

## Konseling Realitas Berbasis *Muhasabah* Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia

Muhamad Alif Maulana<sup>1</sup>, Nurjannah<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
Correspondence Email: alifmaulana0607@gmail.com

### ABSTRACT

*This research aims to explore the concept of muhasabah-based reality counseling as an approach to increasing the meaning of life in the elderly. The method used is library research by reviewing literature related to reality counseling, muhasabah, and the meaning of life for the elderly in depth. Reality counseling is a counseling approach that focuses on increasing personal responsibility, acceptance of reality, and commitment to action. Meanwhile, muhasabah is the practice of periodic self-evaluation in the Islamic tradition which aims to achieve self-awareness and self-improvement. The research results show that muhasabah-based reality counseling is a combination of reality counseling principles with muhasabah spiritual values. This approach emphasizes personal responsibility in meeting basic needs, acceptance of the realities of life, commitment to acting for self-improvement, and regular self-evaluation through reflection. Muhasabah-based reality counseling can help elderly people to identify and explore unmet basic needs, increase self-awareness, and find meaning in life through accepting reality and continuing self-improvement efforts. The research results concluded that muhasabah-based reality counseling has the potential to significantly increase the meaning of life in the elderly.*

**Keywords:** *Reality Counseling, Muhasabah, Elderly*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep konseling realitas berbasis muhasabah sebagai pendekatan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. Metode yang digunakan adalah library research dengan mengkaji literatur terkait konseling realitas, muhasabah, dan kebermaknaan hidup lansia secara mendalam. Konseling realitas merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada peningkatan tanggung jawab pribadi, penerimaan realita, dan komitmen dalam bertindak. Sementara itu, muhasabah adalah praktik evaluasi diri secara berkala dalam tradisi Islam yang bertujuan untuk mencapai kesadaran diri dan perbaikan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas berbasis muhasabah merupakan kombinasi antara prinsip-prinsip konseling realitas dengan nilai-nilai spiritual muhasabah. Pendekatan ini menekankan tanggung jawab pribadi dalam memenuhi kebutuhan dasar, penerimaan realita kehidupan, komitmen dalam bertindak untuk perbaikan diri, serta evaluasi diri secara berkala melalui muhasabah. Konseling realitas berbasis muhasabah dapat membantu lansia untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi kebutuhan dasar yang belum terpenuhi, meningkatkan kesadaran diri, dan menemukan makna hidup melalui penerimaan realita dan upaya perbaikan diri yang berkelanjutan. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa konseling realitas berbasis muhasabah berpotensi untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia secara signifikan.

**Kata Kunci:** Konseling Realitas, Muhasabah, Lansia

## PENDAHULUAN

Manusia dalam kehidupannya terus mengalami perkembangan sejak ia lahir hingga nantinya meninggal dunia. Mulai usia bayi, anak-anak, remaja, hingga lansia, manusia mengalami perubahan yang terus menerus baik secara fisik maupun secara psikis (Mahardika et al., 2023). Studi ini akan mengeksplorasi secara mendalam terkait isu-isu yang dihadapi pada tahap perkembangan lanjut usia.

Lansia sendiri merupakan periode akhir yang ada dalam serangkaian proses perkembangan manusia semasa hidupnya. Masa lansia dimulai ketika manusia menginjak pada usia 60 tahun hingga nantinya meninggal dunia (Rahmawati et al., 2022).

Pada usia lansia ini manusia mulai mengalami penurunan baik secara fisik maupun secara psikis. Dari segi fisik ketika memasuki masa lansia akan mengalami penurunan fisik seperti mulai mudah terserang berbagai macam penyakit, menurunnya fungsi alat indera, kulit yang mulai mengendur dan berbagai penurunan fisik lainnya. Sedangkan dari segi psikis ketika memasuki masa lansia cenderung mengalami masalah seperti kecemasan, depresi, kesendirian, dan berbagai macam masalah berkenaan dengan kesehatan mental (Santrock, 1995).

Penurunan fisik dan psikologis yang dialami pada lansia seperti yang telah disebutkan di atas, biasanya memunculkan permasalahan mental dimana lansia merasa hidupnya hampa dan tak memiliki tujuan lagi sehingga tingkat kebermaknaan hidup yang dimiliki relatif rendah dibandingkan pada masa-masa sebelum lansia (Rahmawati et al., 2022).

Makna hidup sendiri merupakan suatu aspek kehidupan yang tidak kalah penting dari aspek-aspek lainnya. Apabila aspek ini tidak terpenuhi maka manusia dalam kehidupannya tidak memiliki

tujuan yang jelas, merasa tidak berarti, dan merasakan adanya kekosongan atau kehampaan sehingga sulit untuk mencapai sebuah kebahagiaan. Padahal pada dasarnya kebahagiaan adalah hal yang didambakan oleh hampir seluruh manusia dalam kehidupan ini (Bastaman, 2007).

Selain itu permasalahan-permasalahan yang terjadi pada diri lansia baik secara fisik maupun secara psikis ini berpotensi memicu timbulnya kekecewaan pada diri lansia serta penerimaan diri negatif yang akan sangat berdampak pada kehidupannya. Hal ini tentunya perlu mendapatkan perhatian khusus oleh orang-orang terdekat dan juga keluarga dari lansia yang bersangkutan. Selain itu pemerintah sebagai pemangku kebijakan juga sudah sepatutnya memperhatikan isu ini dan mengadakan program-program yang dapat menanggulangi permasalahan semacam ini dalam rangka mewujudkan kesejahteraan sosial tak terkecuali juga bagi lansia (Parasari & Lestari, 2015).

Disamping itu para praktisi konseling, psikologi, dan pekerja sosial juga perlu ikut andil dalam merespon isu-isu semacam ini. Oleh karena itu pada penelitian ini mencoba untuk menawarkan intervensi baru sebagai pelengkap dan juga koreksi atas intervensi dan penelitian-penelitian sebelumnya, khususnya dalam rangka meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia (Mulyaningsih et al., 2020).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan dalam usaha meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia adalah dengan menggunakan teknik konseling realitas. Pendekatan ini merupakan teknik konseling yang dikembangkan oleh Willean Gleser yang mana menekankan pada masa kini.

Konseling realitas menurut Glasse, 1998 (Gladding, 2015) merupakan sebuah teknik konseling yang pada dasarnya berorientasi pada perilaku

individu karena termasuk pada teknik behavior terapi. Teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam menentukan perilaku yang tepat dalam merepon suatu situasi tertentu. Teknik konseling realitas berfokus pada perilaku saat ini dan masa yang akan datang, sehingga mengesampingkan apa yang ada pada masa lalu individu yang mana teknik ini bertentangan dengan pandangan dari psikoanalisis.

Teknik konseling realitas ini dinilai sesuai untuk menangani masalah terkait rendahnya kebermaknaan hidup pada lansia karena berfokus pada perilaku individu sekarang. Dengan asumsi permasalahan yang dihadapi oleh lansia terkait rendahnya kebermaknaan hidup ini juga dilatar belakangi oleh ketidakmampuan individu tersebut untuk menentukan perilaku yang tepat dalam merespon kondisi-kondisi baru yang dialaminya saat ini di usia lansia (Ardhani & Kurniawan, 2020).

Kondisi baru yang dimaksudkan di sini yaitu dimana fisik yang mulai menurun, kemampuan fisik yang menurun, dan semua aspek kehidupannya yang menurun apabila dibandingkan dengan pada masa sebelumnya. Perubahan fisik, psikis dan kemampuan yang terjadi pada lansia seharusnya dibarengi dengan perubahan perannya yang disesuaikan pula. Namun terkadang seorang lansia tidak memiliki respon yang tepat untuk merespon hal tersebut. Dimana fisik, psikis, produktifitas dan segala aspek dalam kehidupannya mengalami penurunan, akan tetapi individu tersebut tetap menginginkan untuk dapat berperan sama ketika masa-masa mudanya (Frankl, 2006).

Aplikasi pendekatan konseling realitas dalam proses konseling lansia adalah kenyataan atau realitas bahwa kondisi lansia yang sudah memasuki usia enam puluh tahun ke atas ini memang sudah sewajarnya akan mengalami

penurunan dari segala aspek kehidupan yang mana hal ini juga akan dialami oleh semua orang dalam hidup, sehingga perlu dibangun *mindset* pada diri lansia untuk membentuk penerimaan diri positif pada dirinya.

Penelitian dengan isu serupa pernah dibahas pada jurnal yang berjudul "Pendekatan Konseling untuk Lansia" yang ditulis oleh (Pasmawati, 2020) dan juga penelitian berjudul "Konseling Kelompok Islam dalam Pendampingan lansia" oleh (Leksono, 2017). Penelitian-penelitian tersebut berisi pembahasan terkait referensi-referensi intervensi yang dapat digunakan sebagai pendekatan untuk konseli usia lansia.

Kritik terhadap penelitian-penelitian tersebut adalah tidak adanya penjelasan lebih lanjut terkait cara penggunaan teknik yang dibahas pada artikel tersebut. Dengan demikian terdapat kemungkinan adanya reduksi pemahaman dari hasil pembacaan artikel tersebut oleh pembaca. Sehingga mungkin pada praktik pemberian intervensinya kurang sesuai dengan konsep yang sebenarnya ditawarkan pada studi tersebut.

Penelitian serupa dengan tema konseling realitas juga pernah ditulis oleh (Potabuga, 2020) dengan judul "Pendekatan Realitas dan *Solution Focused Brief Therapy* dalam Konseling" dan juga penelitian dari (Daud, 2019) yang berjudul "Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas". Keduanya membahas isu serupa berkenaan dengan penggunaan pendekatan konseling realitas dalam intervensi pemberian bantuan kepada klien.

Namun pada penelitian tersebut hanya menekankan pada aspek realitasnya saja seperti teknik-teknik konvensional pada umumnya. Padahal apabila ditelaah lebih jauh lagi pada kehidupan manusia terdapat aspek yang sangat berpengaruh yaitu agama.

Sehingga aspek agama juga perlu menjadi pertimbangan lebih lanjut dalam pemberian intervensi konseling.

Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dalam rangka mengisi kekurangan dan kritik atas penelitian-penelitian sebelumnya yang mana penelitian sebelumnya mengabaikan aspek keagamaan dalam diri konseli yang merupakan aspek penting di dalam kehidupan manusia dan juga merupakan aspek yang berpengaruh besar pada kehidupan serta perilaku yang terbentuk pada diri individu.

Selain itu adanya kekurangan dari penelitian sebelumnya juga mengenai penjelasan yang tidak dilakukan secara terperinci terkait penerapan atau langkah-langkah intervensi menggunakan konseling realitas. Sehingga dikhawatirkan dapat menimbulkan kesalahan persepsi pada konselor yang merujuk pendekatan ini.

Studi ini mengeksplorasi pendekatan konseling realitas sebagai intervensi guna meningkatkan kebermaknaan hidup pada populasi lanjut usia. Tujuannya adalah agar tulisan ini dapat menjadi sumber referensi yang terpercaya dan membantu para konselor dalam menentukan langkah-langkah intervensi yang tepat, khususnya terkait upaya untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada individu lansia.

Penelitian ini mengeksplorasi suatu pendekatan yang mengintegrasikan metode konseling konvensional dengan nilai-nilai dan praktik spiritual yang bersumber dari ajaran Islam. Hal ini berawal dari pandangan bahwa agama merupakan aspek yang penting dan banyak membangun persepsi, sikap, dan perilaku manusia. Sehingga penting adanya aspek keagamaan dalam teknik konseling dalam intervensi ini. Untuk pendekatan islami yang digunakan adalah *muhasabah*.

*Muhasabah* secara bahasa berasal dari kata dalam bahasa arab yaitu *hasaba-Yuhasisibu* yang berasal dari kata dasar *Hasaba-Yahsibu* atau *yahsibu* yang artinya adalah menghitung. Sedangkan dalam bahasa Indonesia kata *muhasabah* ini dapat diartikan sebagai perhitungan atau evaluasi diri (Munawir, 1984).

Dengan pendekatan *muhasabah* yang pada dasarnya berorientasi pada konsep keislaman, diharapkan dapat membantu konseli dalam menentukan respon yang sesuai dalam perilakunya terhadap kondisi baru yang individu tersebut miliki dalam konteks lansia. Ditambah lagi dengan pendekatan ini diharapkan konseli dapat berkaca dan menentukan tujuan hidupnya dengan orientasi keislaman sehingga dapat meningkatkan kebermaknaan hidup yang dimilikinya (Bachrun, 2011).

#### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian merupakan sebuah cara yang digunakan oleh peneliti dalam rangka melakukan mengumpulkan data dan juga menganalisis data yang terkumpul tersebut dengan tujuan untuk dapat menemukan jawaban dari permasalahan yang sedang dibahas pada penelitian tersebut (Priyono, 2016).

Jenis penelitian yang digunakan pada studi ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), penelitian kepustakaan ini adalah sebuah jenis penelitian yang dalam proses penelitiannya dilakukan dengan cara melakukan pembacaan dan peninjauan dari berbagai bahan bacaan yang dapat mendukung pemecahan masalah yang sedang dibahas. Adapun bahan bacaan yang dapat dijadikan sebagai sumber dari penelitian kepustakaan ini adalah seperti buku, artikel jurnal, majalah, dan masih banyak lagi bahan bacaan lainnya yang dapat digunakan sebagai sumber (Nazir, 1998).

Pada penelitian ini terdapat empat tahapan utama yang dilakukan. Tahap

pertama adalah tahap persiapan, yang meliputi penyediaan peralatan dan sumber daya yang diperlukan, penjadwalan waktu penelitian, serta penentuan ruang lingkup dan batasan penelitian. Tahap kedua adalah pengumpulan data sekunder dari berbagai sumber kepustakaan yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan studi-studi terdahulu yang terkait dengan topik penelitian. Tahap ketiga adalah analisis mendalam terhadap sumber-sumber data yang telah dikumpulkan, dengan melakukan evaluasi kritis, sintesis, dan kontekstualisasi informasi secara komprehensif. Terakhir, tahap keempat adalah penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, serta penyusunan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas berbasis muhasabah berpotensi menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. Konseling realitas memberikan kerangka kerja untuk membantu lansia menerima realita kehidupan, memenuhi kebutuhan dasar secara bertanggung jawab, dan berkomitmen untuk perubahan positif (Jannah, 2016).

Sementara itu, *muhasabah* memberikan dimensi spiritual yang mendorong lansia untuk melakukan introspeksi diri, memperbaiki kekurangan, dan menemukan kedamaian batin (Ardimen et al., 2019).

Kombinasi kedua pendekatan ini dapat menciptakan intervensi yang holistik, di mana lansia tidak hanya difasilitasi untuk mengidentifikasi dan memenuhi kebutuhan dasar, tetapi juga untuk menemukan makna dan tujuan hidup melalui penerimaan diri, evaluasi diri, dan perbaikan diri secara

berkelanjutan. Integrasi ini sejalan dengan perspektif bahwa kebermaknaan hidup lansia dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kesehatan, hubungan sosial, spiritualitas, dan penerimaan diri (Abdullah & Riyanto, 2015).

Melalui konseling realitas berbasis muhasabah, lansia dapat didorong untuk menyadari dan menerima realita kondisi saat ini, mengambil tanggung jawab atas pemenuhan kebutuhan dasar, serta berkomitmen untuk melakukan perubahan positif dalam kehidupan mereka. Seiring dengan itu, praktik *muhasabah* dapat membantu lansia untuk melakukan evaluasi diri secara berkala, memperbaiki kekurangan, dan menemukan kedamaian batin (Ariskawanti & Subiyantoro, 2022).

Secara keseluruhan, pendekatan ini memiliki potensi untuk memfasilitasi lansia dalam menemukan kebermaknaan hidup yang lebih tinggi melalui penerimaan diri, tanggung jawab pribadi, komitmen untuk perubahan, dan pencapaian kedamaian batin melalui evaluasi diri yang berkelanjutan (Salleh & Khafidz, 2016).

Pendekatan ini merupakan teknik konseling yang dikembangkan oleh Willeen Gleser yang mana menekankan pada masa kini. Aplikasi pendekatan konseling realitas dalam proses konseling lansia adalah kenyataan atau realitas bahwa kondisi lansia yang sudah memasuki usia enam puluh tahun ke atas, dengan kondisi fisik yang menurun dan tidak bugar lagi seperti masa muda, kecantikan atau ketampanan yang mulai tergantikan dengan kulit yang menegripit, kondisi anak yang sudah besar atau sudah dewasa bahkan sudah menikah dan punya kehidupan sendiri, mengharuskan lansia untuk hidup sendiri, apalagi yang sudah ditinggal mati pasangannya (Daturrahmah & Tobing, 2023).

Disamping pendekatan konseling realitas, intervensi tambahan juga perlu

dilakukan dengan mengkolaborasikan pendekatan *muhasabah*. *Muhasabah* dapat dimaknai sebagai suatu perenungan diri atas hal-hal yang telah dilalui dengan berfokus pada perbaikan aspek kehidupan saat ini dan kedepan. Diharapkan dengan pengkolaborasi kedua pendekatan ini dalam konseling dapat meningkatkan secara signifikan kebermaknaan hidup pada lansia sehingga tercapai kebahagiaan dalam hidupnya (Abdullah & Riyanto, 2015).

### **Peran Konselor**

Pada proses konseling, peran konselor sangatlah penting dalam menentukan keberhasilan suatu intervensi yang dilakukan. Pada proses pemberian bantuan dalam konseling, konselor memiliki kontrol penuh terhadap jalannya proses konseling yang sedang berlangsung, begitupun peran konselor dalam proses intervensi dengan menggunakan pendekatan konseling realitas berbasis *muhasabah*. Adapun peran konselor dalam pendekatan ini meliputi konselor sebagai fasilitator, motivator dan reflektor (Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, 2022)

Konselor sebagai fasilitator, konselor dalam proses konseling dengan pendekatan konseling realitas berbasis *muhasabah* ini berperan sebagai fasilitator yang mana berperan memfasilitasi konseli dalam proses konseling untuk memenuhi hal-hal yang diperlukan pada saat proses konseling demi keberhasilan intervensi ini yang ditandai dengan meningkatnya kebermaknaan hidup pada lansia.

Konselor sebagai motivator, pada proses konseling ini diharapkan seorang konselor dapat memberikan motivasi kepada konseli selama jalannya proses konseling, motivasi yang dimaksudkan di sini adalah dalam mengkondisikan konseli selama proses pemberian intervensi konseling realitas berbasis *muhasabah*.

Konselor sebagai reflektor, pada proses pemberian bantuan berupa konseling realitas berbasis *muhasabah* ini seorang konselor harus mampu merefleksikan apa yang ada pada diri konseli dan apa yang sedang dirasakan oleh konseli.

### **Peran Konseli**

Banyak hal yang perlu diperhatikan dalam rangka mensukseskan proses intervensi dengan pendekatan konseling realitas guna meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia. Keberhasilan teknik ini tidak hanya bergantung pada kompetensi yang dimiliki oleh konselor, tetapi konseli pun memiliki peran yang tak kalah penting dalam keberhasilan proses konseling. (Wardah, 2012)

Adapun peran yang perlu dijalankan konseli adalah Konseli dituntut aktif dalam proses dan sesi konseling realitas berbasis *muhasabah* demi tercapainya keberhasilan konseling yang ditandai dengan meningkatnya kebermaknaan hidup pada konseli yang bersangkutan. Konseli bertindak sebagai individu yang memerlukan bantuan dari konselor. Konseli dapat dengan baik memahami dan menjelaskan hal-hal yang menjadi gangguan terkait permasalahan yang dihadapi oleh konseli (Novalna, 2015).

### **Tahapan Konseling Realitas Berbasis *Muhasabah***

Pada desain pemberian intervensi yang ditawarkan dalam konseling realitas berbasis *muhasabah* ini terdiri dari tiga tahapan konseling dimana tahapan ini dilakukan dalam empat kali pertemuan (Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, 2016).

*Pertama*, tahap persiapan ini konselor mempersiapkan diri untuk memberikan bantuan layanan konseling dengan mempelajari modul, menyiapkan

sarana konseling seperti ruangan, tempat duduk, suhu ruangan dan lainnya.

*Kedua*, tahap pelaksanaan meliputi membangun hubungan baik atau *raport* untuk menciptakan suasana yang nyaman dan saling mempercayai. *Assessment* untuk mengidentifikasi kebutuhan dasar yang belum terpenuhi atau faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup. Eksplorasi untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman hidup, persepsi dan perasaan konseli terkait kondisi saat ini. Kemudian pemberian intervensi, intervensi lanjutan dan terminasi.

*Ketiga*, tahap Evaluasi dimana konselor melakukan penyimpulan dari proses konseling, melakukan evaluasi proses dan evaluasi hasil dan merencanakan kegiatan lanjutan.

### **Prosedur Penerapan Konseling Realitas Berbasis *Muhasabah***

Seperti yang telah dijelaskan pada pendahuluan, bahwa tujuan dari studi ini adalah untuk melengkapi kekurangan dan kritik atas penelitian-penelitian terdahulu dengan isu serupa. Pada penelitian terdahulu sudah disebutkan sebelumnya bahwa memiliki kelemahan akan penjelasan yang tidak terperinci atas intervensi yang ditawarkan.

Sehingga dapat menimbulkan adanya kesalahan dalam penerapan teknik yang akan mengurangi keefektifan suatu teknik dan juga mengurangi keberhasilan dari proses pemberian intervensi konseling tersebut. Oleh karena itu pada studi ini akan mencoba untuk memberikan penjelasan serta prosedur terperinci untuk membantu konselor sebagai rujukan dalam memberikan bantuan konseling terkait meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia.

Pertemuan *pertama*, yang perlu dilakukan oleh konselor yaitu membangun *rapport* atau membangun hubungan baik dengan konseli dengan tujuan timbulnya kepercayaan dan rasa

nyaman antara konselor dan konseli, sehingga dalam proses konseling kedepannya konselor dapat dengan mudah menggali permasalahan yang ada pada diri konseli. Membangun *rapport* dapat dilakukan dengan konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan memperkenalkan diri kepada konseli begitu juga sebaliknya konseli diminta untuk memperkenalkan dirinya (Suarja et al., 2023).

Setelah terbangun *rapport* yang baik antara konselor dengan konseli, konselor dapat membagikan dan juga menjelaskan terkait kontrak terapi kepada konseli. Kontrak terapi ini berisi perjanjian-perjanjian dan juga pernyataan terkait kesediaan dan etika apa saja yang perlu diperhatikan selama proses konseling nantinya. Setelah itu konselor dapat menjelaskan gambaran tahapan-tahapan apa saja yang akan mereka lalui selama proses konseling ini sehingga konseli memiliki gambaran akan proses konseling yang akan dijalannya.

Tugas konselor pada pertemuan ini adalah untuk melakukan *assessment* dan juga pengukuran awal. Konselor dapat meminta konseli untuk menceritakan mengenai masalah-masalah yang sedang dihadapi konseli tersebut, mencakup bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku konseli ketika dihadapkan dengan situasi tersebut (Ni'matuzahroh & Prasetyaningrum, 2018).

Konselor meminta konseli untuk *sharing* mengenai upaya apa saja yang telah dilakukan dalam rangka mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Kemudian konselor merefleksikan kembali uraian yang telah diungkapkan oleh klien terkait permasalahannya. Terakhir konselor menyimpulkan permasalahan dari diskusi yang telah dilakukan dengan konseli.

Setelah konselor mengetahui titik permasalahan klien adalah terkait tingkat

kebermaknaan hidup maka konselor dapat melakukan pengukuran sebagai *pre-test* dengan menggunakan skala kebermaknaan hidup dengan tujuan untuk mengetahui tingkatan kebermaknaan hidup yang dimiliki oleh konseli. Pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebermaknaan hidup pada proses konseling ini menggunakan Skala Likert yang biasanya digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu fenomena sosial (Ahmadi, 2007).

Adapun aspek-aspek yang dikur untuk mengetahui tingkat kebermaknana hidup meliputi 6 (enam) aspek yaitu makna hidup, kepuasan hidup, kebebasan berkeinginan, sikap terhadap kematian, pikiran tentang bunuh diri, dan kepatantasan hidup (Anggriany, 2006).

Pertemuan *kedua*, pada pertemuan kedua ini konselor dapat mulai memberikan intervensi dengan teknik konseling realitas berbasis *muhasabah*. Terapi konseling realitas menggunakan sistem WDEP sebagai cara untuk membantu konselor dan konseli membantu kemajuan dan menerapkan teknik. Sistem WDEP yang dimaksud di sini adalah *Want and Need, Direction and Doing, Self Evaluation dan Planning* (Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, 2016).

*Want and need* (keinginan dan kebutuhan) pada awal proses konseling, konselor mencari apa yang diinginkan dan telah dilakukan konseli. *Direction and Doing* (arah dan tindakan) kehidupan konseli yang dilakukan, dibahas dan dikonfrontasikan oleh konselor. *Self Evaluation* (evaluasi diri) konseli dibantu untuk mengevaluasi tingkah lakunya dan menetapkan kontribusi untuk membantu konseli memenuhi kebutuhannya. *Planning* (perencanaan) konselor dan konseli membuat rencana untuk mengubah tingkah laku yang akan dihapuskan. Rencana terbaik adalah

seederhan, dapat dicapai, dapat diukur, langsung, dan konsisten.

Pertemuan *ketiga*, tugas konselor dalam pertemuan ketiga ini adalah melakukan intervensi lanjutan dengan melihat kemajuan terapi pada klien berdasarkan tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Kemudian konselor memberikan feedback dan juga evaluasi atas hasil dari tugas-tugas yang sudah dikerjakan oleh konseli. Selanjutnya konselor memberikan dukungan dan motivasi agar tetap fokus dan konsisten terhadap modifikasi perilaku yang dilakukan hingga tujuan konseling realitas ini tercapai, yang dapat diukur dengan meningkatnya kebermaknaan hidup pada konseli. Terakhir, Pemberian *post-test* untuk mengukur apakah ada perubahan terkait kebermaknaan hidup konseli setelah mendapatkan intervensi dengan konseling realitas berbasis *muhasabah* (Arifin, 2018).

Pertemuan *keempat*, pada pertemuan ini merupakan tahap terminasi yang mana bertujuan untuk melihat progres dan hasil yang dicapai selama tahapan konseling ini. Kemudian mengakhiri proses konseling dengan menekankan asas kemandirian dan kesinambungan untuk mencegah terjadi permasalahan yang sama dikemudian hari. Sesuai dengan asa tersebut harapannya untuk kedepan konseli dapat secara mandiri menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa harus ada campur tangan konselor.

## KESIMPULAN

Banyak permasalahan yang muncul ketika manusia menginjak pada usia lansia, yaitu dimulai pada usia 60 tahun hingga nanti pada akhirnya meninggal dunia. Manusia pada usia ini sudah sewajarnya akan memiliki penurunan secara kemampuan fisik dan psikis. Seperti tubuh yang staminanya tidak sekuat saat muda dan ingatan yang sudah

tidak tajam lagi. Permasalahan-permasalahan semacam ini akan memunculkan kekecewaan dan ketidakpuasan pada diri lansia apabila individu tersebut tidak mampu merespon dan mengambil peran yang tepat dengan kondisi barunya.

Oleh karena itu konseling realitas berbasis *muhasabah* ini hadir untuk memberikan alternatif bantuan konseling kepada lansia untuk dapat mengkondisikan persepsi dan perilaku individu tersebut dalam rangka merespon kondisi kehidupan yang dialaminya saat ini di usia lansia. Untuk langkah-langkah secara terperinci dalam penerapan teknik ini sudah dijelaskan pada pembahasan di atas.

Harapannya dengan adanya penelitian ini dapat membantu menambahkan rujukan para konselor dan segenap paraktisi di dunia konseling dalam melakukan konseling realitas berbasis *muhasabah* khususnya untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia. Untuk saran kepada peneliti-peneliti lainnya dapat melakukan pengukuran secara spesifik terhadap intervensi yang penulis tawarkan ini dalam sebuah penelitian eksperimen.

#### DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdullah, M. A., & Riyanto, W. F. (2015). Integrasi-Interkoneksi Psikologi (Mempertautkan Model Islamic Psychology, Islamized Psychology, dan Psychology of Islam dengan Bingkai Teoantroposentrik-Integralistik). *Konsorsium Keilmuan Psikologi*, 17-37.
- Ahmadi, A. (2007). *Psikologi Sosial*. Rineka Cipta.
- Anggriany, N. (2006). Motif Sosial dan kebermaknaan Hidup Remaja Pagaralam. *Psikologika*, 10(2), 51-63.
- Ardhani, A. N., & Kurniawan, Y. (2020). Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Panti Wreda. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 85-95.
- Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, & Karneli, Y. (2019). Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 278-298.
- Arifin, I. Z. (2018). BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (AL-IRSYAD WA ALTAWJÎH AL-ISLAM) BERBASIS ILMU DAKWAH. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 4(1), 27-42.
- Ariskawanti, E., & Subiyantoro. (2022). Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri. *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Kelimuan Dan Teknologi*, 21(2), 221-235.
- Bachrun, S. (2011). *Manajemen Muhasabah Diri*. PT Mizan Pustaka.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. PT Raja Grafindo Persada.
- Daturrahmah, Z., & Tobing, D. L. (2023). Tingkat Stres, kecemasan dan Penyesuaian iri Pada Lansia yang Ditinggal Pasangan Hidup. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 39-50.
- Daud, A. (2019). Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas. *Jurnal Al-Taujih*, 5(1), 80-91.
- Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. (2016). *Modul Guru Pembelajar*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Frankl, V. E. (2006). *Logoterapi Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Kreasi Wacana Yogyakarta.
- Gladding, S. T. (2015). *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh* (Keenam). PT Indeks.
- Jannah, N. (2016). Bimbingan Konseling Keagamaan Bagi Kesehatan Mental Lansia. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 355-380.

- Leksono, T. (2017). Konseling Kelompok Islam dalam Pendampingan Lansia. *IVET Teacherpreneur*, 24(2), 47–62.
- Mahardika, I. K., Nazelia, D. S., Koirina, T. I., Wardhani, A. K., & Safitri, L. A. (2023). Pertumbuhan dan Perkembangan Lansia Ditinjau Dari Kognitifnya. *Jurnal Pendidikan Multidisipliner*, 6(11), 62–66.
- Mulyaningsih, S. A., Pamungkas, I. C., Ramadhany, A., & Sulandari, S. (2020). Permasalahan Lansia di Era 4.0: Peran Keluarga dan Lansia. *Abdi Psikonomi*, 1(1), 27–33.
- Munawir, A. W. (1984). *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*. Pondok Pesantren Al-Munawir.
- Nazir, M. (1998). *Metode Penelitian* (PT Gramedi).
- Ni'matuzahroh, & Prasetyaningrum, S. (2018). *Observasi: Teori dan Aplikasi dalam Psikologi*. UMM Press.
- Novalna, S. D. (2015). Efektifitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri. *ANALITIKA: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(2), 90–194.
- Parasari, G. A. T., & Lestari, M. D. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Tingkat Depresi Pada Lansia di kelurahan Sading. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 68–77.
- Pasmawati, H. (2020). Pendekatan Konseling Untuk Lansia. *Syi'ar*, 17(1), 49–60.
- Potabuga, Y. F. (2020). Pendekatan Realitas dan Solution Focused Brief Therapy dalam Bimbingan Konseling islam. *Al-Tazkiah*, 9(1), 40–55.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Zifatama Publishing.
- Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. (2022). *Pengembangan Modul Praktik Konseling Individu Kognitif Behavior Terapi (CBT) untuk Menurunkan Gangguan Kecemasan Akademik Mahasiswa*. Universitas Mulawarman.
- Rahmawati, H. K., Djoko, S. W., Diwyarthi, N. D. M. S., Aldryani, W., Erviana, D., Miskiyah, Oktariana, D., Octrianty, E., Kurniasari, L., Fatsena, R. A., Manalu, L. O., Kholis, I., & Irwanto. (2022). *Psikologi Perkembangan* (N. Rismawati, Ed.). Penerbit Widina Bhakti Persada.
- Salleh, N. S. K. N., & Khafidz, H. A. (2016). Penyucian Jiwa Melalui Pendekatan Muhasabah dalam Penghayatan Shalat. *Fikiran Masyarakat*, 4(2), 128–134.
- Santrock, J. W. (1995). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (Edisi 5). Erlangga.
- Suarja, S., Hidayat, M. S., Rahmadinur, W., Saputra, R., Wae, R., Palupi, T. N., & Hardika, I. R. (2023). *Mikro Konseling* (D. W. Retnoningtias & Y. Prameswari, Eds.). Haura Utama.
- Wardah, A. (2012). *Ancangan Konseling Individual Realita*. CV Mandar Maju.