekali mendatangi konseli.

Tanggal : 14 Januari 2022

Tempat : Kos-kosan FA

FA (Nama samaran) merupakan cucu konseli yang kuliah di salah satu kampus di Balikpapan. Ibu FA merupakan anak konseli yang tinggal di kota yang berbeda dengan konseli, oleh sebab itu FA tinggal di kos-kosan dan sesekali mendatangi konseli di rumahnya untuk menginap jika sedang libur kuliah. FA mengatakan konseli atau neneknya merupakan nenek yang sangat penyayang dan ramah terhadap semua orang. Jika FA sedang menginap di rumah konseli, maka konseli selalu membuatkan makanan yang disukai oleh FA. FA sering mendatangi neneknya kurang lebih satu bulan dua kali. Naum, semenjak pandemi sampai sekarang, FA sudah jarang mendatangi konseli. Hal itu dikarenakan konseli yang

melarang FA untuk datang. Saat FA datang berkunjung, konseli bertingkah sangat berbeda dengan sebelumnya. Konseli menjadi sangat pendiam dan sering melamun. FA juga pernah mendapati konseli menangis sendirian di kamarnya. Saat FA menegur dan bertanya, konseli langsung bertingkah seperti tidak ada yang terjadi. Konseli juga sudah jarang melakukan shalat tepat waktu. Sebelum pandemi terjadi, konseli merupakan orang yang selalu melakukan shalat tepat setelah adzan berkumandang.

Konselor juga melakukan wawancara dengan konseli.

Tanggal : 15 Januari 2022

Tempat : Rumah Konseli

Pada wawancara kali ini, konselor bertanya pada konseli mengenai hal-hal yang terjadi pada konseli. Konseli mengatakan bahwa benar ia sering melamun dan menangis tiba-tiba, hal ini dikarenakan konseli takut jika pandemi terus berlangsung dan konseli sendirian. Konseli juga khawatir jika semua anak-anaknya tidak tahu apa yang terjadi di rumah konseli. Konseli memiliki keterbatasan untuk berhubungan dengan anak-anak konseli yang tinggal jauh darinya. Hal ini dikarenakan konseli merupakan lansia yang kurang mengerti dengan teknologi, sehingga ia hanya bisa

menggunakan telepon biasa. Saat dirumah konseli sering membayangkan bahwa hidupnya sudah tidak lama lagi. Konseli membatasi diri dari orang-orang karena tidak mau tertular penyakit yang dikhawatirkan olehnya. Konselor bertanya mengenai masalah keagamaan konseli, konseli menjawab setelah kurang lebih 2 tahun konseli tidak mengikuti kegiatan di masjid, maka konseli merasakan hampa dalam hidupnya. Konseli juga selalu merasa tidak tenang dalam menjalani hari-harinya.

Konseli merasakan jika dia berdiam diri dirumah dan menutup akses dari banyak orang luar, konseli akan aman dan senang. Konseli merasa bahwa lebih baik semakin sedikit orang yang mengetahui kehidupan konseli saat ini. Konselor menanyakan perubahan pada konseli, konseli berkata bahwa sebenarnya dia sangat merindukan kehidupannya yang dulu. Konseli ingin kembali bersosialisasi dan menjalani hari-harinya seperti biasa, tanpa adanya kekhawatiran dan ketakutan yang ada. Konseli juga mengharapkan adanya ketenangan untuk menjalani hari-harinya.

b) Diagnosis

Pada tahapan ini, konselor mengambil kesimpulan tentang persoalan

yang dilalui oleh konseli melalui rangkuman dari hasil wawancara yang sudah dilakukan sebelumnya. Konseli memiliki masalah yaitu ketidak adanya ketenangan hati dalam menjalani hari tua konseli. Konseli selalu merasa takut dan khawatir dengan hari tua yang akan dijalaninya.

Berawal dari pandemi yang berlangsung di Indonesia, hingga akhirnya pemerintah membatasi segala kegiatan masyarakat. Hal ini juga berlaku di Balikpapan yang sempat mengalami zona merah sehingga banyak aktifitas diluar ruangan yang dibatasi oleh pemerintah daerah. Pembatasan kegiatan masyarakat ini berdampak bagi kegiatan konseli yang cukup banyak diluar rumah. Salah satu kegiatan rutin yang dilakukan oleh konseli adalah pengajian rutin di masjid yang ada di dekat rumah konseli. Melalui pengajian ini, konseli aktif dan banyak berbaaur dengan masyarakat yang tinggal di perumahan konseli. Tetapi semenjak pembatasan kegiatan, pengajian ini diberhentikan sementara hingga waktu yang belum ditentukan. Konseli juga mengikuti kelas terapi kesehatan yang diadakan seminggu sekali di salah satu tempat perawatan lansia. Melalui terapi ini, konseli memiliki banyak teman dan merasa tubuhnya lebih bugar karena terapi

rutin yang dilakukan. Namun, selama pandemi berlangsung tempat terapi ini ditutup permanen. Konseli mulai tidak melakukan kegiatan olahraga dan terapi kesehatan lainnya.

Konseli yang tinggal sendirian dirumah juga tidak memiliki akses untuk bertemu dengan anak-anaknya yang tinggal berbeda rumah dan berbeda kota dengan konseli. Anak-anak konseli juga terbatas untuk mengunjungi konseli karena pembatasan perjalanan yang berlaku di beberapa daerah di Indonesia. Hal ini menyebabkan kurangnya komunikasi antara konseli dan anak-anaknya karena konseli juga tidak mengerti teknologi, hanya bisa menggunakan telepon biasa. Konseli yang selalu berdiam diri dirumah membuat tetangga konseli khawatir dengan apa yang terjadi. Tetapi konseli selalu mengatakan kepada tetangganya bahwa konseli baik-baik saja dan tidak memiliki masalah. Salah satu cucu konseli juga pernah beberapa kali mendapati konseli menangis sendirian didalam kamarnya. Pandemi yang berlangsung selama 2 tahun membuat konseli membatasi diri dengan dunia luar. Hal ini dikarenakan konseli takut tertular dengan penyakit yang ada diluar sana. Cucu yang biasanya berkunjung kerumah konseli juga sudah

jarang mendatangi konseli karena dilarang oleh konseli. Konseli sudah jarang melakukan shalat tepat waktu lagi karena selalu melamun dan tidak menyadari jika adzan sudah berkumandang. Konseli merasa bahwa hidupnya sudah tidak tenang dan khawatir tidak bisa menjalani hari tuanya dengan bahagia.

Berlandaskan pada penjelasan di atas konselor menyimpulkan perilaku yang dilakukan konseli :

- 1) Menutup diri dari lingkungan dan masyarakat sekitar
- 2) Menangis diam-diam di dalam kamar
- 3) Sering melamun dan tidak melaksanakan shalat tepat waktu seperti biasa
- 4) Kurang mendapat kajian keagamaan selama pandemi berlangsung

c) Prognosis

Dalam tahap prognosis, konselor akan memilih pertolongan apa yang akan dilalui oleh konseli dengan memilih konseling kebahagiaan. Tujuan dari pemberian konseling kebahagiaan adalah untuk mengatasi masalah ketidak adanya ketenangan hati yang dialami oleh konseli.

Menurut Arvan Pradiansyah, dalam bukunya yang terkenal yang berjudul *"The 7 Laws of Happiness"*, dia mengungkapkan bahwa ada beberapa cara untuk mendapatkan kebahagiaan dalam kehidupan. Dalam penelitian ini, konseli menerapkan sabar, syukur, kasih, dan memberi. Seperti yang telah diketahui sebelumnya, konseli merupakan seorang lansia yang aktif dalam bersosialisasi dengan lingkungannya dan juga aktif dalam kegiatan masjid. Namun semua itu berubah ketika pandemi corona datang ke daerah konseli. Hal ini yang menyebabkan konseli menjadi pribadi yang lebih tertutup dan jauh berbeda dengan pribadi yang sebelumnya. Dengan terapi kebahagiaan menggunakan cara-cara diatas, konselor berharap konseli dapat kembali menjadi sosok yang jauh lebih baik dan memiliki ketenangan hati dalam menjalani hati-hari tuanya.

Setelah konselor selesai melaksanakan beberapa wawancara dengan konseli dan salah satu anak konseli, maka konselor menawarkan terapi kebahagiaan untuk mendapatkan ketenangan pada kehidupan konseli. Anak konseli setuju dan berkontributif untuk dilakukannya terapi tersebut. Konseli juga mau untuk melakukan terapi yang akan diberikan.

Berikut beberapa proses pelaksanaan terapi kebahagiaan yang akan dilakukan oleh konselor kepada konseli :

Konselor menerangkan konsep terapi kebahagiaan dengan cara sabar, syukur, kasih dan memberi

d) Terapi/Treatment

Langkah terapi merupakan proses pelaksanaan terapi yang diberikan konselor kepada konseli. Proses ini juga dapat dibidang tahap dalam pemberian bantuan setelah menemukan masalah dalam langkah prognosis. Dalam penelitian ini, konselor memakai terapi kebahagiaan pada konseli untuk mendapatkan ketenangan hati dalam hidupnya.

Konselor menjelaskan pada konseli bahwa hal-hal yang ditakutkan oleh konseli seharusnya tidak terlalu dipikirkan. Konseli yang mulai menutup diri dari lingkungan sekitar dapat membawa pengaruh buruk yaitu dengan hilangnya kepedulian antar sesama. Konselor juga mengatakan pada konseli bahwa pandemi yang terjadi sekarang pasti akan berlalu suatu saat nanti. Konselor berusaha menyadarkan konseli bahwa dengan adanya masalah yang sekarang, jangan sampai membuat konseli menjadi lalai akan ibadahnya yang sangat

bagus di awal. Konselor juga mengatakan pada konseli bahwa tetangga konseli yaitu Mbah AN sangat peduli terhadap konseli, Mbah AN mau konseli kembali seperti lansia yang ceria sebelumnya. Dalam tahap ini, konseli juga memberikan motivasi dan semangat kepada konseli agar kembali ceria dan bisa menjadi pribadi yang baik seperti sebelumnya.

Berikut adalah proses yang dilakukan oleh konselor :

Konselor menerangkan konsep terapi kebahagiaan dengan cara sabar, syukur, kasih, dan memberi

Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa Allah Swt. Bersama dengan orang-orang yang sabar. Oleh karena itu dengan adanya rasa sabar dalam diri, maka Allah akan terus bersama dengan seseorang tersebut. Dengan cara menerima apa yang telah terjadi pada diri, maka sabar akan datang pada hati kita. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa sabar dengan menjalani kehidupan di masa pandemi yang sekarang dapat membuat hati konseli lebih lapang dan menerima segala sesuatu yang terjadi. Dengan sabar, konseli bisa tidak memikirkan hal-hal yang ditakutkan yang belum tentu terjadi pada konseli. Sabar dapat didapatkan bersamaan dengan rasa syukur yang ada pada diri konseli. Bersyukur bahwa

sampai saat ini konseli masih diberikan kesehatan dan umur untuk bisa melanjutkan aktifitas. Konselor menjelaskan pada konseli dengan bersyukur, hati akan diselimuti oleh rasa sabar dan kebahagiaan. Bersyukur juga merupakan momen untuk menikmati momen tersebut. Sebagai contoh sampai saat ini konseli masih bisa makan dengan enak dan cukup, hal ini adalah hal kecil yang bisa disyukuri oleh konseli.

Selain sabar dan syukur, konseli juga harus tetap menjalin silaturahmi kepada lingkungannya maupun anak-anak dari konseli. Dalam tahap ini, konselor mengajarkan kepada konseli tentang panggilan video agar tetap terjalin hubungan antara konseli dan anak-anaknya. Selain itu, konselor juga memberitahukan beberapa saran kepada anak-anak konseli untuk rutin menghubungi ibu mereka menggunakan panggilan video. Cucu konseli yang sering berkunjung ke rumah konseli ikut serta dalam proses terapi ini. FA mengikuti kuliah secara daring di rumah konseli agar bisa turut serta membantu konseli dalam tahapan terapi. Konselor juga meyakinkan konseli untuk mulai menyapa tetangga lagi walaupun hanya dari teras halaman rumah. Hal ini akan membangkitkan rasa cinta dan kasih sayang antara konseli

dengan lingkungannya. Dengan cara itu, kebahagiaan akan muncul dalam diri konseli dan membuat hati konseli tenang.

Memberi sesuatu kepada orang lain akan membuat hati menjadi bahagia dan senang. Dalam hal ini, konselor menyarankan pada konseli untuk bisa melakukan sedekah atau memberikan hadiah kepada seseorang yang disayangi oleh konseli. Beberapa rumah dari rumah konseli terdapat sebuah pondok tahfidz yang didalamnya terdapat beberapa santri yang sudah dikenal oleh konseli saat konseli ikut pengajian di masjid sebelum pandemi. Konseli berpikir untuk memberikan makanan untuk berbuka puasa pada hari senin dan kamis untuk anak-anak yang ada di pesantren tersebut.

e) Evaluasi/Follow Up

Evaluasi yaitu tahapan paling akhir pada proses konseling. Tahapan ini bertujuan untuk melihat perbedaan yang ada pada konseli setelah dilakukan terapi serta melihat tingkat keberhasilan terapi. Evaluasi dilakukan dengan cara observasi tingkah laku konseli dan melakukan wawancara kepada konseli, anak konseli, dan tetangga konseli setelah terapi dilaksanakan.

Setelah terapi kebahagiaan dilaksanakan, konseli mulai merasakan

kebahagiaan dan ketenangan dalam hatinya. Konselor menyarankan kepada cucu konseli untuk lebih sering menemani konseli di rumah. Serta menyarankan kepada konseli untuk kembali aktif mengikuti kegiatan keagamaan maupun kegiatan sosial yang ada disekitar rumah konseli. Hal ini bertujuan supaya konseli bisa menjadi lansia yang bahagia dan tenang menjalani masa tuanya.

Setelah selesai dilakukannya proses terapi, konselor memperhatikan perubahan apa yang akan terjadi pada konseli.

a) Wawancara dengan konseli

Konseli mengaku mulai lebih bahagia dan berani untuk beraktifitas keluar rumah. Konseli juga mengaku bahwa kekhawatirannya selama ini hanyalah ketakutan yang belum pasti akan terjadi. Konseli merasa bahwa seharusnya dia tidak memikirkan hal-hal yang tidak baik untuk dirinya. Pengajian yang mulai rutin dilakukan lagi menjadi penyemangat konseli untuk pergi bersama Mbah AN, salah satu tetangga yang paling dekat dengan konseli. Konseli mengatakan bahwa hal yang paling dia suka adalah ketika memberi kepada orang lain. Sebelum terapi dilakukan, konseli belum pernah berbagi dengan orang lain, setelah mengetahui bahwa dengan memberi akan

mendatangkan kebahagiaan, konseli menjadi lebih senang dan memiliki niat untuk rutin melakukannya satu bulan sekali.

b) Wawancara dengan cucu konseli

FA merasakan senang karena neneknya sudah kembali menjadi nenek yang ia kenal sebelumnya. FA mengatakan bahwa konseli mulai ceria dan memasak makanan kesukaan untuknya jika FA sedang dirumah konseli. FA juga mengaku bahwa tidak pernah lagi melihat konseli bersedih dan menangis diam-diam seperti sebelumnya. Konseli dan cucu konseli juga mulai sering bercerita mengenai kisah masa lalu konseli, hal ini membuat konseli merasa bahwa dia tidak sendirian, ada cucunya yang menemani dan mendengarkan cerita-cerita konseli. Cucu konseli juga kerap diajak untuk berjamaah shalat maghrib di masjid oleh konseli. FA juga mengatakan bahwa selain rutin mengajarkan konseli cara melakukan panggilan video dengan anak-anaknya yang lain, ia juga mengajarkan konseli cara untuk menonton ceramah secara online melalui aplikasi YouTube. FA mengaku bahwa saat diajarkan hal itu, konseli sangat senang dan tidak menyangka bahwa mendengar ceramah bisa dilakukan melalui telepon genggam yang ia punya.

- c) Wawancara dengan tetangga konseli
- Mbah AN bercerita kepada konselor bahwa ia dan konseli sudah mulai sering berbicara lagi dan berbelanja sayur di tukang sayur bersama. Tidak hanya dengan Mbah AN, konseli juga mulai mau berbaur dengan ibu-ibu lain saat sedang dilaksanakannya kegiatan arisan perumahan. Mbah AN mengatakan bahwa setelah terapi dilakukan, konseli lebih sering mengajak Mbah AN untuk mengikuti pengajian lebih dulu. Konseli sering menjemput Mbah AN di rumahnya untuk pergi ke masjid bersama-sama.

2. Hasil Penelitian

Setelah dilakukannya terapi dan pertemuan dengan konseli, konselor menemukan perubahan yang sangat bagus pada diri konseli. Adanya perubahan dari sisi negatif menjadi sisi positif pada konseli. Dari beberapa wawancara yang telah dilakukan oleh konseli, cucu konseli, tetangga konseli, serta hasil observasi yang dilakukan oleh konselor, maka terdapat beberapa perubahan pada konseli setelah diberikan terapi kebahagiaan, yaitu :

Table 1 Perubahan sikap konseli

Perilaku konseli Sebelum diberikan terapi	Perilaku konseli Sesudah diberikan terapi
Menutup diri dari lingkungan dan	Konseli mulai aktif lagi dalam kegiatan

masyarakat sekitar	yang diadakan oleh perumahan. Ia juga mulai kembali bertegur sapa dengan tetangga konseli dan bahkan kembali berbelanja di tukang sayur keliling dan mengobrol dengan ibu-ibu yang sata itu sedang berbelanja
Menangis diam-diam di dalam kamar	Konseli sudah kembali ceria dan tidak bersedih lagi. Ia banyak menghabiskan waktu dengan cucunya untuk bercerita tentang kisah masa lalu konseli
Sering melamun dan tidak melaksanakan shalat tepat waktu	Konseli sudah mulai melaksanakan shalat tepat waktu lagi dan melakukan shalat maghrib secara berjamaah di masjid
Kurang mendapat kajian keagamaan selama pandemi berlangsung	Konseli mulai mengikuti pengajian yang sudah dilaksanakan lagi oleh masjid di dekat tempat tinggal

	konseli. Selain itu, konseli juga mulai mendengarkan dan menonton ceramah-ceramah secara online melalui aplikasi YouTube yang ada di telepon genggam konseli.
--	--

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Melalui pelaksanaan terapi konseling kebahagiaan untuk memberikan ketenangan hati di hari tua bagi lansia, konselor menciptakan situasi yang nyaman dan penuh dengan aktifitas yang bahagia bagi lansia. Dalam pelaksanaan terapi ini, konselor menentukan waktu dan lokasi yang akan digunakan sebagai proses terapi, hal ini bertujuan agar berjalannya proses konseling cocok dengan yang diinginkan.

Penelitian ini memakai analisis deskriptif komparatif, yaitu pelaksanaan analogi antara kajian teoritik dengan hasil yang diperoleh dilapangan yang dilakukan oleh konselor setelah terapi dilakukan. Dalam pelaksanaan terapi ini, terdapat beberapa tahap yang dilakukan oleh konselor yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/*treatment*, dan evaluasi/*follow up*.

Tahap yang dilakukan paling pertama dalam terapi adalah identifikasi masalah. Dalam tahap ini, konselor mencari tahu apa gejala masalah yang terdapat pada konseli seperti, konseli mulai menarik diri kegiatan masyarakat yang ada, sesekali kedapatan menangis diam-diam dan murung di dalam kamar, tidak melaksanakan shalat tepat waktu, tidak mengikuti kegiatan keagamaan yang dilakukan di masjid, adanya ketidaktahuan dalam akses komunikasi kepada anak-anak yang tinggal jauh dari konseli, serta adanya ketakutan akan pandemi yang terjadi di wilayahnya.

Berdasarkan dengan sebab dan gejala yang dialami oleh konseli, konselor lalu membuat diagnosa dengan menetapkan masalah yang sedang dialami oleh konseli yaitu semenjak terjadinya pandemi di indonesia, khususnya di wilayah konseli, konseli mulai khawatir dengan lingkungannya, ditambah dengan adanya pemberlakuan pembatasan kegiatan, menyebabkan beberapa kegiatan keagamaan seperti pengajian di masjid dekat rumah konseli dibatalkan. Hal ini membuat konseli takut dan hatinya tidak tenang. Konseli yang tinggal sendirian pun tidak bisa berkumpul dengan anak-anak konseli yang semuanya tinggal berbeda kota dengan konseli. Konseli juga kedapatan sering melamun dan sesekali menangis diam-diam di rumahnya. Seperti yang sudah dibahas pada kajian teoritik sebelumnya, ketenangan hati dapat dilihat dari ketidak

adanya perasaan takut dan gusar yang dirasakan oleh seseorang.

Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah tahap prognosa, yaitu konselor menetapkan jenis terapi yang cocok untuk konseli, berupa konseling kebahagiaan. Konseli merupakan seseorang lansia yang aktif dan ramah pada masyarakat yang tinggal disekitar rumahnya. Tetapi ketika pandemi datang ke wilayahnya, ini menyebabkan konseli menjadi pribadi yang sangat berbanding terbalik dengan kepribadiannya sebelumnya. Oleh karena itu, konselor memutuskan untuk memberikan konseling kebahagiaan dengan cara sabar, syukur, kasih, dan memberi.

Tahap selanjutnya yaitu *treatment* atau pelaksanaan proses terapi untuk menghilangkan perilaku negatif yang ada pada diri konseli. Pada tahap ini, konselor memberikan beberapa kegiatan untuk mendukung proses konseling dilaksanakan yaitu memberikan motivasi pada konseli untuk memiliki sifat sabar dengan menerima apa yang sedang terjadi saat ini. Menjalani kehidupan di masa pandemi yang sekarang dapat membuat hati konseli lebih lapang dan menerima segala sesuatu yang terjadi. Sabar juga diiringi dengan rasa syukur yaitu mensyukuri hal-hal yang telah terjadi dalam hidup konseli. Selain itu konselor juga mengajarkan konseli untuk melakukan panggilan video dengan anak konseli sehingga terciptanya kasih pada diri konseli sehingga jika

konseli merasa sendirian, konseli bisa menelpon anak-anaknya. Konselor juga menyarankan pada konseli untuk berbagi kebahagiaan dengan orang lain.

Tahap terakhir merupakan tahap evaluasi, tahap ini diekrjakan untuk menindaklanjuti perkembangan setelah dilaksanakannya proses konseling dan juga mengevaluasi. Pada proses ini kosnelor menganalogikan data teori dengan data yang didapat oleh konselor di lapangan. Data yang didapat dari lapangan berasal dari hasil observasi konselor selama dan setelah proses konseling, dan wawancara kepada konseli, cucu konseli, dan juga salah satu tetangga terdekat konseli. Sehingga konselor menemukan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada sifat dan sikap konseli setelah melakukan konseling kebahagiaan.

Dari proses evaluasi diatas, ditemukan adanya perubahan positif pada diri konseli yaitu, konseli yang awalnya menarik diri dari masyarakat mulai aktif kembali mengikuti beberapa kegiatan yang dilakukan oleh pengurus perumahan, konseli yang sebelumnya didapati menangis dalam kamar secara diam-diam mulai kembali menjadi seseorang yang ceria dan menghabiskan banyak waktu dengan salah satu cucunya, konseli yang sebelumnya tidak melaksanakan shalat tepat waktu dan tidak mengikuti kajian keagamaan mulai kembali mengikuti pengajian yang dilaksanakan oleh masjid di dekat tempat tinggal konseli dan

konseli mulai melakukan shalat tepat waktu. Selain hal yang disebutkan tadi, yang paling terpenting adalah konseli mulai merasakan ketenangan dalam hatinya untuk menjalani hari-hari tuanya.

2. Perspektif Islam

Kehidupan manusia terus berjalan setiap harinya. Begitu juga dengan umur yang terus bertambah setiap hari, bulan, dan juga tahun. Seseorang yang berumur lebih tua memiliki pengalaman dan kisah hidup yang lebih banyak dibandingkan dengan anak muda. Berbagai macam masalah dan kesenangan sudah dilewati oleh orang lanjut usia. Tingkat keimanan seseorang juga terus bertambah dan sesekali berkurang setiap kalinya. Seperti salah satu kata Rasulullah SAW yang berbunyi

كق:ip İiüi ق¹qim'

Yang berarti “Iman seseorang dapat bertambah dan berkurang”. Hal ini dapat terjadi kepada setiap manusia dikarenakan adanya hal positif dan negatif yang terjadi. Maka dari itu sebagai umat muslim wajib mengendalikan semaksimal mungkin agar dapat mempertahankan keimanannya.⁵³

Jika seseorang memiliki hati yang tenang, maka ia akan lebih tenang menjalankan ibadah kepada Allah. Konseli merupakan seseorang yang aktif dalam hal keagamaan sebelum

⁵³ H. M. Zainul Musta'in, “Tasawuf Perikat Pendidikan Di Era Teknologi” 10, no. 1 (2015): 98–123.

Konselor menggunakan konseling kebahagiaan dengan cara syukur, sabar, kasih dan memberi agar memunculkan ketertarikan pada diri konseli untuk bisa mengikuti terapi. Terapi yang diberikan pada konseli merupakan kegiatan yang dapat dilakukan secara terus menerus oleh konseli meskipun proses konseling telah selesai. Konselor juga memberikan masukan dan nasihat kepada konseli agar konseli menyadari adanya perilaku negatif yang timbul jika terus menerus menarik diri dari masyarakat.

m' ɔ̃ d ʒɜːA wɔ̃pɪŋ h; tɪp 'p:ɰ' hiːŋ'
wɔ̃tɔː h; tɪ ɔ̃ d ʒɜːA

69

dengan mengingat Allah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.”⁵⁴

Untuk mendapatkan hasil dari analisis data yang ada, konselor melakukan pencarian informasi mengenai perubahan pada diri konseli melalui observasi, wawancara dengan cucu konseli, tetangga konseli, dan konseli.

Berikut merupakan deskripsi informasi sesudah dan sebelum dilakukannya konseling:

- a. Kondisi konseli selama menjalani proses konseling

Sebelum dilakukannya proses konseling, konseli adalah seseorang yang menutup diri dari lingkungannya. Konseli sudah tidak pernah ikut dalam setiap kegiatan sosial yang diselenggarakan oleh pengurus perumahan dan konseli juga tidak berbaur dengan tetangganya. Salah satu tetangga terdekat konseli sering kali mengajak konseli untuk berkegiatan di luar rumah, entah untuk berbelanja sayur ataupun mengobrol dengan tetangga yang lain. Konseli juga pernah kedatangan menangis sendirian di kamar selama beberapa kali, konseli lebih sering melamun dan tidak menjalankan shalat tepat waktu. Konseli tidak menyadari munculnya kerugian yang dialami konseli karena perilaku negatif

⁵⁴ “Al-Qur'an, Ar-Ra'du : 28,”

yang dilakukan oleh konseli. Konseli juga tidak bisa bertemu dengan anak-anak konseli yang tinggal jauh darinya karena konseli tidak memperbolehkan mereka datang, konseli takut akan virus corona.

Karena hal ini konseli yang awalnya merupakan seseorang yang aktif dan ceria, tiba-tiba berubah menjadi seorang pribadi yang pendiam dan menutup diri dari masyarakat.

b. Kondisi konseli setelah melakukan proses konseling

Sesudah dilakukannya tahapan-tahapan konseling kebahagiaan yang diberikan oleh konselor kepada konseli, terdapat perubahan-perubahan yang terlihat pada diri konseli. Konseli sudah mulai kembali aktif mengikuti kegiatan sosial yang diadakan oleh pengurus perumahan, konseli juga sudah mau mengobrol dengan tetangga sambil berbelanja di tukang sayur keliling yang lewat. Pengajian yang diadakan di masjid dekat rumah konseli juga sudah mulai dilakukan secara tatap muka, konseli sudah mulai mengikuti kegiatan pengajian itu. Selain mengikuti pengajian secara tatap muka, konseli juga mulai belajar menggunakan aplikasi YouTube untuk mendengarkan ceramah secara online. Konseli juga

sudah tidak murung lagi karena sesekali cucu konseli menginap lebih lama di rumah konseli, dalam kesempatan ini, konseli tidak banyak berdiam diri karena cucu konseli sering meminta untuk diceritakan kisah masa lalu konseli, dan konseli akan melakukannya dengan senang hati. Konseli juga sudah mulai kembali mengerjakan shalat lima waktu dan sesekali pergi ke masjid untuk melakukan shalat secara berjamaah.

Berdasarkan deskripsi yang telah dijelaskan diatas, dapat dianalisis bahwa tingkat keberhasilan proses konseling yang telah dilakukan menggunakan konseling kebahagiaan untuk memberikan ketenangan hati pada seorang lansia di Balikpapan Kalimantan Timur, dikatakan terdapat beberapa perubahan setelah dilakukannya proses konseling. Meskipun sesekali konseli masih takut pergi jauh dari lingkungan rumahnya, konseli sudah dapat menjalankan kegiatan sehari-harinya dengan baik dan melakukan banyak hal positif dan bermanfaat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat disimpulkan oleh peneliti dalam penelitian yang dilaksanakan kepada seorang lansia yang tidak memiliki ketenangan dalam menjalani hari tuanya dengan menggunakan konseling kebahagiaan, adalah sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan konseling kebahagiaan untuk mendatangkan ketenangan di hari tua bagi lansia di Balikpapan, dengan menggunakan beberapa tahapan konseling, yaitu : Identifikasi Masalah, Diagnosis, Prognosis, Treatment/Terapi, dan Evaluasi/Follow Up. Didalam tahap Treatment/Terapi, konselor menggunakan konseling kebahagiaan dengan cara sabar, syukur, kasih, dan memberi.
2. Hasil akhir dengan menggunakan konseling kebahagiaan

Konseling kebahagiaan dengan cara sabar, syukur, kasih, dan memberi dapat dinyatakan berhasil. Hal ini dapat terlihat pada perubahan ada pada diri konseli dari sebelum dilakukan terapi dengan sesudah dilakukan terapi. Seperti konseli sudah mau berbaaur lagi dengan masyarakat, mengikuti kajian keagamaan baik secara offline maupun online, dan sudah tidak sering merenung di kamar melainkan menjadi lansia yang ceria seperti sebelumnya.

B. Saran

1. Bagi Konselor

Konselor yaitu seseorang yang membantu konseli untuk menolong mengatasi persoalan yang sedang dialaminya. Dalam penelitian ini, diharapkan wawasan konselor bisa bertambah serta pengetahuan konselor terutama didalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, sehingga terbentuknya jiwa konselor yang lebih baik untuk membantu menyelesaikan masalah terhadap konseli dalam segala usia, baik itu anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia.

2. Bagi Pembaca

Semoga penelitian ini bisa menjadi pengetahuan baru bagi para pembaca dan bisa menjadi panduan untuk membantu memecahkan masalah yang sama yang terjadi di masyarakat, khususnya terhadap masyarakat yang disekitar tempat tinggalnya terdapat lansia yang tinggal sendiri jauh dari keluarga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti berikutnya, dimohon untuk mengkaji ulang terapi menggunakan konseling kebahagiaan ini menuju lingkup yang lebih luas. Penelitian ini dilakukan kepada satu konseli yang tinggal di dalam rumah sendirian, mungkin untuk penelitian kedepannya dapat dilakukan di rumah khusus lansia yang didalamnya terdapat lebih banyak sampel untuk penelitian.

C. Keterbatasan Penelitian

Konselor merasa terdapat kekurangan dalam hal mencari sumber kajian teoritik yang bersangkutan dengan masalah yang dialami oleh konseli. Pandemi yang masih berlangsung di daerah rumah konselor dan konseli juga menjadi salah satu alasan kurang maksimalnya penelitian yang dilakukan. Semoga pada penelitian selanjutnya dapat berjalan dengan maksimal dan lebih sempurna.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Juntika Nurihsan. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : PT. Refika Aditama, 2011.
- Akhirudin. *Hidup Seimbang Hidup Bahagia*. Jakarta : Gemilang, 2015.
- Al-Gazali, Abu Hamid. *Pembuka Pintu Hati Cet 1*. Bandung:Lentera Hhati, 2006.
- Arif, Imam Setiadi. *Psikologi Positif : Pendekatan Saintifik, Menuju Kebahagiaan*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015.
- Dkk, R.Siti Maryam. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta:Salemba Medika, 2008.
- Franken, R.E. *Human Motivation*. Belmont : Wadsworth, 2002.
- H. M. Zainul Musta'in. "TASAWUF PEREKAT PENDIDIKAN DI ERA TEKNOLOGI" 10, no. 1 (2015): 98–123.
- Harnoviansyah. "Metodelogi Penelitian." *Modul Pusat Bahan Ajar Dan Elearning Universitas Mercu Buana*.
- Hasnida Namora Lumongga Lubis. *Konseling Kelompok*. Jakarta : Kencana, 2016.

- Heni, Narendrany. *Psikologi Agama*. Jakarta : UIN Jakarta Press, 2017.
- Hurlock. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. 5th ed. Jakarta : Erlangga, 1999.
- Hurlock, Elizabeth B. *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. Edited by ter. Istiwidiyanti. Edisi-5. Soedarjarwo, Jakarta: Erlangga, 1980.
- . *Psikologi Perkembangan*. 5th ed. Jakarta : Erlangga, 1998.
- Kulsum, Umi. “Ketenangan Jiwa Dalam Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja.” Accessed September 14, 2021. <https://studylibid.com/doc/1148999/umi-kulsum-absktrak---stai-an-nur-lampung>.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press, 2011.
- Mashudi, Farid. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta : Ircisod, 2012.
- Moeleong, Lexy. J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya, 2015.
- Mujahidullah, Khalid. *Keperawatan Geriatik Merawat Lansia Dengan Cinta Dan Kasih Sayang*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012.
- Patnani, Miwa, and M Si. “Kebahagiaan Pada Perempuan.” *Jurnal Psikogenesis* 1, no. 1 (2012): 56–64.
- Pertiwi, Suryani Wandari Putri. “Tahun Ini, Jumlah Lansia 10,6% Dari Populasi Indonesia.” Accessed September 14, 2021.

<https://m.mediaindonesia.com/humaniora/346598/tahun-ini-jumlah-lansia-106-dari-populasi-indonesia>.

Pradiansyah, Arvan. *The 7 Laws of Happiness : Tujuh Rahasia Hidup Yang Bahagia*. Bandung : Penerbit Kaifa, 2010.

Purwanto, Arijinu. *Hubungan Prasangka Baik Terhadap NonMuslim Dengan Ketenangan Hati Pada Muslim Minoritas*. Skripsi Universitas Islam Indonesia, 2019.

Rahmad, Jalaludin. *Meraih Kebahagiaan*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media, 2009.

Santrock, Jhon W. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*, Alih Bahasa, Juda Damik, Achmad Crusairi. 5th ed. Jakarta : erlangga, 2022.

Sarmadi, Sunedi. *PSIKOLOGI POSITIF*. Yogyakarta: Penerbit Titah Surga, 2018.

Seligman, Martin. *Authentic Happiness : Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Terj. Eva Yulia Nukman,. Bandung : PT. Mizan Pustaka, 2005.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.

Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000.

Wilis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung : Alfabeta, 2007.

“Al-Qur'an, Ar-Ra'du : 28,” n.d.

“Kamus Besar Bahasa Indonesia,” n.d.

“Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Usia Lanjut,” n.d.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A