

Konseling Spiritual Sebagai Upaya Meningkatkan *Psychological Well-Being* Lansia yang Menderita Sakit Tua

Mardhiah Amir MZ

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: Mardhiah.amir.mz.1987@gmail.com

ABSTRAK. Lansia adalah seseorang yang telah memasuki fase terakhir dalam rentang kehidupan manusia. Pada fase ini manusia akan mengalami banyak perubahan baik secara fisik, psikis, sosial, maupun kesehatan. Masa-masa tua terkadang menyenangkan dan terkadang tidak menyenangkan karena pada fase ini banyak lansia yang menderita sakit tua akibat dari penurunan kondisi kesehatan seperti hipertensi, penyakit jantung, katarak, diabetes, stroke, dan penyakit tua yang lainnya. Penyakit yang diderita pada lansia dapat menyebabkan *psychological well-being* terganggu. Konseling spiritual merupakan suatu upaya yang diberikan oleh konselor untuk meningkatkan *psychological well-being* pada lansia yang menderita sakit tua. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis *library research*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan penelaan terhadap berbagai literatur-literatur yang relevan dengan kajian penelitian yang kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis isi dan hasilnya dipaparkan secara deskriptif. Dari hasil penelaan beberapa literatur diperoleh enam jurnal yang relevan dengan kajian yang diteliti dengan hasil bahwa konseling spiritual dapat meningkatkan *psychological well-being* pada lansia yang menderita sakit tua. Lansia yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan siap menjalani masa tuanya, ikhlas menerima segala ujian yang diberikan oleh Allah SWT, berpikir positif terhadap penyakit yang dideritanya, mengisi masa-masa tua dengan kegiatan beribadah dan hal-hal positif, serta mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi kematian.

Kata kunci: Konseling Spiritual, *Psychological Well-Being*, Lansia, Sakit Tua

PENDAHULUAN

Tahap perkembangan manusia dalam rentang kehidupan akan melewati beberapa fase yaitu fase anak, fase remaja, fase dewasa, dan fase lanjut usia (lansia). Lansia merupakan suatu keadaan yang tidak dapat dihindari sebagai salah satu tahapan perkembangan yang harus dilewati dalam rentang kehidupan manusia khususnya bagi mereka yang diberi umur panjang untuk sampai pada fase lanjut usia karena fase lansia merupakan periode penutup dalam kehidupan manusia. Lansia adalah individu yang telah berumur lebih dari 60 tahun ke atas atau individu yang telah mengalami proses menua (*aging*). Menua adalah suatu proses alami yang terjadi pada semua makhluk hidup. Proses penuaan tidak hanya berdampak pada perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual (Kholifah, S.N., & Widagdo, W., 2016). Selain itu setiap manusia yang mengalami proses penuaan akan mengalami berbagai perubahan kondisi baik secara fisik, psikis, sosial, maupun kesehatan. Masa-masa tua terkadang menyenangkan dan terkadang juga bisa kurang menyenangkan (Prayitno, E., 2006).

Idealnya setiap manusia yang telah sampai pada lanjut usia menginginkan masa tuanya yang menyenangkan, menjalani kehidupan masa tua dengan bahagia bersama pasangan, anak-anak dan cucu, dapat melakukan aktivitas secara normal seperti sebelum memasuki masa lansia, dan memiliki kondisi fisik yang sehat. Namun pada kenyataannya tidak semua manusia dapat

menikmati masa tuanya dengan menyenangkan. Banyak lansia yang merasa kesepian di masa tuanya yaitu sebanyak 38,3% lanjut usia merasa kesepian (Aran, M.L.B., Guru, Y.Y., & Ayupir, A., 2019). Hal ini terjadi karena pada fase ini biasanya para lansia ditinggal oleh anaknya karena bekerja, menikah, dan merantau. Rasa kesepian juga bisa muncul karena hilangnya kontak atau komunikasi dengan orang yang dicintai (Nurlianawati, L., Widyawati, & Kurniasih, T., 2023).

Individu yang berada pada fase usia lanjut juga mengalami penurunan kesehatan sehingga terkadang mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, hal tersebut dikarenakan pada usia lanjut penurunan fisik lebih besar dibandingkan pada fase-fase sebelumnya. Adapun beberapa penyakit yang rentan dialami oleh lansia yaitu penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, stroke, hipertensi, gangguan kecemasan, hingga katarak (Lauwrens, H., 2023), malnutrisi, kehilangan kemampuan mendengar, masalah kesehatan gigi, degenerasi makula (penyakit yang menyerang mata), radang sendi, osteoporosis, infeksi saluran kencing, inkontinensia urine, penyakit ginjal kronis, kolesterol, penyakit alzheimer dan demensia (Hapsari, A., 2022). Prevalensi masalah kesehatan yang banyak diderita lansia antara lain Hipertensi (69,5%), Stroke (50,2%), Diabetes Mellitus (6%), Penyakit Ginjal Kronis (8,23%), Penyakit Jantung (4,6%) dan Kanker sebanyak (3,84%) (Risksdas, 2018).

Penurunan fungsi-fungsi tubuh pada lansia menyebabkan lansia rentan mengalami masalah kesehatan terutama kesehatan fisik (Sibuea, R.V., & br Perangin-angin, M.A. 2020). Oleh karena itu, di usia yang semakin tua, berbagai penyakit seriuspun sering bermunculan bahkan tidak hanya satu penyakit saja tetapi bisa lebih dari satu penyakit sekaligus. Lansia yang menderita penyakit dimasa tuanya membutuhkan perhatian, cinta dan kasih sayang dari anak dan keluarganya. Namun masih banyak lansia yang tidak mendapatkan perhatian, cinta dan kasih sayang dari anak maupun keluarganya sehingga cenderung mengakibatkan *psychological well-beingnya* terganggu.

Psychological well-being adalah suatu kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup lebih bermakna, serta berusaha bereksplorasi dan mengembangkan diri (Ryff, C.D., & Singer, H.B., 2008). *Psychological well-being* terdiri dari enam aspek yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positif relation with other*), otonomi/kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) (Ryff, C.D., & Singer, H.B., 2008). Lansia yang menderita sakit tua serta tidak mendapat perhatian, cinta, dan kasih sayang dari anak dan keluarganya akan mengalami gangguan pada *psycologikal well-being* seperti tidak mampu menerima sakit yang dideritanya, memiliki hubungan yang negative terhadap orang lain maupun kepada anak dan keluarga, ketergantungan, tidak mampu menyesuaikan diri dengan keadaan atau lingkungan, tidak memiliki tujuan hidup, dan mengalami hambatan dalam pertumbuhan pribadi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mailisa, N., & Khairani, 2017 bahwa lansia yang mengalami gangguan pada *psychological well-beingnya* tidak tahu apa yang harus dilakukannya dan tidak memiliki semangat untuk hidup. Tentu hal ini jika dibiarkan terus berkelanjutan maka akan berdampak tidak baik pada lansia yang menderita sakit tua. Oleh karena itu perlu suatu upaya untuk meningkatkan *psycologikal well-being* pada lansia yang menderita sakit tua, salah satunya yaitu dengan menggunakan konseling spiritual.

Konseling spiritual adalah sebuah proses pemberian bantuan oleh seorang profesional kepada seorang individu agar dapat memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama (*homo religious*), berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama (berakhlak mulia), dan mengatasi masalah-masalah kehidupan melalui pemahaman, keyakinan, dan praktik-praktik ibadah ritual agama yang dianutnya (Yusuf, L.N.S., 2009). Konseling spiritual merupakan suatu pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual yang bersumber dari al-qur'an dan hadist Nabi.

Tujuan dari konseling spiritual ini adalah untuk membantu lansia yang menderita sakit tua dalam mengembangkan kodratnya sebagai eksistensi religius, bertindak sesuai dengan nilai-nilai agama, dan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah hidup melalui pemahaman, keyakinan, dan pengamalan. Individu (lansia) yang memiliki keyakinan agama yang kuat akan lebih mampu menyesuaikan diri dengan emosinya dan bersosialisasi secara sehat (Yusuf, L.N.S., 2009).

Melalui konseling spiritual diharapkan dapat meningkatkan *psychological well-being* lansia yang menderita sakit tua sehingga siap menjalani masa tuanya, ikhlas menerima segala ujian yang diberikan oleh Allah SWT, dapat berpikir positif terhadap penyakit yang dideritanya, mengisi masa-masa tua dengan kegiatan beribadah dan hal-hal positif, serta mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi kematian. Lansia yang memiliki spiritual yang tinggi akan berusaha meningkatkan *psychological well-beingnya* agar dapat menjalani kehidupan di masa-masa tua dengan ikhlas, bersyukur, dan bahagia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan

KAJIAN LITERATUR

Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas berdasarkan undang-undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia. Menurut *World Health Organization* (WHO) lasia dibagi menjadi empat kelompok yaitu usia pertengahan/middle age (45- 9 tahun), lanjut usia/*elderly* (60-74 tahun), lanjut usia tua/*old* (75-90 tahun), dan sangat tua/*very old* (90 tahun ke atas).

Fase lansia adalah suatu proses penuaan yang terjadi secara alami dan disertai dengan perubahan-perubahan dan penurunan kondisi fisik dan psikis. Menjadi lansia adalah sebuah kepastian namun pada kenyataannya banyak yang belum siap untuk menjalani kehidupan di masa-masa lansia. Sebagian orang berpendapat bahwa masa lansia adalah masa yang menyakitkan atau tidak menyenangkan hal ini karena pada masa lansia adalah akhir dari segalanya. Penurunan kondisi fisik, psikis, dan kesehatan dapat menimbulkan berbagai masalah pada lansia. Hasil penelitian dari Yuningsih, A., Prayesti, T., & Wahyu, N., tahun 2023 menunjukkan bahwa masalah-masalah kesehatan yang sering ditemukan pada lansia yaitu tekanan darah tinggi, pusing, nyeri pada sendi, nyeri pada area lambung dan ulu hati, cemas ringan dan gangguan tidur serta rasa putus asa dengan keadaan sakit yang dikeluhkan.

Menurunnya kondisi kesehatan pada lansia menjadi salah satu faktor yang menyebabkan lansia rentan menderita sakit di masa tuanya. Sakit yang diderita oleh lansia dapat mempengaruhi aktivitas sehari-harinya dalam menjalani kehidupan sehingga membutuhkan bantuan, perhatian, kasih sayang dari anak dan keluarga tercinta. Namun banyak lansia yang berada pada fase ini tidak mendapatkan apa yang mereka butuhkan dan hal ini menjadi penyebab terganggunya *psychological well-beingnya* yaitu ketidak mampuan untuk menerima dirinya sendiri secara positif atau menganggap bahwa penyakit yang dideritanya adalah sebuah siksaan, tidak memiliki tujuan hidup, dan tidak bahagia menjalani masa tuanya.

Lansia dikatakan memiliki *psychological well-beingnya* yang baik apabila dapat memenuhi enam aspek dalam *psychological well-being*. Begitu juga dengan lansia yang dikatakan memiliki *psychological well-being* yang kurang baik apabila tidak dapat memenuhi enam aspek dalam *psychological well-being*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mailisa, N., & Khairani tahun 2017 ada 65.4% lansia yang memiliki *psychological well-being* yang berada pada kategori kurang baik. *Psychological well-being* lansia yang menderita sakit tua ditinjau dari enam aspek, yaitu:

Penerimaan diri (*self acceptance*)

Lansia yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan memiliki penerimaan diri yang baik dan memiliki sikap yang positif tentang dirinya dan penyakit yang dideritanya. Namun lansia yang menderita sakit tua terkadang tidak mampu untuk menerima diri dan penyakit yang di deritanya

dengan baik sehingga memiliki sikap negatif pula terhadap diri dan penyakit yang dideritanya. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mailisa, N., & Khairani tahun 2017 menunjukkan bahwa 46,2% lansia pada aspek penerimaan diri berada pada kategori kurang baik. Perubahan fisik dan menurunnya kondisi kesehatan pada lansia adalah suatu kondisi alami yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Namun menderita penyakit di masa lansia membuat aktivitas kehidupan lansia menjadi tidak produktif lagi bahkan menjadi sangat ketergantungan dengan orang lain.

Hubungan positif dengan orang lain (*positif relation with other*)

Lansia yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan memiliki interaksi yang positif dengan orang lain, memiliki empati, kasih sayang, mengerti, dan menerima hubungan dengan orang lain. Namun hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mailisa, N., & Khairani tahun 2017 menunjukkan bahwa 55,8% lansia pada aspek hubungan positif pada orang lain berada pada kategori kurang baik. Lansia menderita sakit tua terkadang tidak mampu membina hubungan yang baik dan positif dengan anak atau orang lain.

Otonomi/kemandirian (*authonomy*)

Lansia yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan mampu mengambil keputusan yang tepat, tidak tergantung pada orang lain, dapat menahan tekanan sosial untuk berpikir dan mengambil keputusan yang tepat, serta dapat mengatur perilaku dan menilai diri sendiri dengan standar sendiri. Namun hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mailisa, N., & Khairani tahun 2017 menunjukkan bahwa 42,3% lansia pada aspek otonomi berada pada kategori kurang baik. Lansia yang menderita sakit tua terkadang tidak mampu untuk mengambil keputusan dan sangat tergantung pada orang lain yaitu anak dan anggota keluarga yang lainnya.

Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Lansia yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan dapat menguasai lingkungan dengan baik, dapat melihat peluang-peluang yang ada akan berdampak positif bagi kehidupan orang tersebut. Namun hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mailisa, N., & Khairani tahun 2017 menunjukkan bahwa 34,6% lansia pada aspek penguasaan lingkungan berada pada kategori kurang baik. Lansia yang menderita sakit tua terkadang tidak dapat menguasai lingkungan dan tidak dapat menggunakan peluang yang ada untuk kesembuhan dirinya.

Tujuan hidup (*purpose in life*)

Lansia yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan memiliki tujuan hidup yang jelas dan memegang kepercayaan bahwa hidup memiliki arti. Namun Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mailisa, N., & Khairani tahun 2017 menunjukkan bahwa 69,2% lansia pada aspek tujuan hidup berada pada kategori kurang baik. Lansia yang menderita sakit tua terkadang tidak memiliki tujuan hidup dan menganggap bahwa hidupnya tidak memiliki arti karena sebentar lagi akan menghadapi kematian.

Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Lansia yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan memiliki rasa untuk terus berkembang, terbuka pada semua pengalaman baru, menyadari potensi diri, dan mengubah jalan jika melihat peluang yang lebih baik. Namun Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Mailisa, N., & Khairani tahun 2017 menunjukkan bahwa 34,6 % lansia pada aspek pertumbuhan pribadi berada pada kategori kurang baik. Lansia yang menderita sakit tua terkadang mengalami hambatan untuk berkembang dengan baik, tidak menyadari potensi yang ada pada dirinya, dan tidak mau berusaha untuk sembuh atau lebih pasrah dan membiarkan penyakitnya tanpa mau menjalani perawatan (berobat).

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis *library research*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi dokumentasi, studi penelaan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, jurnal ilmiah baik artikel, skripsi, tesis, disertasi maupun laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti yaitu tentang konseling spiritual sebagai upaya meningkatkan *psychological well-being* lansia yang menderita sakit tua. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran konseling spiritual sebagai upaya meningkatkan *psychological well-being* lansia yang menderita sakit tua. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dan dibahas secara mendalam serta diuraikan dengan menggunakan analisis isi dan analisis deskriptif.

TEMUAN

Berdasarkan penelaan terhadap berbagai literatur-literatur diperoleh enam jurnal yang relevan dengan kajian penelitian.

Jurnal 1: Hasil penelitian Yuningsih, A., Prayesti, T., & Wahyu, N., tahun 2023 tentang Meningkatkan Derajat Kesehatan Melalui Pendekatan Biopsikospiritual Pada Kelompok Lansia menunjukkan bahwa ada tiga masalah yang dialami oleh lansia yaitu masalah biologi (fisik), masalah psikososial, dan masalah spiritual. Masalah kesehatan yang ditemukan pada aspek biologi (fisik) yaitu Tekanan Darah Tinggi, Pusing, Nyeri Pada Sendi, Nyeri pada area lambung dan ulu hati. Masalah kesehatan yang ditemukan pada aspek psikososial yaitu cemas ringan dan gangguan tidur, dan masalah kesehatan yang ditemukan pada aspek spiritual yaitu rasa putus asa dengan keadaan sakit yang dikeluhkan.

Jurnal 2: Hasil penelitian Mailisa, N., & Khairani tahun 2017 tentang Gambaran Psychological Well Being Pada Lansia di Panti Werdha menunjukkan bahwa *psychological well-being* pada lansia di Panti Werdha berada pada kategori kurang yaitu 65.4% yang dibagi menjadi 6 sub kategori yaitu penerimaan diri kategori baik (53.8%), hubungan positif dengan orang lain kategori kurang (55.8%), otonomi kategori baik (57.7%), tujuan hidup kategori kurang (65.4%), perkembangan pribadi kategori baik (65.4%), dan penguasaan terhadap lingkungan kategori baik (61.5%). Diharapkan bagi pengelola panti untuk dapat membantu lansia untuk tetap mampu bersosialisasi, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, harapan untuk tetap hidup dan merasa bahagia.

Jurnal 3: Hasil penelitian Derang, I., Novitarum, & L., Cindia, P. tahun 2022 tentang Hubungan Spiritualitas dengan *Psychological Well-Being* pada Siswa SMP Swasta Assisi Medan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan *psychological well-being* siswa. Semakin tinggi spiritualitas maka akan semakin tinggi *psychological well-being* siswa SMP. Siswa yang memiliki spiritualitas yang tinggi akan berusaha meningkatkan kesejahteraan psikologikalnya dengan cara dapat menerima siapa dirinya, menjalani kehidupan secara mandiri, memiliki tujuan hidup, dan membangun hubungan positif dengan orang lain.

Jurnal 4: Hasil penelitian Chamelia, A., Fitriah, A., & Arpandy, G.A. pada tahun 2023 tentang Pengaruh Religiusitas Terhadap *Psychological Well-Being* pada Lansia di Panti Perlindungan & Rehabilitas Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan menunjukkan bahwa religiusitas mempengaruhi *psychological well-being* sebesar 11,1%. *Psychological well-being* pada lansia yang ada di Panti ini berada pada kategori sedang dengan persentase 53%, dan untuk religiusitas berada pada kategori tinggi dengan persentase 100%.

Jurnal 5: Hasil penelitian Rahmah, S., tahun 2015 tentang Pendekatan Konseling Spiritual pada Lanjut Usia (Lansia) menunjukkan bahwa melalui konseling spiritual lansia dibantu untuk lebih mengenal keberadaan Tuhan sebagai Sang Pencipta dan mengenal dirinya sebagai ciptaan-

Nya. Lansia yang berhasil menemukan makna hidupnya, diharapkan lebih bermanfaat dan bermakna dalam mengisi hidup dipenghujung usianya. Lanjut usia yang memiliki makna hidup tentu akan menyadari keberadaannya sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang harus tetap berupaya agar hidupnya lebih bermakna sebelum kembali menghadap Sang Penciptanya.

Jurnal 6: Hasil penelitian Tuhumury, J., pada tahun 2022 tentang Penerapan Model Konseling Spiritual Teistik untuk Meningkatkan *Spiritual Well-Being* Orang Tua ABK di SLB Negeri Haruru menunjukkan bahwa konseling spiritual teistik dapat meningkatkan *spiritual well-being* orang tua anak berkebutuhan khusus. Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah diperoleh maka konseling spiritual dapat digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan *psychological well-being* lansia yang menderita sakit tua.

DISKUSI

Konseling spiritual adalah sebuah proses bantuan yang diberikan oleh seorang profesional kepada seseorang agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama, berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama, dan mengatasi masalah-masalah kehidupan melalui pemahaman, keakinan, dan praktik-praktik ibadah ritual agama yang dianutnya (Yusuf, L.N.S. 2009).

Konseling spiritual merupakan suatu proses terapi kejiwaan yang berlandaskan al-qur'an dan hadist Nabi dengan tujuan untuk memfasilitasi dan meningkatkan kemampuan klien dalam hal ini lansia yang menderita sakit tua untuk mengembangkan kesadaran beragama atau spiritualitasnya dan mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya, sehingga dapat mencapai kehidupan yang bermakna. Kesadaran beragama atau spiritualitas klien yang baik diyakini akan berpengaruh secara positif dan fungsional terhadap aspek-aspek kehidupan pribadi lainnya (Rahmah, S., 2015).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmah, S., pada tahun 2015 menunjukkan bahwa melalui konseling spiritual lansia dibantu untuk lebih mengenal keberadaan Tuhan sebagai Sang Pencipta dan mengenal dirinya sebagai ciptaan-Nya. Lansia yang berhasil menemukan makna hidupnya, diharapkan lebih bermanfaat dan bermakna dalam mengisi hidup dipenghujung usianya. Lanjut usia yang memiliki makna hidup tentu akan menyadari keberadaannya sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang harus tetap berupaya agar hidupnya lebih bermakna sebelum kembali menghadap Sang Penciptanya.

Tujuan akhir dari konseling spiritual yang diberikan kepada lansia yang menderita sakit tua adalah agar lansia yang menderita sakit tua dapat memiliki mental yang sehat atau memiliki kesejahteraan mental (*psychological well-being*). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Derang, I., Novitarum, & L., Cindia, P. tahun 2022 yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara spiritual dengan *psychological well-being* seseorang. Demikian juga dengan hasil penelitian yang telah dilakukan Chamelia, A., Fitriah, A., & Arpandy, G.A. pada tahun 2023 menunjukkan bahwa religius mempengaruhi *psychological well-being* pada lansia. Lansia yang menderita sakit tua apabila memiliki spiritualitas yang tinggi akan berusaha meningkatkan *psychological well-beingnya* dengan cara dapat menerima siapa dirinya, menjalani kehidupan secara mandiri, memiliki tujuan hidup, dan membangun hubungan positif dengan orang lain.

Konseling spiritual dapat meningkatkan *psychological well-being* seseorang. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Tuhumury, J., pada tahun 2022 menunjukkan bahwa konseling spiritual teistik dapat meningkatkan *spiritual well-being* orang tua anak berkebutuhan khusus. Keberhasilan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Tuhumury, J. ini membuktikan bahwa *psychological well-being* seseorang dapat ditingkat melalui konseling spiritual. Dengan demikian konseling spiritual dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan *psychological well-being* lansia yang menderita sakit tua.

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa individu yang memasuki fase lansia akan mengalami berbagai perubahan pada dirinya baik dari segi

fisik, psikologis, maupun kesehatan. Penurunan kondisi kesehatan menyebabkan lansia sangat rentan terkena penyakit-penyakit serius bahkan tidak hanya satu jenis penyakit saja tetapi bisa lebih dan terkadang terjadi komplikasi. Penyakit yang sering diderita oleh lansia yaitu malnutrisi, kehilangan kemampuan mendengar, masalah kesehatan gigi, degenerasi makula (penyakit yang menyerang mata), radang sendi, osteoporosis, infeksi saluran kencing, inkontinensia urine, penyakit ginjal kronis, kolesterol, penyakit alzheimer dan demensia. Penyakit-penyakit yang diderita oleh lansia dapat menyebabkan *psychological well-beingnya* terganggu sehingga tidak siap untuk menerima kenyataan mengenai kondisi fisiknya yang tidak lagi sehat seperti pada periode sebelumnya, mengalami depresi, putus asa, dan gangguan kecemasan. Konseling spiritual berguna untuk meningkatkan *psychologikal well-being* pada lansia. Melalui konseling spiritual yang diberikan kepada lansia yang mengalami sakit tua akan lebih siap menjalani kehidupan sehari-hari di masa tua, ikhlas menerima segala ujian yang diberikan oleh Allah SWT, berpikir positif terhadap penyakit yang dideritanya, mengisi masa-masa tua dengan kegiatan beribadah dan hal-hal positif, serta mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi kematian.

REFERENSI

- Aran, M.L.B. Guru, Y.Y., & Ayupir, A. 2019. Hubungan Kesepian dengan Depresi pada Lansia di Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere Kabupaten Sikka. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*. 6(2): 80-87.
- Chamelia, A., Fitriah, A., & Arpandy, G.A. 2023. Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well-Being pada Lansia di Panti Perlindungan & Rehabilitas Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *Nathiqiyah : Jurnal Psikologi Islam*. 6(1): 18-25.
- Derang, I., Novitarum, L., & Cindia, P. 2022. Hubungan Spiritualitas dengan *Psychological Well-Being* pada siswa SMP Swasta Assisi Medan. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*. 2(7): 2863- 2878.
- Hapsari, A. 2022. *21 Penyakit pada Lansia yang Paling Sering Terjadi*. Hellosehat.com. Online. <https://hellosehat.com/lansia/masalah-lansia/penyakit-pada-lansia/>. Diakses pada Rabu tanggal 1 Oktober 2023.
- Kholifah, S.N., & Widagdo, W., 2016. *Keperawatan Keluarga dan Komunitas*. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lauwrens, H. 2023. *Penyakit yang Rentan Dialami oleh Lansia*. Herminahospitals.com. Online. <https://www.google.com/amp/s/www.herminahospitals.com/id/articles/penyakit-yang-rentan-dialami-lansia.amp>. Diakses pada Rabu tanggal 1 Oktober 2023.
- Mailisa, N., & Khairani. 2017. Gambaran Psychological Well Being Pada Lansia di Panti Werdha. *Jurnal Ilmia Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 2(4): 9-15.
- Prayitno, E. 2006. *Psikologi Orang Dewasa*. Padang: Angkasa Raya.
- Riskesdas. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementrian Kesehatan. Online. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id>. Diakses pada Rabu tanggal 1 Oktober 2023.
- Ryff, C.D., & Singer, H.B. 2008. Know Thyself And Become What You Are A Eudiamonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sibuea, R.V., & br Perangin-angin, M.A. 2020. Hubungan Kebutuhan Spiritual Terhadap Tingkat Kualitas Hidup Lansia. *Nutrix Journal*, 4(2), 36-42.
- Tuhumury, J. 2022. Penerapan Model Konseling Spiritual Teistik untuk Meningkatkan Spiritual Well Being Orang Tua ABK di SLB Negeri Haruru. *Tangkoleh Putai*. 19(2): 135-165.
- World Health Organization (WHO). 2015. *World Report on Ageing and Health*. Geneva, Switzerland: WHO Press.

- Yuningsih, A., Prayesti, T., & Wahyu, N. 2023. Meningkatkan Derajat Kesehatan Melalui Pendekatan Biopsikospiritual Pada Kelompok Lansia. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 3(5): 336-342.
- Yusuf, L.N.S. 2009. *Konseling Spiritual Teistik*. Bandung: Rizqi Press.