



**BIMBINGAN DENGAN PENDEKATAN SUFISTIK-SAINTEFIK UNTUK
MENINGKATKAN KESEHATAN SPIRITUAL JAMAAH LANJUT
USIA (LANSIA) DI KELURAHAN SEKARTEJA**

Ridwan¹, Amien Wahyudi²

¹Universitas Hamzanwadi

²Universitas Ahmad Dahlan

Email : ridwan0761@gmail.com

Abstrak : memuat uraian singkat mengenai masalah dan tujuan Artikel ini tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan spiritual jamaah lansia, yakni agar mereka makin taat dan lebih banyak melakukan amalan sunah. Upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan bimbingan dengan pendekatan sufistik saintifik. Tujuan tersebut penting dicapai karena ada kecenderungan para lansia yang merasa hidup kurang bermakna, yang ditunjukkan oleh rasa sepi, menyendiri, merasa terasing, dan merasa kurang diperhatikan, yang dapat menjadi depresi. Sementara itu seringkali direkomendasikan pendekatan spiritual untuk membantu mereka. Akan tetapi, disini dipilih pendekatan sufistik saintifik, dengan pertimbangan bahwa masa lansia membutuhkan pendalaman akan makna ibadah, dan bukti-bukti ilmu pengetahuan apabila ibadah makin intens dilakukan. Subjek bimbingan ini adalah para lansia yang berusia 45 sampai 71 tahun. Metode yang digunakan adalah dengan mengintegrasikan bimbingan ke dalam rangkaian ibadah sunah dan wajib. Data diperoleh adalah data kualitatif yang diperoleh dengan teknik observasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa subjek lansia telah meningkat ketaatan dan amalan-amalan sunah mereka.

Kata Kunci : Spiritualitas lansia, bimbingan, pendekatan sufistik saintifik

Pendahuluan

Bahwa diperkirakan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada 2025 adalah sekitar 14,9%, di mana sebelumnya pada 2010 adalah 9,77% (Guslinda, dkk. 2021). Hal ini tentu jumlah yang besar dan peningkatannya dari tahun ke tahun sangat signifikan. Ini dapat terjadi diduga karena faktor kemajuan pembangunan, di mana angka usia harapan hidup (UHH) di Indonesia menjadi bertambah, di mana pada 2010 UHH pada usia 67,4 tahun, dan pada 2020 kemarin pada usia 71,1 tahun. Sementara itu, WHO membagi kelompok lansia seperti ini: disebut lansia pertengahan jika umur 45-59; usia lanjut adalah umur 60-74, dan yang lanjut tua adalah umur 75-84, dan akhirnya umur 85 ke atas disebut dengan usia sangat tua (dalam Nugroho, 2015). Data di atas perlu menjadi perhatian serius karena dengan makin banyak lansia maka diperlukan pelayanan yang makin banyak dan berkualitas.

Pada level individual, penambahan usia seseorang berakibat pada perubahan fisik, psikis dan sosial, termasuk kehidupan keagamaan, sehingga hal tersebut dapat berakibat pada depresi (Rahmah, Husairi, dan Muttaqien, 2015). Depresi adalah keadaan di mana individu mengalami kesedihan yang mendalam di mana penyebabnya antara lain hidup yang dijalani tidak bermakna (Ridwan, 2018). Berkurangnya makna hidup yang dialami mereka boleh jadi karena rasa sepi (akibat dari kurang bergerak), sendirian, atau kurang mendapat perhatian dari anggota keluarga lain, akibat dari kesibukan masing-masing. Seorang lansia yang menunjukkan gejala tersebut adalah seperti ini:

Ada seorang kakek yang duduk sendiri di depan rumahnya, duduk di dekat pintu rumahnya yang tertutup. Rumah itu terletak di sisi jalan gang di kampung itu. Rumah di sekitarnya sangat padat, dan tidak terlihat orang-orang di sekitarnya. Yang terlihat dari kakek itu ialah kira-kira umurnya sekitar 70 tahun, badan agak membungkuk, agak kurus dan tinggi sekitar 150 m; tatapan mata yang kosong ke arah timur, kelihatan sesak nafas sedikit, dan tidak banyak bicara. Ketika di sapa, ia menjawab dengan suara yang tidak jelas, dan kemudian diam (Observasi, 2 Maret 2022, jam 08.25).

Kesepian masa lansia adalah keadaan yang tidak menyenangkan dengan berbagai faktor penyebabnya (Setyowati, Sigit dan Maulidiyah, 2021). Kesepian adalah keadaan jiwa (mental) yang hampa, di mana hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa itu terjadi karena spiritual atau iman yang kurang kuat. Seharusnya di masa lansia, menurut ilmu Sufisme (ilmu tentang kebersihan jiwa), mereka senang karena akan bertemu Tuhannya dengan memasuki alam kematian (Ensiklopedi Tasawuf, 2008). Akan tetapi karena iman tidak/kurang kuat maka kesepian yang melanda, hidup dirasakan kurang bermakna. Keadaan demikian berakibat pada rasa sedih, sepi yang mendalam, dan ini kebanyakan dialami lansia yang berada di panti jompo (Handayani dan Oktaviani, 2018). Handayani dan Oktaviani juga menemukan bahwa perasaan sepi itu akan berkurang bila lansia tinggal bersama keluarga.

Berdasarkan paparan di atas, bahwa di masa lansia individu dapat mengalami keadaan depresi, rasa sepi, sendirian, kadang dengan tatapan mata yang kosong, dan merasa kurang mendapat perhatian; mungkin juga rasa sakit. Beberapa keadaan yang dialami oleh lansia tersebut adalah akibat dari menjalani hidup yang tak bermakna. Dengan demikian, di masa lansia sudah sewajarnya dan seharusnya melakukan aktivitas ibadah yang makin meningkat. Akan tetapi di samping itu, pertanyaannya yang muncul adalah: apakah ibadah sudah dimaknai sebagai penghambaan diri kepada Tuhan dan untuk mengagungkan-Nya? Jawaban pertanyaan ini penting dijawab karena ibadah yang tidak didasari oleh penghambaan dan pengagungan tersebut, maka ibadahnya adalah untuk dirinya sendiri, dan bukan ditujukan kepada Tuhan. Karena sebenarnya hakikat ibadah adalah untuk penghambaan dan pengagungan kepada yang diibadahi (Shihab, 2010). Oleh karena itu, masalah ini menarik untuk ditangani karena sesuai dengan kemampuan untuk melakukannya. Yakni agar para lansia dapat menjalani hidup dengan lebih bermakna, melalui ketaatan yang makin meningkat.

Semua masalah dan faktor di atas menjadikan penurunan kualitas hidup lansia (Guslinda, dkk., 2021). Kualitas hidup lansia dapat dilihat dari kondisi fisik, psikis, kehidupan sosial mereka. Akan tetapi, dengan bertambah tingkatan lansia, biasanya makin menurun kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, kepada pihak-pihak yang bertanggung jawab dan yang peduli pada lansia, perlu aktif menangani mereka dengan baik. Pihak-pihak tersebut diharapkan dapat membina spiritualitas mereka melalui kegiatan rutin keagamaan (Nurhayati, dkk., 2019), atau melalui penguatan ibadah (Setyowati, Sigit dan Maulidiyah, 2021; Fitria dan Mulyana, 2021). Karena tingkat spiritualitas yang rendah menunjuk kepada hubungan dengan Tuhan yang rendah, yakni kurang adanya keintiman dalam beribadah kepada-Nya. Sementara tingkat spiritualitas yang tinggi berarti ibadah yang mereka jalankan dalam kekhusyukan, karena khusyuk adalah tanda di mana ibadah mereka didasari oleh keimanan yang kuat, dan mereka disebut orang mukmin, yang benar-benar beriman (QS. al-Mukminun [23]: 1-2). Seharusnya ketika lansia adalah makin kuat spiritualitas karena akan menghadapi kematian (Fitria dan Mulyana, 2021).

Pembinaan lansia, di samping melalui pendekatan spiritualitas juga dapat dilakukan dengan melatih senam kaki, pemeriksaan kesehatan fisik, dst. (Frisca, dkk. 2020). Ini penting agar para lansia dapat memelihara kesehatan mereka, dan juga yang bersangkutan dapat mengenali lebih cepat beberapa gangguan kesehatannya. Hal ini yang juga dilakukan oleh pihak pemerintah, yakni dengan menyelenggarakan pos pelayanan terpadu (poyandu) lansia, dua minggu atau sebulan sekali. Lansia yang dilayani mulai dari usia 45 tahun ke atas.

Berdasarkan uraian di atas, maka beberapa usaha telah dilakukan, dan dalam laporan artikel ini dipilih pendekatan sufistik-saintifik untuk pembinaan sipiritualitas lansia. Pendekatan sufistik dipilih adalah agar lansia yang tergabung dalam jamaah Masjid dapat lebih menghayati penghambaan kepada Tuhan, dan kemudian dengan itu dapat mengagungkan-Nya. Sufistik adalah kata sifat dari Sufisme, di mana ia adalah istilah Barat untuk ilmu Tasawuf (Ridwan, 2017). Ilmu Tasawuf adalah ilmu untuk menganalisis keadaan jiwa, untuk mengetahui baik dan buruknya, kemudian berusaha untuk menghiiasi jiwa dengan akhlak mulia, dan selanjutnya merambah jalan menuju Tuhan (Ensiklopedi Tasawuf, 2008). Dalam praktiknya, Tasawuf (Sufisme) dijalankan dalam bentuk tarekat, dengan melakukan banyak zikir pembersihan jiwa yang dipimpin oleh seorang Mursyid. Dengan praktik tarekatlah maka individu akan dibimbing oleh guru Mursyid, dan kemudian

akan merasakan kehambaannya di hadapan Tuhannya, dan tentu saja makin mengagungkan nama-Nya. Banyak hasil riset menunjukkan bahwa dengan terapi (konseling) Sufistik dapat mengatasi gangguan mental dan mampu mewujudkan pribadi yang sehat (Zaini, 2017; Mubasyaroh, 2017; Mas'udi, 2017).

Selanjutnya dipilih pendekatan Saintifik, yakni mendekati pemecahan masalah dengan memberikan informasi tentang bukti-bukti pengaruh positif dan negatif dari suatu ibadah. Pendekatan ini digunakan dengan pertimbangan bahwa, dengan kemajuan ilmu pengetahuan, maka efek zikir, misalnya dalam bentuk shalat, dapat menyembuhkan berbagai penyakit, dapat dibuktikan secara ilmiah (Sholeh, 2007). Juga melalui efek zikir kalimat *Lâ ilâha Illallâh*, dapat ditunjukkan dengan bukti-bukti ilmiah bahwa ia memberikan kesembuhan yang lebih cepat pada penderita strok (Anonim, 2022). Bukti-bukti ilmiah tersebut dan bukti lainnya dapat digunakan untuk makin menguatkan iman kepada Tuhan, dan karena itu diharapkan individu makin tunduk dan patuh kepada-Nya.

Pemaduan kedua pendekatan sufistik saintifik dimaksudkan untuk pemaduan iman dan ilmu, antara hati (dada) dan akal (otak), sehingga dapat saling menguatkan, dan menyelaraskan keduanya. Dengan pemaduan keduanya diharapkan para lansia dapat makin memaknai ibadahnya, dan menjadi tenang hidupnya. Sementara itu, pendekatan kesehatan fisik tidak dipertimbangkan karena ia sudah ditangani langsung oleh pihak posyandu lansia.

Bahan-bahan untuk kedua pendekatan tersebut antara lain adalah untuk menyiapkan diri untuk menjalani kematian, dan gambaran tentang alam Barzakh dan alam akhirat. Materinya pertama adalah makna surah al-Fatihah sebagai bacaan shalat, bagaimana menghadirkan hati saat membaca, dan bacaan al-Fatihah sebagai doa khusus dalam shalat (Shihab, 2010). Kedua, bagaimana menjadikan shalat sebagai pembuka pintu kegaiban, yakni melalui shalat apa saja yang dapat dialami oleh seseorang yang telah khushyuk (Ibnu Atha'illah as-Sakandari, 2019). Ketiga, kalimat Tauhid sebagai utama-utama zikir, yakni gerakan yang tepat dalam zikir (KH.S.W.T. Arifin, 1970). Keempat, bagaimana menjadi orang shaleh, yakni dalam al-Qur'an digunakan kata khair, makruf, ihsan, dan shaleh, di mana artinya adalah baik, dan apa hubungan keempat istilah tersebut. Kelima, bagaimana cara berdoa sesuai ajaran al-Qur'an, dan apa tanda-tanda kalau doa sudah diijabah (QS. as-Sajdah [32]: 16). Keenam, apakah wajib berguru untuk perjalanan spiritual, dan apa dampaknya jika tidak berguru? (Ridwan, 2020). Ketujuh, bagi kita yang tidak bernasib pergi haji, maka perhatikan kalimat ini: 'Kalau tidak bisa memenuhi undangan-Nya, maka undang Dia ke rumah Anda' (Shihab, 2021). Kedelapan, memasuki alam Barzakh, yakni apa yang ada dan terjadi di alam Barzakh, bagaimana pengalaman orang-orang yang mati 'suri', bagaimana gambaran Ulama tentang alam tersebut (Shihab, 2020). Kesembilan, ancaman Allah bagi yang lalai akan kenikmatan alam akhirat (QS. at-Takatsur [12]: 7), dan kesepuluh, bagaimana memasuki alam qalbu (hati) manusia. Materi-materi ini dilengkapi dengan bukti-bukti ilmiahnya.

Dengan demikian, pendekatan sufistik saintifik dengan sejumlah bahan di atas diharapkan dapat meningkatkan spiritualitas para lansia. Oleh karena itu, tujuan artikel pengabdian ini adalah untuk membangun dan meningkatkan ketaatan para lansia, yang ditunjukkan dengan ibadah wajib dan sunah yang dijalankannya. Peningkatan itu diupayakan melalui peningkatan kedekatan dengan Allah (zikir) dan pemahaman akan efek zikirnya yang menyehatkan melalui bukti-bukti ilmiah.

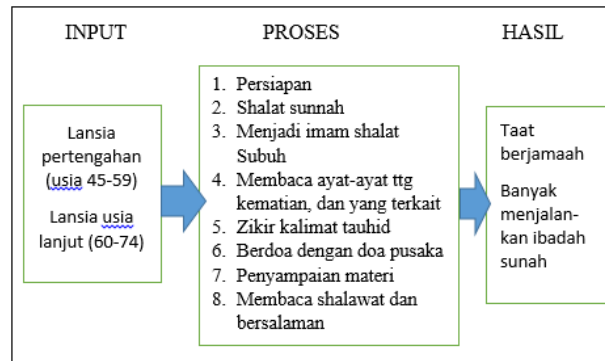
Metode

1.1 Pendekatan yang digunakan.

Pengabdian masyarakat ini dijalankan melalui kegiatan shalat Subuh berjamaah di Masjid, dan dilanjutkan dengan pembinaan spiritualnya. Pembinaan dilakukan dengan menerapkan andragogi, yakni dengan memandang subjek sebagai individu yang mampu mengambil keputusan sendiri, dan untuk mengarahkan hidupnya. Tidak ada pendekatan individual yang dilakukan, semua didekati secara berjamaah, kecuali pendekatan khusus kepada individu tertentu. Kegiatannya diperkirakan berlangsung dengan durasi sekitar 70 menit setiap sesi.

1.2 Tahap kegiatan.

Pada umumnya, kegiatan dijalankan dengan tiga tahap utama, yakni tahap input, proses dan hasil. Rincian tahapan sebagai berikut.



Gambar 1. Skema model bimbingan dengan pendekatan Sufistik-Saintifik untuk kesehatan spiritual lansia.

Pada tahap proses di atas, ada delapan aktivitas yang dijalankan. Itu untuk menjelaskan bahwa semua proses yang dijalankan terintegrasi dalam sebuah ibadah shalat Subuh. Namun prosesnya tidak biasa, karena: (1) bacaan ayat ketika shalat jamaah itu adalah misalnya QS. al-Hadid [57] ayat 1-4, di mana ayat kedua menyatakan bahwa Allah Yang menghidupkan dan mematikan; QS. al-Hasyr [58] pada ayat-ayat terakhir, dsb.; (2) zikir kalimat *Lâ ilâha Illallâh* dengan jumlah yang lebih banyak daripada biasanya, dan dengan gerakan yang disarankan dalam ajaran tarekat; (3) berdoa dengan doa pusaka, yakni doa yang menjadi tradisi dalam Pondok Pesanteren Darun Nahdlatain Nahdlatul Wathan (NWDI) Lombok, di mana dalam doa itu antara lain berisi munajat agar diberi ilmu yang bermanfaat dan terlunasi hutang-hutang, serta untuk menghadirkan Nabi Muhammad Saw; dan (4) penyampaian materi seperti dikemukakan di atas.

1.3 Subjek

Para lansia yang menjadi subjek pengabdian ini adalah seperti dalam skema di atas. Mereka adalah jamaah dari Masjid al-Hijrah Lingkungan Pancor Sanggeng Kelurahan Sekarteja Kecamatan Selong Kabupaten Lombok Timur. Subjek yang bersedia ikut program adalah 12 orang, terdiri dari tujuh laki-laki dan lima wanita. Di antara mereka ada dua orang pensiunan ASN, dan sebagian besar tidak tama sekolah dasar. Mereka bersedia mengikuti proses sejak awal sampai akhir. Selama proses, tidak semua mereka dapat hadir sesuai dengan kondisi masing-masing.

1.4 Pendekatan yang digunakan.

Data tentang aktivitas subjek dan ketaatan mereka diperoleh dengan teknik observasi. Aktivitas yang diamati terbatas pada saat shalat Subuh di Masjid. Bentuk data bersifat kualitatif, yakni berupa data tentang kehadiran di Masjid, ibadah-ibadah sunah yang dikerjakan, dan ketekunan mereka yang ditandai dalam kesediaan untuk duduk yang lama.

Hasil Dan Pembahasan

Menjelaskan tentang hasil atau luaran pengabdian bisa berupa peningkatan pengetahuan, keterampilan atau berupa produk. Hasil juga mengemukakan tingkat ketercapaian target kegiatan. Jika berupa benda perlu ada penjelasan spesifikasi produk, keunggulan dan kelemahannya. Penulisan luaran perlu dilengkapi foto, tabel, grafik, bagan, gambar dsb. Pembahasan berurut sesuai dengan urutan dalam tujuan, dan sudah dijelaskan terlebih dahulu. Pembahasan disertai argumentasi yang logis dengan mengaitkan hasil PkM dengan teori, hasil PkM yang lain dan atau hasil penelitian.

Bimbingan terhadap para lansia di atas dijalankan sekitar tiga bulan. Yakni mulai dari Mei sampai awal Agustus 2022. Kegiatan dilaksanakan pada setiap Selasa sebelum dan sesudah Subuh, sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh Pengurus Masjid. Kegiatan dimulai sekitar 15 menit sebelum Azan Subuh, dan diakhiri menjelang waktu *Isyrak* (sekitar satu jam setelah Azan). Program dapat berjalan sesuai dengan jadwal direncanakan, dan dengan jumlah peserta bertambah menjelang akhir program. Di samping itu, materi bimbingan juga dapat didengar oleh jamaah lansia yang berhalangan ke Masjid, karena Pengurus Masjid menyiapkan pengeras suara (toa).

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa jumlah lansia yang mengikuti program stabil, dan mereka dapat mengikuti shalat dan zikir, serta doa dengan tertib. Ketika bahan bimbingan disampaikan, tampak mereka melihat kepada penyampai materi, dan dua atau tiga orang yang tetap menunduk saja. Mereka tetap datang ke Masjid dan taat dalam menjalankan ibadah sunah dan yang fardu. Hampir pada setiap shalat Subuh, jumlah saf shalatnya adalah tiga untuk jamaah laki-laki (sekitar 100 orang) dan sekitar 25 orang jamaah perempuan. Di antara jumlah jamaah tersebut, maka yang tekun ikut program ini adalah seperti disebutkan di atas. Sebuah hasil pengamatan menunjukkan seperti ini:

Si X (berusia sekitar 70 tahun) adalah jamaah yang paling awal datang. Ia biasanya duduk hampir persis di belakang imam shalat. Ia tampak rajin zikir, kepalanya hanya menunduk saja saat materi disampaikan. Ia adalah pedagang perak di sebuah pasar. Dalam pengamatan sebelumnya, ia sering pulang lebih dahulu, dan tidak mau berdoa dengan doa pusaka. Belakangan ia rajin menjalankan yang sunah-sunah.

Si Z (berusia sekitar 45 tahun) adalah seorang pedagang pakaian, sandal dan sepatu keliling. Ia sering menjadi muazin, dan suaranya terdengar merdu. Dari pengamatan, semula ibadah sunah dikerjakan dengan agak cepat dan terburu-buru, dan kalau mendengarkan bahan bimbingan sambil menunduk. Namun belakangan, ia kelihatan agak lama berdiri ketika shalat sunah, dan ketika mengikuti bimbingan dapat memperhatikan pembimbing.

Itu dua contoh hasil observasi tentang aktivitas lansia dalam mengikuti program bimbingan ini. Ketaatan dalam bentuk kehadiran untuk shalat berjamaah Subuh, memperbanyak ibadah sunah dan memperhatikan saat bimbingan (dengan bersedia untuk duduk berlama-lama) menjadi indikator terlaksana dan efek positif program ini untuk mereka. Yakni taat berjamaah dan mampu menjalankan ibadah sunah, termasuk memperhatikan (membuka dadanya untuk menerima ilmu) saat penyampaian bahan bimbingan, menjadi beberapa bukti efek program. Ketiga hal tersebut menjadi bahan pembahasan di bawah ini.

Taat dalam beribadah adalah menjadi indikator keimanan. Menurut Kamus, taat adalah senantiasa tunduk dan patuh kepada Tuhan, yang berarti juga kuat beribadah. Dalam al-Qur'an, taat adalah perintah Allah, "*Dan taatilah Allah dan Rasul, supaya kamu diberi rahmat*" (terj. QS. Ali 'Imran [3]: 132). Ayat tersebut memerintahkan agar taat supaya diberi rahmat oleh Allah Swt., yakni rahmat kasih sayang (Shihab, 2010, vol. 2, hlm. 263). Perintah taat tersebut dilanjutkan dengan ayat 133, yakni "*Dan bersegeralah kamu menuju ampunan dari Tuhanmu dan surga yang lebarnya selebar langit dan bumi, yang disediakan untuk orang yang bertakwa.*" Jadi, ketaatan yang dicapai para lansia di atas perlu dikaitkan dengan mendorong mereka untuk bersegera menuju ampunan Tuhan dan meraih surga.

Taat adalah tunduk-patuh dalam menjalankan perintah Tuhan dan menjauhkan larangan-Nya. Ketaatan para lansia, dari hasil bimbingan di atas, juga ditunjukkan oleh Nurhayati, dkk. (2019). Ketaatan tersebut meliputi shalat berjamaah, Yasinan, berdoa bersama, berlatih membaca al-Qur'an (tajwid dan makhraj huruf), hafalan al-Qur'an, termasuk mengikuti kultum (kuliah tujuh menit), dst. Aktivitas para lansia tersebut menunjukkan bahwa mereka dapat mengisi waktu dengan banyak kesibukan, sehingga tidak mengundang rasa sepi atau kesepian. Kesibukan dalam spiritual dapat berarti bahwa kualitas spiritual makin meningkat sehingga tidak menimbulkan rasa sepi atau kesepian (Setyowati, Sigit dan Maulidiyah, 2021).

Selanjutnya dalam menjalankan ibadah sunah, misalnya shalat dua rakaat sebelum shalat wajib, adalah sebagai *jabir* (penambal), yakni untuk memperbaiki kekurangan dalam ibadah wajib. Shalat sunah ini juga disebut dengan shalat rawatib yakni yang mengiringi shalat wajib (fardu). Dari segi efeknya selain pahala, maka apabila shalat rawatib ini dijalankan konsisten ternyata dapat

meningkatkan hasil belajar (Masri, Riva'ie dan Syukri, 2015). Bahkan shalat dua rakaat sebelum shalat fardu Subuh, menurut Hadis Nabi Muhammad Saw. adalah lebih baik dari dunia dan seisinya (Safri, 2014). Ini artinya bahwa para lansia yang menjalankan ibadah sunah tersebut makin yakin dan makin kuat spiritualnya. Di samping itu, makin seseorang mampu menjalankan ibadah wajib maka ia makin dekat kepada Tuhan, dan apabila ia makin mampu menjalankan sunah maka Tuhan akan mencintainya (Soleh, 2018).

Meraih kecintaan Tuhan itulah yang jadi ciri Sufisme. Dalam mengamalkan ilmu tersebut, maka telah lahir tokoh-tokoh yang mampu mencintai Tuhan, dan Tuhan pun mencintai mereka, sehingga lahir teori *Mahabbah* (Ensiklopedi Tasawuf, 2008). *Mahabbah* adalah puncak-puncak dari pencapaian Sufisme, di samping pencapaian makrifatullah (mengetahui Tuhan dari dekat dengan pengetahuan yang mendalam) (Ridwan, 2017). Oleh karena itu, pendekatan sufistik dalam pengabdian ini telah dijalankan, yakni dengan memperbanyak ibadah sunah.

Akhirnya kemampuan lansia dalam memperhatikan bahan-bahan bimbingan, menjadi perhatian. Para lansia yang umumnya tidak tamat sekolah dasar tersebut, terkadang kurang perhatian terhadap bahan belajar yang berada di atas kemampuan mereka. Maksud dari kata *kurang perhatian* adalah kurangnya menggunakan hati; sementara hati seseorang dapat terbuka atau tertutup (QS. al-Baqarah [2] ayat 88; dapat luas atau sempit (QS. al-Anfal [6] ayat 125; dapat sehat dan sakit (QS. al-Baqarah [2] ayat 10. Jadi, kurang perhatian tidak selalu terkait dengan tingkat pendidikan, namun ia terkait dengan keadaan hati masing-masing. Oleh karena itu, terhadap lansia yang mampu memperhatikan dengan tekun bahan bimbingan boleh jadi itu pertanda bahwa hati yang bersangkutan terbuka luas dan sehat.

Hati yang lapang dan sehat adalah hati yang dapat dicapai oleh pengamal Tasawuf (Sufisme), karena tujuan ilmu ini adalah untuk pembersihan jiwa (*tazkiyat an-nafs*). Proses *tazkiyat an-nafs* pada bimbingan di atas mirip dengan temuan Khatib dan Mubin (2019). Bahwa ia dilakukan dengan ritual harian dengan bacaan, doa-doa dan wirid yang dipimpin oleh guru Sufi untuk membimbing ibadah yang benar, mengajari ikhlas dalam berbuat baik, dst. Sementara hati yang sakit adalah hati yang lalai dari melakukan hal tersebut (sedikit zikir). Maka orang-orang yang beriman, seperti lansia di atas, ketika menemui musibah akan mudah mengatasi masalah karena Tuhan memberi petunjuk kepada hati mereka (QS. at-Taghabun [64]: 11).

Simpulan Dan Saran

Masa lansia adalah masa kritis di mana individu mengalami penurunan dalam daya tahan tubuh, psikis, spiritual, dan sosial. Disebut demikian karena ia rentan terhadap kehilangan makna hidup. Lansia dapat merasa sepi, terasing, sendiri, atau merasa tidak diperhatikan. Dalam keadaan demikian, lansia dapat mengalami kualitas hidupnya dan dapat mengidap penyakit. Namun tidak semua lansia demikian, adalah terutama mereka yang kuat iman dan ketakwaannya.

Oleh karena itu, diperlukan program bimbingan dengan pendekatan Sufistik Saintifik untuk membantu para lansia meningkatkan kualitas spiritual (ibadahnya). Pendekatan tersebut adalah pemaduan antara iman dan ilmu, antara hati dan akal, dan diberikan secara terpadu dengan kegiatan ibadah shalat wajib (fardu). Yakni terpadu, yang dimulai dengan shalat Sunah, kemudian menjadi imam shalat dengan membaca ayat-ayat yang terkait dengan Allah Yang menghidupkan dan mematikan; kemudian dilanjutkan dengan zikir tarekat, berdoa dengan doa pusaka, dan memberikan bahan bimbingan dengan dua pendekatan tersebut. Hasil dari bimbingannya belum diukur dengan ukuran kuantitatif, akan tetapi dari hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan dalam kualitas spiritual lansia.



Daftar Rujukan

- Darul Amal. (2015)
- Anonim (2022b). <https://muslim.okezone.com/read/2022/02/14/614/> (diunduh pada 25 Februari, 2022)
- Ensiklopedi Tasawuf Jilid I-III, A sampai Z.* (2008). Bandung: Angkasa
- Fitria dan Mulyana, N. (2021). Faktor yang mempengaruhi kesehatan spiritual lansia dalam kesiapan menghadapi kematian. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(1), 79-86
- Frisca, S., dkk. (2020). Pendampingan dan peningkatan kesehatan lansia dengan senam kaki dan pendekatan spiritualitas Charita di Gereja Protestan di Indonesia bagian Barat Immanuel Palembang. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 63-69
- Guslinda, dkk. (2021). Hubungan status spiritualitas dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 106-111
- Handayani, R., dan Oktaviani, E. (2018). Hubungan spiritualitas dengan depresi di Panto Sosial Tresna Werdha (PTSW) Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Edurance*, 3(1), Februari, 14-24
- Ibnu Atha'illah as-Sakandri. (2019). *Al-Hikam. Kitab Tasawuf Sepanjang Masa*. Penerjemah Iman Firdaus. Jakarta Selatan: Rene Tuross Indonesia
- KH. S.W.T. Arifin. (1970). *Miftah Shudur. Kunci Pembuka Dada*. Tasikmalaya Jawa Barat: Yayasan Serba Bhakti Suryalaya Tasikmaaya.
- Khotib dan Mubin, U. (2019). Tazkiyat al-Nafs melalui Pendekatan Tasawuf dan Fikih dalam membangun kesalehan sosial dan religiusitas masyarakat. *Ibda': Jurnal Kajian Islam dan Budaya*, 17(2), Oktober, hlm. 193-213
- Masri, Riva'ie, W., dan Syukri, M. (2015). Implementasi power point dalam pembelajaran shalat sunah rawatib. *Jurnal pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(6), 1-16.
- Mas'udi dan Istikomah. (2017). Terapi Qur'ani bagi Penyembuhan gangguan kejiwaan. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(1), 1-13.
- Mubasyaroh. (2017). Pendekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik dalam menangani masalah kejiwaan. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(1), 133-151.
- Nugroho. (2015). *Keperawatan Gerontik. Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Nurhayati, dkk. (2019). Memupuk usia lanjut dengan kegiatan rutin keagamaan di Dusun Sert, Gendang Sari, Gunung Kidul Yogyakarta. *Prosiding Konferensi Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1, Maret, 161-164.
- Rahmah, M., Husairi, A., dan Muttaqien, F. (2015). Tingkat spiritualitas dan tingkat depresi lansia. *DK*, 3(1), Maret, 56-65.
- Ridwan. (2017). *Mendidik ala Sufi*. Lombok Timur: Lontar Mediatama-Uni-versitas Hamzanwadi.
- Ridwan. (2018). *Konseling dan Terapi Qur'ani*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- Ridwan. (2019). *Konseling Kasus*. Bandung: Alfabeta
- Ridwan, Fitri, A., dan Mansur, A. (2020). *Makom Konselor Arif Milenial*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Safri, E. (2014). Metode memahami sunah. *Jurnal Ulunnuha*, 3(1), Maret, 1-10.
- Setyowati, Sigit dan Maulidiyah. (2021). Spiritualitas berhubungan dengan kesepian pada lanjut usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 67-79.
- Shihab, M.Q. (2020). *MQS. Podcast Misteri Alam Barzakh*. Youtube
- Shihab, M.Q. (2021). *MQS. Podcast Bagi yang tidak bisa berhaji lakukan ini*. Youtube.



- Shihab, M.Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Vol. 1*. Jakarta: Lentera Hati
- Sholeh, M. (2007). *Terapi Shalat Tahajud. Menyembuhkan berbagai penyakit*. Bandung: Hikmah.
- Soleh, R.R. (2018). Hubbullah (Cinta Allah) dalam perspektif Hadis. *Forum Ilmiah*, 15(3), 535-565.
- Zaini, A. (2017). Terapi Sufistik untuk penyembuhan gangguan mental dan mewujudkan pribadi yang sehat. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(1), 211-228.