

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia (lansia) sering dipandang masyarakat awam sebagai individu yang menjadi beban bagi masyarakat, karena telah melewati umur produktif dalam Permensos RI Nomor 5 Tahun 2018 menyatakan bahwa individu yang berumur 60 tahun ke atas tergolong pada kelompok lanjut usia. Menurut (Heryanah, 2015) penuaan penduduk di masa mendatang akan menjadi isu yang krusial di Indonesia. Tentu saja isu ini menjadi daya tarik bagi peneliti dan pemerhati kependudukan di Indonesia dan dunia internasional.

Dampak dari tingginya lonjakan jumlah lansia akan memberikan indikasi berkurangnya individu produktif, karena lansia mengalami penurunan fungsi-fungsi fisik dalam beraktivitas. (Nugroho et al., 2017) mengatakan bahwa proses penuaan merupakan hilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk mempertahankan fungsi normalnya. Melemahnya kondisi fisik lansia dalam beraktivitas, akan membuat lansia rentan dengan berbagai problem kehidupan.

Proses penuaan sel yang dialami lansia dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit fisik dan masalah psikologis (Ermawati & Sudarji, 2013). Kondisi menurun yang dialami lansia tersebut menuntut kesiapan mental untuk menerima dan meresponnya secara positif. Ketidaksiapan mental para lansia untuk menghadapi rangkaian perubahan tersebut memicu munculnya sikap mereka yang putus asa, merasa kesepian dan keterasingan yang mengakibatkan lansia tidak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya (Nida, 2014).

Adapun yang dimaksud dengan kebahagiaan adalah terpenuhi tiga A kebahagiaan (*Tree A's of Happiness*), yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (pengasihian) dan *achievement* (penghasilan). Apabila seseorang tidak dapat memenuhi ketiga A tersebut, maka dapat dikatakan seorang lanjut usia sulit untuk bisa hidup bahagia (Pratama et al., 2018).

Berdasarkan pendapat para ahli menunjukkan bahwa secara harfiah dukungan sosial dari lingkungan dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan pada lansia, dengan meningkatnya tingkat kebahagiaan personal angka harapan hidup lansia juga meningkat (Amalia, 2014). *Successful Aging* merupakan langkah penting yang harus dicapai sebagai lansia, dengan tercapainya *successful aging* akan memiliki tingkat harapan hidup yang lebih tinggi dan akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi sebagai akibat dari kepuasan hidup yang mereka miliki. Namun tidak semua lansia dapat mencapai *successful aging*. Ketidakberhasilan lansia dalam mencapai keadaan ini dapat dimungkinkan karena kondisi lingkungan sekitar (keluarga maupun komunitas) tidak memiliki peran yang signifikan yang membuat lansia memiliki keterikatan secara emosional.

Ketidakhahagiaan lansia tidak mungkin dibiarkan, mereka perlu dibantu agar mendapatkan kebahagiaan dalam menjalani sisa hidupnya. Banyak cara untuk memperoleh kebahagiaan lansia diantaranya meningkatkan kebahagiaan dengan psikoterapi positif dalam kelompok (Zulfina, 2014), meningkatkan kebahagiaan lansia dengan bermain puzzle dan sharing session dan melalui penyucian jiwa atau *tazkiyatun nafs* kebahagiaan lansia dapat ditingkatkan (Ismail et al., 2021).

Penelitian ini menggunakan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) dalam membantu lansia memperoleh kebahagiaan. Penyucian jiwa menjadi penting bagi lansia untuk meningkatkan kebahagiaan lansia ini diperkuat dengan Firman Allah sebagai berikut ini.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۙ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۙ ١٠

Artinya: *Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya* (QS. Ash-Syams: 9-10).

Surat Ash-Syams ayat 9-10 menjelaskan keuntungan yang didapat dari penyucian jiwa salah satu diantaranya mendapatkan ketenangan dan kedamaian merupakan kebahagiaan bagi lansia dalam melakukan aktivitas. (Ghofar et al., 2019). Jiwa yang bersih akan menghasilkan perilaku yang baik sedangkan jiwa yang kotor akan menghasilkan kepribadian yang rendah. Hal ini mengindikasikan pentingnya *tazkiyatun nafs* untuk melahirkan perilaku yang baik bagi lansia sehingga terbebas dari kegelisahan. (Daulay, 2018) *Tazkiyatun nafs* adalah proses pemurnian jiwa yang dilakukan terus-menerus untuk mendekati diri kepada Allah.

Sesungguhnya sangatlah beruntung bagi orang-orang yang menyucikan jiwanya itu, dan merugilah bagi orang-orang yang mengotorinya, sungguh berbahagia bagi orang yang menyucikan jiwanya dengan menaati-Nya, kemudian maksud arti dari ayat tersebut, berbahagialah sesungguhnya bagi orang yang hatinya disucikan oleh Allah dan sungguh merugilah bagi orang yang hatinya dibiarkan kotor oleh Allah. Allah SWT tidak akan menyucikan jiwa seseorang melainkan orang tersebut yang akan melakukan penyucian jiwa terhadap dirinya sendiri dengan mentaati perintah-perintah Allah. Maka dari itu pembersihan terhadap jiwanya itu merupakan balasan yang setimpal dengan ketaatannya (Jamarudin, 2011).

Hasballah (2018) Al-Maraghi menafsirkan: “Sesungguhnya beruntunglah bagi orang yang mau menyucikan jiwanya dan meningkatkannya untuk menuju kesempurnaan akal dan perbuatan, sehingga membuahkan hasil yang baik bagi dirinya sendiri dan orang lain yang ada di sekelilingnya. Dan sungguh merugi bagi orang yang telah mengotori jiwanya dan mencampakkan dirinya ke dalam

kehancuran melalui pengurangan hak-haknya dengan melakukan berbagai kemaksiatan, menjauhi amal saleh serta menjauhkan diri dari Allah.

Adapun Hasan (“The Implementation of Mental Health Concept by Imam Al-Ghazali in Islamic Counseling Guidance,” 2018) menyatakan bahwa *tazkiyatun nafs* dapat diterapkan dalam proses konseling. Selanjutnya (Yudiani, 2013) menjelaskan bahwa untuk meningkatkan kebahagiaan diperlukan suatu perlakuan konseling. Dilihat dari sisi klien, (Hartati, 2018) menjelaskan bahwa melalui *tazkiyatun nafs* konseli dapat membangun perilaku etis sebagai hamba Allah. Secara spesifik (Agustin, 2018) menjelaskan bahwa konseling dengan pendekatan *Tazkiyatun Nafs* merupakan jenis intervensi psikologis yang baru dikembangkan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat dimaknai bahwa konseling pendekatan *tazkiyatun nafs* dipandang tepat diberikan kepada lansia agar lansia mendapatkan kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan salah satu konsep psikologi positif dan menjadi salah satu indikator dalam kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Kebahagiaan merupakan konsep subjektif dimana setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda tentang kebahagiaan. Kebahagiaan terdiri atas kepuasan akan masa lalu (*satisfaction about the past*), optimisme akan masa depan (*optimism about the future*), dan happiness masa kini (*happiness about the present*) agar lansia mendapatkan kebahagiaan, Seligman dalam (Zulfina, 2014). Mengingat pentingnya konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* untuk menangani lansia yang mengalami kegelisahan, jika hal ini diterapkan oleh konselor di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar diasumsikan lansia akan mendapatkan kebahagiaan.

Wawancara dilakukan pada bulan April 2021, dengan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar dengan beberapa orang lansia diperoleh data sebagai berikut: (1) “Kita hidup didunia ini hanya sementara dan kematian itu pasti akan kita rasakan sehingga membuat diri saya semakin semangat dalam beribadah kepada Allah SWT, apa lagi dengan usia saya yang sekarang ini

sudah tua”, (2) “usia tua ini terkadang saya sering merasakan sakit lutut, pinggang dan sakit tulang bahkan untuk mengurus diri sendiri sepertinya saya sudah mulai tidak sanggup lagi itu semua mengingatkan saya untuk selalu berdzikir, ibadah dan juga melakukan amal saleh”, (3) “kesalahan dan dosa yang pernah saya lakukan dulu membuat saya menjadi takut, saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan supaya jiwa saya menjadi tenang, tentram sehingga saya bisa mencapai sisa kehidupan saya dengan kebahagiaan”.

Selain itu layanan yang diberikan secara khusus untuk menangani kegelisahan, kesepian dan problem yang dialami lansia belum ada, akan tetapi hanya pemberian motivasi dalam bentuk ceramah, penyuluhan dan lain-lainnya. Berdasarkan fakta tersebut, peneliti sangat tertarik untuk memberikan treatment terhadap lansia dalam meningkatkan kebahagiaan pada sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Individu Pendekatan *Tazkiyatun Nafs* dalam Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang ada, yaitu:

1. Pengaruh psikoterapi positif dalam kelompok dalam meningkatkan kebahagiaan lansia
2. Pengaruh bermain puzzle dan sharing session dalam meningkatkan kebahagiaan lansia.
3. Pengaruh penyucian jiwa atau *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia.
4. Pengaruh konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, agar tidak terjadi kesalahan dalam mencapai tujuan, maka peneliti membatasi permasalahan pada **Pengaruh Konseling Individual Pendekatan *Tazkiyatun Nafs* dalam Meningkatkan Kebahagiaan Lansia.**

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana yang telah diterangkan sebelumnya, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bagaimana Pengaruh Konseling Individu Terhadap Pendekatan *Tazkiyatun Nafs* Dalam Meningkatkan Kebahagiaan Lansia” ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh konseling individual terhadap pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Semoga dari hasil penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat di antaranya

1. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

- 1) Menguji teori yang berhubungan dengan layanan konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dan kebahagiaan pada lansia
- 2) Sebagai sumbangan pemikiran ilmiah dan bisa menambah pengetahuan dalam dunia pendidikan, ilmu agama, serta pembelajaran.
- 3) Dijadikan sebuah bahan pembelajaran bagi peneliti dan pembaca yang akan melakukan penelitian.

b. Manfaat praktis

- 1) Untuk lansia, semoga konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dapat membantu meningkatkan kebahagiaan lansia
- 2) Untuk penulis, menjadi persyaratan menyelesaikan studi strata dua (S2) Program Pascasarjana Prodi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Batusnagkar.
- 3) Untuk jurusan, semoga hasil dari penelitian ini menjadikan suatu koleksi yang baru yakni tentang pengaruh konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia.
- 4) Untuk akademik, semoga menambah wawasan sekaligus informasi yang menambah pengetahuan tentang bagaimana *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia.

2. Luaran Penelitian

- a. Tersusunnya hasil penelitian berupa tesis yang mengkaji pengaruh konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia.
- b. Hasil penelitian ini diupayakan menjadi artikel hasil penelitian yang diterbitkan di jurnal prosiding, sehingga bisa menjadi salah satu rujukan bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian serupa.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan Lansia

Lansia ditandai dengan kemunduran fisik dan psikologis. Lansia diharapkan mampu memiliki sikap menerima dengan penuh kesadaran bahwa usia telah bertambah tua dan hal tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan hidup (Abd Wahab et al., 2017). Kebahagiaan merupakan kepuasan hidup yang dicapai individu yang ditinjau dengan pemenuhan kebutuhan, baik itu kebutuhan fisik maupun psikis. Setiap orang memiliki kebutuhan hidup begitu pula dengan lansia, agar lansia dapat hidup sejahtera (Ismail et al., 2021).

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam (Pusvitasari & Jayanti, 2020), bahagia adalah suatu keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan, baik di dunia maupun akhirat). Sedangkan kebahagiaan adalah kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir dan batin) yang meliputi keberuntungan. Kebahagiaan adalah keadaan pikiran atau perasaan yang ditandai dengan adanya kepuasan, cinta, kesenangan, atau sukacita Cambridge Advanced Learner's Dictionary dalam (Aziz, 1970).

Lazarus Franken dalam (Pusvitasari & Jayanti, 2020) mendefinisikan kebahagiaan dengan sangat menarik, yaitu sebagai cara membuat langkah-langkah progres yang masuk akal untuk merealisasikan suatu tujuan. Dengan definisi tersebut maka manusia dituntut untuk lebih proaktif dalam mencari dan memperoleh kebahagiaan. Definisi yang dikemukakan oleh Lazarus tersebut menempatkan kebahagiaan yang selama ini dipandang sebagai aspek afektif belaka untuk masuk dan berada dalam ruang logika dan kognitif manusia sehingga dapat direalisasikan dengan langkah yang jelas.

Secara lebih lanjut, Lazarus Franken dalam (Pusvitasari & Jayanti, 2020) juga mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan. Dalam hal ini, manusia bisa saja bahagia untuk dirinya sendiri, tetapi di sisi lain ia juga bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain. Hal ini sekaligus memberikan kenyataan lain bahwa kebahagiaan tidak bersifat egositis melainkan dapat dibagi kepada orang lain dan lingkungan sekitar. Sedangkan (Van Zyl & Rothmann, 2012) mengemukakan bahwa kebahagiaan merupakan suatu istilah yang menggambarkan perasaan positif serta kegiatan positif tanpa unsur perasaan positif (seperti ekstase atau kenyamanan) serta kegiatan positif tanpa unsur perasaan sama sekali (seperti keterserapan dan keterlibatan).

Bahagia dalam pandangan Thomas Aquinas yang hakiki adalah ketika manusia memandang Ilahi sebagai kebahagiaan yang tertinggi, manusia akan menemukan kebahagiaan sepenuhnya ketika manusia sudah beralih kepada dunia yang fana ini, yaitu ketika manusia sudah menghadap Ilahi atau sudah berada di alam Baqa. Menurut Hamka, bahagia terdiri dari dua macam, yaitu ukhrawi dan Duniawi. Kebahagiaan Ukhrawi merupakan kebahagiaan yang paling utama, karena kebahagiaan ini abadi. Seseorang yang berusaha mencapai kebahagiaan ukhrawi akan memiliki keoptimisan dan ketenangan dalam hidup. Ketika diakhiratpun, ia akan mendapat sebaik-baiknya balasan atas kebaikannya selama hidup di dunia. Sedangkan kebahagiaan duniawi, berupa akal dan budi, kesehatan tubuh dan jiwa serta harta yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup dan berbagi dengan sesama sehingga manusia dapat beribadah dan bekerja dengan baik, kebahagiaan duniawi hanyalah suatu pelengkap karena manusia merupakan makhluk dualisme yang perlu dipenuhi kebutuhan rohani dan jasmaninya (Surdin, A, 2015).

Kebahagiaan menurut Diener dalam (Diponegoro & Mulyono, 2015). Memiliki istilah ilmiah kesejahteraan subjektif (*subjective well being*). Subjektif

dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan. Evaluasi kognitif orang yang bahagia berupa kepuasan hidup yang tinggi, evaluasi afektif adalah banyaknya afek positif, dan sedikitnya afek negatif yang dirasakan. Definisi yang mirip juga disampaikan oleh Headey dan Wooden dalam (Diponegoro & Mulyono, 2015) yaitu *subjective well being* mengandung dimensi kepuasan hidup dan perasaan yang positif seperti vitalitas dan perasaan nyaman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan keadaan sejahtera dan kepuasan hidup yang dirasakan oleh individu.

Hurlock dalam (Diponegoro & Mulyono, 2015). Seperti yang telah terjadi pada tingkat usia lain dalam kurun waktu kehidupan seseorang, kebahagiaan dimasa usia lanjut tergantung dipenuhi tiga A kebahagiaan (*Three A's of Happiness*), yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (pengasih) dan *achievement* (penghasilan). Apabila seseorang tidak dapat memenuhi ketiga A tersebut, maka dapat dikatakan seorang lanjut usia sulit untuk bisa hidup bahagia. Misalnya apabila mereka diabaikan oleh anak-anaknya yang sudah dewasa, atau oleh anggota keluarga yang lain, apabila mereka merasa bahwa prestasinya pada masa lampau tidak dapat memenuhi harapan dan keinginannya atau apabila mereka mengembangkan perasaan tidak ada satu orangpun mencintainya secara kompleks, maka hal ini tidak dapat dihindari lagi bahwa mereka pasti merasa tidak bahagia.

Hurlock dalam (Pratama et al., 2018). Beberapa kondisi penting yang menunjang kebahagiaan pada masa usia lanjut :

1. Sikap yang menyenangkan terhadap usia lanjut berkembang sebagai akibat dari kontak pada usia sebelumnya dengan orang usia lanjut yang menyenangkan.
2. Kenangan yang menggembirakan sejak masa anak-anak sampai masa dewasanya.
3. Bebas untuk mencapai gaya hidup yang diinginkan tanpa ada intervensi dari luar.

4. Sikap yang realistis kenyataan dan mau menerima kenyataan tentang perubahan fisik dan psikis sebagai akibat dari usia lanjut yang tidak dapat dihindari.
5. Menerima kenyataan diri dan kondisi hidup yang ada sekarang, walaupun kenyataan tersebut berada di bawah kondisi yang diharapkan.
6. Mempunyai kesempatan untuk memantapkan kepuasan dan pola hidup yang diterima oleh kelompok sosial di mana ia sebagai anggotanya.
7. Terus berpartisipasi dengan kegiatan yang berarti dan menarik.
8. Di terima oleh dan memperoleh respek dari sekelompok sosial.
9. Perasaan puas dengan status yang ada sekarang dan prestasi masa lalu
10. Menikmati kegiatan rekreasional yang direncanakan khusus bagi orang usia lanjut.
11. Menikmati kegiatan sosial yang dilakukan dengan kerabat keluarga dan teman-teman.
12. Melakukan kegiatan produktif, baik kegiatan di rumah maupun kegiatan yang secara sukarela dilakukan, situasi keuangan memadai untuk memenuhi seluruh keinginan dan kebutuhannya.

Karena kebahagiaan tidak mempunyai arti yang sama bagi mereka yang telah berusia lanjut, seperti yang dilakukan oleh orang muda, maka orang usia lanjut tidak dapat berharap untuk memperoleh pengalaman yang sejenis atau setingkat dengan yang diperoleh di masa mudanya. Secara umum, orang usia lanjut yang bahagia lebih sadar dan siap untuk terikat dengan kegiatan baru dibanding orang usia lanjut yang merasa tidak bahagia.

(Seligman, 2005) mengatakan bahwa orang yang bahagia memiliki kebiasaan yang lebih baik terutama berkenaan dengan kesehatan, tekanan darah yang rendah, dan system kekebalan yang lebih kuat dari pada mereka yang kurang bahagia.

Al-Ghazali berpendapat bahwa kebahagiaan adalah tujuan akhir jalan para sufi, sebagai buah pengenalan terhadap Allah. Al-Ghazali dalam (Friantoro, 2020)

jalan menuju kebahagiaan itu adalah ilmu serta amal. Ia menjelaskan bahwa seandainya anda memandang ke arah ilmu, anda niscaya melihatnya bagaikan begitu lezat. Sehingga ilmu itu dipelajari karena kemanfaatannya. Anda pun niscaya mendapatkannya sebagai sarana menuju akhirat serta kebahagiaannya dan juga sebagai jalan mendekatkan diri kepada Allah. Namun, hal ini mustahil tercapai kecuali dengan ilmu dan yang paling tinggi peringkatnya, sebagai hak umat manusia adalah kebahagiaan abadi. Sementara yang paling baik adalah sarana ilmu tersebut yaitu amal yang mengantarnya kepada kebahagiaan tersebut. Jadi, asal kebahagiaan di dunia dan akhirat sebenarnya ilmu.

Lanjut al-Ghazali menjelaskan bahwa segala sesuatu memiliki rasa bahagia, nikmat dan kepuasan. Rasa nikmat diperoleh bila ia melakukan semua yang diperintahkan. Kenikmatan mata pada gambar-gambar indah, kenikmatan telinga pada bunyi-bunyi yang merdu dan demikian semua anggota badan. Kenikmatan hati hanya dirasakan ketika mengetahui Allah (ma'rifatulloh), sebab ia diciptakan untuk melakukan hal itu (Murni, 2015).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah lansia dapat merasakan perasaan yang menyenangkan terhadap dirinya sendiri dan bebas dari segala hal yang membuat lansia menyusahkannya, bentuk kebahagiaan yang didapatkan oleh lansia itu memiliki perasaan yang senang terhadap dirinya baik itu berupa kedamaian, kedamaian yang didapatkan pada lansia ini dalam mencapai kebahagiaan hidupnya tidak adanya perasaan tertekan atau bahkan menderita terhadap pikirannya bahkan ketenangan jiwanya untuk mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Kebahagiaan lansia yang tinggal dipinti sosial juga merupakan suatu hal yang dikatakan sebagai kepuasan terhadap dirinya sendiri dalam mencapai kualitas hidupnya yang menyenangkan baik itu didapatkan pada dirinya sendiri maupun dari orang lain.

Menurut (Murni, 2015) Kebahagiaan adalah sesuatu yang dialami dan dirasakan oleh hati, sedangkan hati tidaklah diam, melainkan amat dinamis. Oleh karena itu, keteguhan dan semangat dalam menempuh perjalanan hidup harus terus

dipelihara agar kita bisa sampai pada tujuan. Kebahagiaan bukanlah kemampuan pikiran untuk merumuskannya, kita tidak akan merasakan bahagia hanya dengan menghafalkan rumus-rumusnya, akan tetapi untuk memuwujudkannya perlu upaya-upaya yang nyata. Upaya meraih kebahagiaan adalah proses terus-menerus untuk mengumpulkan semua kebaikan: kekayaan, kehormatan, kepandaian, kecantikan, persahabatan dan lain sebagainya. Cara pertama untuk mencapai kebahagiaan adalah menggunakan akal. Akal digunakan untuk memilih yang benar dan yang lebih baik diantara yang kurang baik. Dalam pilihan tersebut kita tidak hanya melihat data yang ada, akan tetapi kemungkinan di masa depan.

Menurut Aristoteles dalam (Fuadi, 2018) kebahagiaan dibagi menjadi lima bagian, yaitu: pertama kebahagiaan yang terdapat pada kondisi sehat badan dan kelembutan indrawi, kedua kebahagiaan karena mempunyai kerabat, ketiga kebahagiaan karena mempunyai nama baik dan termasyhur, keempat kebahagiaan karena sukses dalam berbagai hal, kelima kebahagiaan karena mempunyai pola pikir yang benar dan punya keyakinan yang mantap. Menurut Aristoteles, dengan tercapainya kelima hal tersebut maka barulah manusia akan mencapai bahagia yang sempurna.

Lebih rinci dijelaskan, menurut Hamka dalam (Harmaini & Yulianti, 2016) kebahagiaan dicapai dengan pemurnian jiwa atau *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), penyempurnaan akal dan melakukan sesuatu dengan metode intuisi atau hati nurani (qalb), karena hati nurani adalah masalah kedirian yang paling mendalam, yaitu hakikat kebenaran, sehingga makna dan tujuan hidup yang membawa kearah bahagia akan ditentukan pada hati nurani. Akal menurut Hamka sesuai dengan fitrahnya senantiasa condong ke atas (kemuliaan, kebenaran, kebaikan dan kesucian), sedangkan hawa nafsu condong ke bawah (kehinaan, kesalahan, keburukan dan dosa. Kebahagiaan tertinggi yang dapat dicapai akal adalah *ma'rifatullah*, yakni mengenal Allah dengan kualitas *haqq al-yaqin*, inilah puncak kebahagiaan, kenikmatan dan kelezatan, yang diistilahkan Hamka sebagai kebahagiaan sejati atau kebahagiaan utama.

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa dalam mencapai kebahagiaan segala sesuatu memiliki rasa bahagia, nikmat dan kepuasan. Rasa nikmat akan diperoleh bila ia melakukan semua yang. Semua yang tidak diketahui manusia, tatkala ia mengetahuinya maka ia akan berbahagia. Al-Ghazali menempatkan kebahagiaan batin sebagai target dari kebahagiaan itu sendiri.

2. Aspek-aspek Kebahagiaan Lansia

Hurlock dalam (Pratama et al., 2018) untuk melihat aspek kebahagiaan dimasa usia lanjut tergantung dipenuhinya tiga A kebahagiaan (*Three A's of Happiness*), yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (pengasih) dan *achievement* (prestasi/pencapaian) :

- a. *Acceptance* (penerimaan). Kebahagiaan lebih merupakan masalah bagaimana memandang keadaan diri sendiri, bukan menginginkan keadaan orang lain. Dalam hal ini bagaimana lanjut usia dapat menerima keadaan menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya dan dapat bersyukur atas apa yang telah diperolehnya pada saat ini sehingga lansia dapat diterima oleh orang lain dengan baik pula.
- b. *Affection* (pengasih/kasih sayang) Pengasih bisa disebut juga dengan kasih sayang, Hurlock mengemukakan bahwa cinta merupakan hasil normal diterima oleh orang lain. Hal ini menekankan bahwa bagaimana lanjut usia tetap menunjukkan rasa cinta kasih dan tetap merasa dicintai oleh pasangan yang masih hidup, anak-anak atau keluarga yang lainnya, termasuk teman lama.
- c. *Achievement* (prestasi/pencapaian) hal ini berhubungan dengan tercapainya tujuan seseorang. Tujuan dalam hal ini bagaimana lanjut usia merasa puas dengan apa yang telah diraihinya dan dicapainya pada saat ini, baik secara finansial maupun apa yang dicita-citakannya pada masa usia sebelumnya, dan juga menunjukkan lansia masih mampu berprestasi, dan merasa bangga, dengan prestasi yang dicapai, serta orang lain mengargai prestasinya.

Sedangkan menurut (Seligman, 2005), lima aspek utama kebahagiaan sejati adalah emosi positif, keterlibatan penuh dalam keseharian, menjalin hubungan positif dengan orang lain, yaitu :

1. Emosi positif, pengalaman lansia yang baik selama berada dipanti sisial. Indikator pada aspek emosi positif yaitu gembira saat berada dipanti dan memiliki harapan untuk bahagia.

2. Keterlibatan penuh, ketika seseorang melibatkan diri sepenuhnya dalam kegiatan yang ditekuninya, tentunya setiap orang berbeda dalam menemukan kesenangannya dalam hal-hal yang berbeda, seperti halnya bermain puzzle, memasak. Kemudian keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, melainkan dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama rekan-rekan yang berada di panti. Keterlibatan penuh membutuhkan partisipasi aktif dari orang yang bersangkutan, dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga ikut serta.
3. Menemukan makna hidup dalam kehidupan sehari-hari, dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk mendapatkan kebahagiaan, yakni menemukan makna dalam menjalani kehidupan sehari-hari sebagai lansia yang tinggal di panti sosial. Dengan memaknai kehidupan sehari-hari menjadikan alasan bagi seseorang untuk tetap bertahan hidup dan tinggal di panti jompo yang memiliki suatu tujuan bagi lansia.
4. Menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, hubungan yang positif bukan sekedar rekan di panti namun lebih kepada adanya dukungan sosial yang dapat membuat individu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, membuat individu sehat secara fisik
5. Prestasi, mempunyai tujuan dalam hidup dapat membantu seseorang untuk mencapai keberhasilan seseorang mencapai keadaan yang diinginkan dan mencapai kemajuan menuju tujuan lain. Lansia harus mempunyai tujuan yang realistis yang dapat dicapai dengan memiliki prestasi, seseorang akan terdorong untuk maju dan berkembang serta membangun harga diri.

Menurut (Safira, 2016) kebahagiaan memiliki 7 aspek yaitu sebagai berikut

:

1. Merasakan kepuasan terhadap hidup yang dijalani. Kepuasan hidup adalah suatu kondisi yang bersifat khas pada orang yang memiliki semangat hidup dan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi di dalam diri maupun kondisi lingkungannya.
2. Sikap ramah dalam lingkungan sosial. Seseorang bisa bersikap baik dalam tatanan norma masyarakat sehingga akan terwujud suatu keakraban dan keharmonisan sosial yang melahirkan efek positif bagi lingkungan.

3. Mempunyai sikap empati. Empati merupakan suatu proses ketika seseorang merasakan perasaan orang lain dan menangkap arti perasaan tersebut kemudian menunjukkannya ke dalam perilaku bahwa individu tersebut.
4. Memiliki pola pikir yang positif. Pikiran positif dapat menimbulkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan.
5. Merasakan kesejahteraan dalam hidup. Kesejahteraan hidup dapat dirasakan ketika seseorang mampu menerima keadaan dirinya serta lingkungan sekitarnya sehingga dapat merasakan afek positif berupa kepuasan yang dapat mengarah kepada kebahagiaan.
6. Bersikap riang dan ceria. Kondisi emosi seseorang yang memunculkan suka cita dan kesenangan hati akan sesuatu yang telah dijalani dalam hidup.
7. Memiliki harga diri yang positif. Harga diri yaitu penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Individu yang memiliki harga diri yang positif tentunya akan lebih dapat merasakan kebahagiaan dari pada individu yang memiliki harga diri yang negatif.

(Sholihah, 2016) membagi aspek kebahagiaan menjadi dua hal, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai aspek kognitif dan kebahagiaan (*happiness*) sebagai aspek afektif. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

- a. Aspek Positif. Aspek kognitif dilakukan saat seseorang memberikan evaluasi secara sadar dan menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan atau penilaian evaluatif mengenai aspek-aspek khusus dalam kehidupan, seperti kepuasan kerja, minat, dan hubungan. Demikian itu, bahwa aspek kognitif didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang dan evaluasi tersebut dibagi menjadi dua, yaitu:
 - a) Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global.

Kepuasan hidup secara global didasarkan pada proses penilaian dimana seorang individu mengukur kualitas hidupnya dengan didasarkan pada satu kriteria yang unik yang mereka tentukan sendiri. Secara lebih spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standar unik yang mereka punya.

- b) Evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu adalah penilaian yang dibuat seseorang dalam mengevaluasi domain dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga.
- b. Aspek afektif. Aspek afektif yang dimaksud yaitu reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi (afek) yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan. Demikian itu, secara umum, afektif merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Aspek afektif di bagi menjadi dua, yaitu:
 - a) Afek Positif. Yaitu emosi yang menyenangkan yang merupakan bagian dari yang dialami individu sebagai reaksi yang muncul pada diri individu, karena hidupnya berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan bahwa afek ini mempresentasikan mood dan emosi yang menyenangkan, seperti kasih sayang.
 - b) Afek Negatif. Yaitu termasuk suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan yang muncul sebagai reaksi negatif dari kejadian yang dialami oleh individu dalam hidup mereka, kesehatan serta lingkungan mereka afek ini mempresentasikan mood dan emosi yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan dan peristiwa yang mereka alami.

Dari beberapa aspek, maka dalam penelitian ini aspek-aspek tersebut digunakan dalam membuat indikator skala kebahagiaan yang digunakan peneliti dalam mengukur kebahagiaan pada lansia yang tinggal dipanti sosial.

Berdasarkan uraian dapat di simpulkan bahwa aspek dalam kebahagiaan lansia mampu menerima setiap perubahan yang terjadi pada dirinya sendiri, kemudian lansia untuk meningkatkan kebahagiaannya harus selalu bersyukur atas

apa yang diperolehnya pada saat ini terhadap dirinya sendiri. Lansia dalam mencapai kebahagiaan merupakan suatu peristiwa yang menyenangkan terhadap dirinya sendiri dan juga orang lain yang berada dilingkungkannya sehingga lansia menemukan makna dalam kehidupan yang bahagia dalam kesehariannya dalam menjalin hubungan yang positif dengan orang lain itu semua merupakan salah satu cara lansia untuk mencapai kebahagiaan hidupnya.

3. Ciri-ciri Kebahagiaan lansia

Menurut Myers dalam yanuar (2012) terdapat orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu:

- a. Menghargai Diri Sendiri. Orang yang bahagia mempunyai kepercayaan diri yang cukup tinggi. Cenderung menyukai dirinya dan menghargai dirinya sendiri.
- b. Optimis. Orang yang optimis percaya akan kemampuannya, sehingga berupaya baik di setiap kesempatan hidupnya, sedangkan pada orang pesimis menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di area tertentu.
- c. Terbuka. Orang yang bahagia lebih terbuka terhadap orang lain serta mudah bersosialisasi dengan orang lain dan membantu orang lain yang membutuhkan.
- d. Mampu Mengendalikan Diri. Orang yang bahagia pada umumnya memiliki kontrol pada hidupnya.

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan Gail dalam (Puspitorini, 2012) mengenai kebahagiaan, terdapat beberapa tanda orang yang dapat dikatakan bahagia, yaitu:

- a. Hidup yang memiliki arti dan arah. Individu dapat bahagia ketika individu tersebut mampu menentukan tujuan hidupnya. Selain itu individu tersebut juga dapat berinteraksi dengan dunia luar. Mampu berfikir dewasa dan kreatif Individu yang bahagia dicirikan dengan kemampuannya menjalankan rencana yang telah dibuat secara berkesinambungan, namun juga menggunakan waktu-waktu tertentu untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Individu dapat bahagia ketika individu tersebut

mampu menentukan tujuan hidupnya. Selain itu individu tersebut juga dapat berinteraksi dengan dunia luar.

- b. Mampu berfikir dewasa dan kreatif Individu yang bahagia dicirikan dengan kemampuannya menjalankan rencana yang telah dibuat secara berkesinambungan, namun juga menggunakan waktu-waktu tertentu untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.
- c. Jarang merasa diperlakukan secara tidak adil atau dikecewakan oleh kehidupan Individu yang bahagia adalah orang yang mampu menerima keadaan yang ada didirinya.
- d. Mencapai beberapa tujuan hidup yang penting Individu yang berbahagia disini dicirikan dengan terpenuhinya semua tujuan jangka panjang kehidupannya yang penting.
- e. Peduli dengan pertumbuhan dan perkembangan pribadi Individu yang berbahagia, selalu menggambarkan dirinya sebagai pribadi positif, seperti pribadi yang jujur, penuh cinta dan bertanggung jawab.
- f. Memiliki keadaan hubungan mencintai dengan yang dicintai secara mutualisme Individu yang berbahagia mempunyai hubungan yang baik dengan diri sendiri maupun orang lain.
- g. Memiliki banyak teman, individu yang bahagia memiliki banyak teman-teman yang mampu memberikan perasaan nyaman karena adanya hubungan timbal balik seperti adanya perasaan yang saling mendukung.
- h. Individu yang menyenangkan dan bersemangat, individu yang bahagia akan terlihat selalu senang dan bersemangat.

Berdasarkan uraian para ahli dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kebahagiaan adalah seseorang yang memiliki sikap positif bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Kebahagiaan yang sesungguhnya adalah sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan berupa perasaan senang, damai dan termasuk juga didalamnya kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak

adanya perasaan tertekan. Semua kondisi ini adalah merupakan kondisi kebahagiaan yang dirasakan seorang individu.

Kebahagiaan sejati merupakan hasil yang ingin dicapai oleh psikologi positif. Psikologi positif berkepentingan dengan kebahagiaan manusia. Perasaan positif yang tumbuh dari penumbuhkembangan kekuatan dan kebajikan bukan melalui jalan pintas (Seligman, 2005).

Imam Ghazali mengatakan, disini sangat relatif artinya tidak ada batasan yang jelas, terutama tentang bagaimana dan kapan seseorang mencapai sesuatu nikmat. Beliau menjelaskan sesungguhnya kebahagiaan itu adalah tujuan hidup manusia, bahagia di dunia dan bahagia di akhirat. Berbahagia di dunia itulah yang relatif, yang mungkin berbeda antara yang satu dengan yang lainnya. Lain hal dengan bahagia di akhirat, jelas bentuknya yaitu surga dan segala kenikmatannya yang berpuncak saat manusia melihat Tuhan. Jalan menuju bahagia boleh sukar, tetapi boleh pula mudah. Mana jalan yang pendek dan mudah jalan itu ialah agama (Azmi & Zulkifli, 2018).

Selanjutnya al-Ghazali dalam (Habibi, 2016) menjelaskan bahwa manusia untuk mencapai kebahagiaan harus melalui tiga tahapan, yaitu : pengetahuan (ilmu), keadaan tertentu di dalam pribadi (hal seseorang) dan amal (tindakan). Manusia tidak akan mencapai tujuan hidupnya kecuali melalui ilmu dan amal. Dan ia tidak akan dapat beramal kecuali dengan mengetahui cara pelaksanaan amal, dengan demikian pangkal kebahagiaan dunia dan akhirat, sebagai tujuan hidup adalah ilmu.

Ilmu diperoleh dengan memperdayagunakan akal dan pikiran, bertambah luas akal, bertambah luas hidupnya, bertambah datanglah bahagia, bertambah sempit akal, bertambah sempit pula hidup, dan bertambah datanglah celaka. Dalam hal ini untuk mencapai suatu kebahagiaan melalui *tazkiyatun nafs*, karena *tazkiyatun nafs* adalah upaya membersihkan hati nurani dari penyimpangan yang menghalangi dengan tujuan menyucikan jiwa sehingga selalu berbuat sesuai dengan kefitrahan-Nya untuk memandu kehidupan yang lebih bermakna dan

pengabdian dengan mengedepankan positif thinking. Hal ini dapat dikuatkan dengan dzikir dan istighfar (Dasril, 2018)

Menurut (Dasril, 2018) penyucian jiwa atau *tazkiyatun nafs*, berarti menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji dan melakukan, sesudah membersihkannya dari sifat-sifat tercela. Dengan kata lain diri dibersihkan dari kotoran dan kerusakannya, dirubah dari *an-nafs al lawwamah* menjadi *an-nafs muthmainnah*. Allah berfirman dalam al-qur'an surat 89 ayat 27-30 dihalaman berikut :

□ يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي

Artinya “Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhoi-Nya. Maka masuklah dalam jamaah hamba-hamba ku dan masuklah kedalam syurgaku”. Lebih lanjut Allah berfirman dalam Al-qur'an “maka sesungguhnya kami memberikan ilham/bisikan kepada keburukan dan bisikan paada ketaqwaan. Maka beruntunglah orang yang menyucikan jiwanya dan merugilah orang yang mengotorinya.

Berdasarkan firman Allah swt dapat diambil pelajaran bagaimana pentingnya manusia melakukan penyucian jiwanya yang kotor karena berbagai tindakan dosa dan maksiat. Abu Hurairah Abdurrahman bin shakhr r.a berkata, Rasulullah SAW bersabda: Sesungguhnya Allah SWT tidak melihat bentuk tubuhmu dan tidak pula melihat ketampananmu/kecantikanmu, tetapi Allah swt melihat hatimi (HR.Muslim).

4. Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan Lansia

Menurut Santrock (dalam Hakim & Hartati, 2014) Faktor eksternal terakhir yaitu, ketiadaan masalah dalam hidup. Semua orang pada umumnya menginginkan menjalani hari tua yang tenang tanpa ada masalah berat yang mereka pikirkan.

Selain itu masalah akan memicu munculnya afek negatif yang bisa mengurangi kebahagiaan lansia apalagi ketika masalah tersebut tidak bisa diatasi. Berdasarkan kemungkinannya lansia-lansia yang tinggal di dalam panti jompo umumnya bisa menjalani kehidupannya terbebas dari beban pikiran terutama menyangkut pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari, karena kebutuhan mereka telah diatur dan disediakan oleh panti jompo.

Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) juga tidak dapat kita abaikan dalam mempengaruhi bagaimana seseorang menilai kebahagiaannya. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari kepribadian (personal resource) seperti harga diri, tipe kepribadian, gaya atribusi, intelegensi, gender dan optimism yang menentukan kepuasan subjektif (subjective satisfaction) dalam memaknai objek-objek kebahagiaan Diener dalam (Hakim & Hartati, 2014). Kebahagiaan dipengaruhi bagaimana cara subjek untuk menilai kualitas-kualitas yang ada di dalam kehidupannya termasuk di dalamnya bagaimana subjek mampu untuk menerima keadaan yang telah ia alami sehingga bisa memunculkan ketenangan batin maupun pikiran. Hal ini juga memperlihatkan kemampuan dari subjek untuk melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi di dalam hidupnya.

Kebahagiaan timbul akibat faktor yang mempengaruhi emosi seseorang. Emosi yang mempengaruhi kebahagiaan adalah emosi positif. (Seligman, 2005) membagi emosi positif yang mempengaruhi kebahagiaan menjadi tiga jenis, yaitu emosi masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Ketiga jenis emosi tersebut merupakan faktor internal dari 19 kebahagiaan. Selain itu terdapat pula faktor eksternal dari kebahagiaan yaitu faktor yang berasal dari lingkungan (Seligman, 2005).

a. Faktor internal

(Seligman, 2005) mengklasifikasikan kebahagiaan dalam tiga kategori, yaitu masa lalu, masa depan, dan masa sekarang. Ketiga kategori ini berbeda dan tidak selalu saling berkaitan.

1. Masa Lalu. Kebahagiaan ini merupakan suatu sikap seseorang dalam menanggapi kenangan masa lalu. Sikap positif dalam menanggapi masa lalu dapat menghasilkan emosi positif berupa kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan, dan kedamaian atau ketenangan (Seligman, 2005). Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara:
 - a) Melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan. Kejadian buruk pada masa lalu tidak menentukan timbulnya permasalahan di saat dewasa. Sehingga, lebih baik membebaskan masa lalu yang tidak menguntungkan dan mengubah pemikiran tentang masa sekarang dan masa depan.
 - b) Bersyukur terhadap apa yang dimiliki dan dilalui dalam hidup. Individu yang mampu bersyukur akan merasa lebih bahagia dan puas terhadap kehidupannya. Dengan bersyukur, individu tidak akan membandingkan hidup dan segala yang dimiliki dengan milik orang lain.
 - c) Memaafkan dan melupakan. Salah satu cara untuk menata ulang pandangan individu mengenai emosi negatif pada kehidupan masa lalu yang buruk adalah dengan cara memaafkan. Memaafkan mengubah kepahitan menjadi kenangan yang netral dan positif sehingga kepuasan hidup akan lebih mudah didapatkan.
2. Masa Depan. kebahagiaan ini mengandung optimisme, harapan, keyakinan, dan kepercayaan seseorang. Optimisme dan harapan memberikan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi depresi, meningkatkan kinerja, serta meningkatkan kesehatan. \\
3. Masa Sekarang. kebahagiaan pada masa sekarang mencakup kegembiraan, ketenangan, kerianan, semangat yang meluap-luap, rasa senang dan flow. Selain itu menurut (Seligman, 2005), kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu:
 - a) Kenikmatan (Pleasure) yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. Kenikmatan diperoleh setelah satu motif terpenuhi.
 - b) Gratifikasi (Gratification) adalah kegiatan yang sangat disukai individu, namun tidak selalu melibatkan perasaan dasar, serta memiliki durasi yang lebih lama dibandingkan pleasure. Gratifikasi merupakan keadaan menyenangkan yang mengikuti pencapaian hasrat.
- b. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan, yaitu:
 - a) Uang, uang bersifat subjektif, tidak mempunyai uang untuk membeli kebutuhan makanan dapat mengancam nyawa, dan memiliki uang dapat membuat hidup seseorang bahagia karena dapat untuk mencukupi kebutuhan makanan mereka, namun bagi negara yang penduduknya makmur, setiap orang dapat memperoleh kebutuhan dasar dengan mudah, kekayaan tidaklah begitu membuat kebahagiaan seseorang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari tidaklah memberikan dampak yang

- cukup besar atas kebahagiaan lansia, karena di panti kebutuhan makan, listrik, tempat tinggal sudah difasilitasi.
- b) kehidupan sosial, Orang yang sangat bahagia mempunyai perbedaan dengan orang yang tidak bahagia. Hal ini dikarenakan orang-orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial memuaskan. Orang-orang yang sangat bahagia menghabiskan waktunya untuk bersosialisasi dengan orang lain.
 - c) Emosi Negatif, Orang yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami lebih sedikit emosi positif begitu pula sebaliknya. Meskipun demikian orang yang memiliki banyak emosi negatif tidak berarti akan tercampakkan dari kehidupan yang gembira, dan bukan berarti jika seseorang mempunyai banyak emosi positif didalam dirinya akan terlindungi dari kepedihan.
 - d) Usia, Kepuasan hidup meningkat secara perlahan dengan meningkatnya usia, afek menyenangkan menurun sedikit, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah. Hasil tersebut berarti usia muda bukan berarti lebih bahagia daripada usia tua.
 - e) Kesehatan, Kesehatan yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang bersifat subjektif. Kesehatan subjektif yaitu kesehatan yang dipersepsikan seseorang. Individu yang merasa sehat akan mendapatkan kontribusi positif terhadap kebahagiaan dibanding dengan individu yang mempersepsikan dirinya kurang sehat akan merasa hidupnya kurang bahagia.
 - f) Pendidikan, Dengan pendidikan merupakan kunci bagi seseorang untuk melangkah menuju masa depan. Dengan fasilitas sarana dan prasarana pendidikan yang memadai serta kualitas pendidik merupakan hal-hal yang mempengaruhi kebahagiaan dalam pendidikan. Namun pendidikan bukanlah sarana kebahagiaan yang pokok.
 - g) Budaya, tinggal di suatu daerah yang memiliki iklim baik atau mempunyai iklim yang disenangi oleh kebanyakan orang. Tetapi tidak menentukan tingkat kebahagiaan seseorang.
 - h) Agama, dengan mengikuti acara keagamaan, mengunjungi tempat-tempat ibadah dapat menjadikan sarana meningkatkan kebahagiaan seseorang karena dengan seseorang memeluk agama, agama juga mengisi kehidupan dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna hidup.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah pemaafan. Di dalam Alquran QS. Asy Syuura ayat 40-43 disebutkan bahwa:

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ, وَلَمَنْ أَنْتَصَرَ بَعْدَ ظُلْمِهِ فَأُولَئِكَ مَا عَلَيْهِمْ مِنْ سَبِيلٍ, إِنَّمَا السَّبِيلُ عَلَى الَّذِينَ يَظْلِمُونَ النَّاسَ وَيَبْغُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ, وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

“Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungan) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim. Dan sesungguhnya orang-orang yang membela diri sesudah teraniaya, tidak ada satu dosapun terhadap mereka. Sesungguhnya dosa itu atas orang-orang yang berbuat zalim kepada manusia dan melampaui batas di muka bumi tanpa hak. Mereka itu mendapat azab yang pedih. Tetapi orang yang bersabar dan mema'afkan, sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan.”

Ayat tersebut menerangkan bahwa orang-orang yang sabar dan memaafkan perbuatan jahat yang dilakukan oleh orang lain atas dirinya, maka ia akan dimuliakan oleh Allah dan ditolongnya serta akan diberikan oleh Allah tambahan rezeki yang banyak sehingga hal ini dapat membuat orang tersebut menjadi bahagia Shihab dalam (Pusvitasari & Jayanti, 2020).

Berdasarkan uraian di atas dapat penulis simpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lansia terdiri dari dalam dirinya dan juga dari luar dirinya jika di tinjau dari factor psikologis kebahagiaan lansia salah satunya melalui kebersihan jiwanya dan juga kedekatan lansia dengan lingkungannya, dan mampu menjalin hubungan yang baik. Lansia akan merasa puas apabila selalu bersyukur

dan selalu memaafkan dirinya sendiri dan juga orang lain. Kemudian dengan cara melupakan atau memaafkan dirinya sendiri dan juga orang lain maka lansia mampu menerima dan memperbaiki hubungan social dilingkungannya dengan baik sehingga lansia bisa menjalin kehidupannya dengan bahagia.

5. Perubahan yang Terjadi Pada lansia

Perubahan yang terjadi pada lanjut usia Hutapea dalam (Afriansyah & Santoso, 2020) dihalaman berikutnya :

a. Perubahan fisik

- 1) Perubahan pada sistem kekebalan atau imunologi dimana tubuh menjadi rentan terhadap penyakit dan alergi.
- 2) Konsumsi energi turun secara nyata diikuti dengan menurunnya jumlah energi yang dikeluarkan tubuh.
- 3) Air didalam tubuh turun secara signifikan karena bertambahnya sel-sel mati yang diganti lemak.
- 4) Sistem pencernaan mulai terganggu, gigi mulai tanggal, kemampuan mencerna makan serta penyerapan menjadi lambat dan kurang efisien, gerakan peristaltik usus menurun sehingga sering konstipasi.
- 5) Sistem syaraf menurun yang menyebabkan munculnya rabun dekat kepekaan bau dan rasa berkurang, kepekaan sentuhan berkurang. Reaksi menjadi lambat, fungsi mental menurun dan ingatan visual berkurang.
- 6) Perubahan pada system pernafasan ditandai dengan menurunnya elastisitas paru-paru yang mempersulit pernafasaan sehingga dapat mengakibatkan munculnya rasa sesak dan tekanan darah meningkat.
- 7) Perubahan system metabolik, yang menyebabkan gangguan metabolisme glukosa karena sekresi juga menurun karena timbulnya lemak.

b. Perubahan psikososial. Perubahan psikososial dapat menyebabkan rasa tidak aman, takut, atau bahkan merasa penyakit selalu mengancam, sering bingung, panik dan depresi. Hal itu disebabkan antara lain karena ketergantungan sosial finansial pada waktu pensiun menyebabkan kehilangan rasa bangga, hubungan sosial, kewibawaan dan sebagainya.

c. Perubahan emosi dan kepribadian. Setiap ada kesempatan lanjut usia selalu melakukan instropeksi diri, terjadi proses kematangan dan bahkan tidak

jarang terjadi pemeranan gender yang terbalik. Para wanita lansia bisa lebih tegar dibandingkan lansia pria, apalagi dalam memperjuangkan hak mereka. Sebaliknya, banyak lansia pria, apalagi dalam memperjuangkan hak mereka. Sebaliknya, banyak lanjut usia pria yang tidak segan-segan memerankan peran yang sering wanita kerjakan, seperti mengasuh cucu, menyiapkan sarapan, membersihkan rumah dan sebagainya. Persepsi tentang kondisi kesehatan berpengaruh kepada kehidupan psikososial, dalam hal memilih bidang kegiatan yang sesuai dan cara menghadapi persoalan hidup.

Berdasarkan uraian tersebut dapat penulis simpulkan bahwa perubahan yang terjadi pada lansia perubahan fisik, perubahan pada penampilan lansia itu tidaklah muncul secara serentak namun ada tanda-tandanya seperti rambut mulai putih dan kulit juga mulai keriput, perubahan yang ada pada daerah tubuh lansia juga berupa perubahan pada persendian dan perubahan system pada syaraf yang menyebabkan munculnya rabun dekat kepekaan sentuhan berkurang, kemudian perubahan fungsi psikososial yang terjadi pada lansia berdampak pada kepuasan hidup dan perubahan arti hidup. Lansia cenderung mengalami banyak perubahan psikososial, seperti merasa tidak aman, takut, sering bingung, panik dan depresi dan hidup mandiri biasanya lansia akan mengalami kehilangan yang mendalam dalam hidupnya.

B. Konseling Individual Pendekatan *Tazkiyatun Nafs*

1. Pengertian Konseling Individual Pendekatan *Tazkiyatun Nafs*

Konseling merupakan salah satu proses pemberian bantuan kepada individu dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya secara lebih optimal. Menurut (Khomsiyati, 2013) konseling merupakan layanan yang memfasilitaskan individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik. (Rifa'i & Santoso, 2020) menjelaskan bahwa konseling juga merupakan proses pemberian bantuan dalam rangka untuk mendampingi individu menemukan jalan menuju kearah yang lebih baik dalam meningkatkan kebahagiaan lansia.

Menurut (Prayitno, 2017) konseling merupakan layanan yang dilakukan oleh konselor terhadap klien dalam pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. Dalam proses pertemuan atau hubungan timbal balik tersebut terjadi dialog atau pembicaraan yang disebut dengan wawancara konseling.

Dari uraian para ahli dapat dilihat bahwa konseling individual merupakan proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, agar konseli mempunyai kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri, atau proses pemberian bantuan atau pertolongan yang sistematis dari konselor kepada individu konseli melalui tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya untuk mengungkapkan masalah konseli sehingga konseli mampu melihat masalah sendiri sesuai dengan potensinya, dan mampu memecahkan sendiri masalah yang dihadapinya dengan pendekatan yang memungkinkan pilihan dengan tujuan memfasilitasi perubahan yang lebih baik atau positif. Sehingga konseling yang dilakukan pada penelitian ini adalah konseling individual dengan melakukan intervensi dari konsep-konsep *tazkiyatun nafs*.

Al Ghazali dalam (Hartati, 2018) berpendapat bahwa *tazkiyatun nafs* artinya penyucian diri, pembersihan jiwa, juga diartikan sebagai suatu upaya penjernihan hati seperti kaca yang bening, sehingga cahaya bisa tembus dan tidak terhalangi masuknya cahaya Nur dari Allah atau juga diartikan proses penyucian jiwa manusia dari kotoran-kotoran baik lahir maupun batin. Sedangkan menurut (Ardimen et al., 2018) menyatakan bahwa *tazkiyah al-nafs* melalui bimbingan kelompok efektif dalam mencegah dan mengatasi psikosis siswa. Dapat mengurangi/mengurangi rasa terbebani untuk bertemu dengan atasan. Penerapan mujahadah al-nafs melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi stres,

tegang dan gugup, bingung, bimbang, sebal, kecewa, dan mudah tersinggung yang dialami oleh setiap individu.

Menurut Sa'id Hawwa (dalam Siregar, 2018), "*tazkiyatun nafs*" berarti berbagai amal perbuatan yang mempengaruhi jiwa seseorang secara langsung maupun tidak langsung yang bertujuan untuk menyembuhkan diri dari berbagai "tawanan" penyakit, dengan merealisasikan berbagai akhlakul karimah. *Tazkiyatun nafs* merupakan membersihkan atau mensuyikan jiwa dengan menjadikannya lebih baik serta mengembangkan potensi jiwa lansia, *tazkiyatun nafs* terkait dengan tujuan hidup manusia atau lansia, hanya untuk mendapatkan kebahagiaan baik dari sisi jasmani dan ruhani. Kebahagiaan ini merupakan kesempurnaan jiwa, dan kesempurnaan jiwa itu sendiri tergantung pada kesuciannya.

Tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) merupakan pengembalian jiwa pada fitrahnya dan pengobatan jiwa-jiwa yang sakit atau gelisah supaya menjadi sehat kembali untuk mencapai kebahagiaan hidup pada lansia. Proses konseling *tazkiyatun nafs* pada lansia melalui model layanan konseling individual. Menurut Sufyan S. Wilis dalam (Erlina & Fitri, 2016) konseling individual adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu atau klien dengan tujuan mampu mengatasi permasalahan diri sendiri dan dapat menyesuaikan diri dengan positif. Adapun tahapan yang digunakan dalam konseling *tazkiyatun nafs* untuk mencapai kebahagiaan lansia melalui tahapan takhalli yang membersihkan diri dari sikap dan sifat yang mengikuti dorongan nafsu yang membawa kepada dosa, kemudian tahapan tahalli pembersihan jiwa serta membekali dan membiasakan diri dengan perbuatan baik dan positif melalui zikir dan do'a, setelah tahap pengosongan dan pengisian yang terakhir yaitu tahap tajalli dimana pada tahap ini kebahagiaan pada lansia. Layanan dalam bentuk konseling pendekatan *tazkiyatun nafs* dapat meningkatkan kebahagiaan lansia.

Berdasarkan uraian para ahli dapat disimpulkan konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* kedua-duanya merupakan perpaduan yang tidak dapat dipisahkan karena keduanya saling keterkaitan antara satu dengan yang lainnya. Jadi yang dimaksud dengan konseling islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah (*continue*) dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadis.

Sementara itu dalam kitab *Ihya Ulumuddin* Al-Ghazali mengatakan bahwa *tazkiyatun nafs* dapat diartikan sebagai suatu usaha sadar yang mengarahkan pada terciptanya perilaku lahir dan batin manusia sehingga menjadi manusia yang berbudi pekerti luhur, mampu melakukan kebaikan dan menjauhi keburukan, memiliki kepribadian utuh baik kepada dirinya sendiri atau selain dirinya (Khoirul Mustangin, 2014). Sedangkan menurut (Rahman et al., 2017) mengatakan bahwa *tazkiyatun nafs* sangat erat kaitannya dengan qalb (*hati*) karena hati yang bersih maka seseorang bisa mengenal tuhan-Nya. Ketenagan bathin hanya bisa dirasakan bagi orang yang senantiasa dalam hatinya terus mengingat Allah.

Berdasarkan pendapat para ahli, maka dapat penulis tarik kesimpulan bahwa konseling teknik *tazkiyatun nafs* merupakan upaya menyucikan jiwa dan diri, dari kotoran jiwa, serta memperbaiki jiwa, melalui berbagai bentuk ibadah, perbuatan baik dan berbagai amalan shalih. Konseling Islami memberikan bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahannya yang menyebabkan klien mengalami unfinished business (masalah yang tidak kunjung selesai/perasaan-perasaan yang tak terungkap). Konselor berusaha untuk membimbing para konseli agar dapat menjadi yang lebih baik dalam hidup. *Tazkiyatun nafs* pada hakikatnya adalah proses pembersihan jiwa dan hati dari berbagai dosa dan sifat-sifat tercela yang mengotorinya, dan selanjutnya peningkatan kualitas jiwa dan hati

tersebut dengan mengembangkan sifat-sifat terpuji yang diridhai Allah Swt. Maka dari itu, konseling teknik *tazkiyatun nafs* ini diharapkan dapat menanggulangi kecemasan yang terjadi pada lansia baik kecemasan yang disebabkan oleh perasaan berdosa penyebab lainnya.

2. Tahapan Konseling Individual Pendektan *Tazkiyatun Nafs*

Pada tahap konseling harus dilakukan atau dilaksanakann sesuai dengan tahapan dan prosedur yang ada. (Andriyani, 2018) dalam konseling individual ada beberapa tahap yang akan dilakukan dalam konseling yang pertama yaitu tahap awal. Selanjutnya yaitu tahap kedua tahap pertengahan (tahap kerja/inti). Kemudian pada tahap terakhir (tahap tindakan) memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai, terjadinya transfer of learning, melaksanakan perubahan perilaku serta mengakhiri hubungan konseling. Pada tahap terkahir ini akan menjadi berhasil apabila klien ada perubahan perilaku ke arah positif, sehat dan dinamik.

Selanjutnya Willis (2014) juga mendefenisikan tahap konseling sama halnya dengan konseling yang pada umumnya yaitu:

a. Tahap awal konseling

Sejak klien menemui konselor pada tahap ini konselor dan klien menemukan atau mendefinisikan masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau bahkan masalah klien. Dalam tahap ini ada beberapa hal yang perlu dilakukan sebagai berikut: 1) dalam proses konseling dapat membangun hubungan dengan klien (rapport), sehingga dapat membangun sebuah kunci keberhasilan hubungan yang terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling baik itu kesukarelaan, kerahasiaan, atau bahkan keterbukaan. 2) konselor harus dapat mendefinisikan atau memperjelas masalah, jika sudah terjalin hubungan konseling dengan baik dan klien mampu melibatkan diri, konselor harus membantu atau memperjelas masalah klien. 3) Membuat perjajakan atau

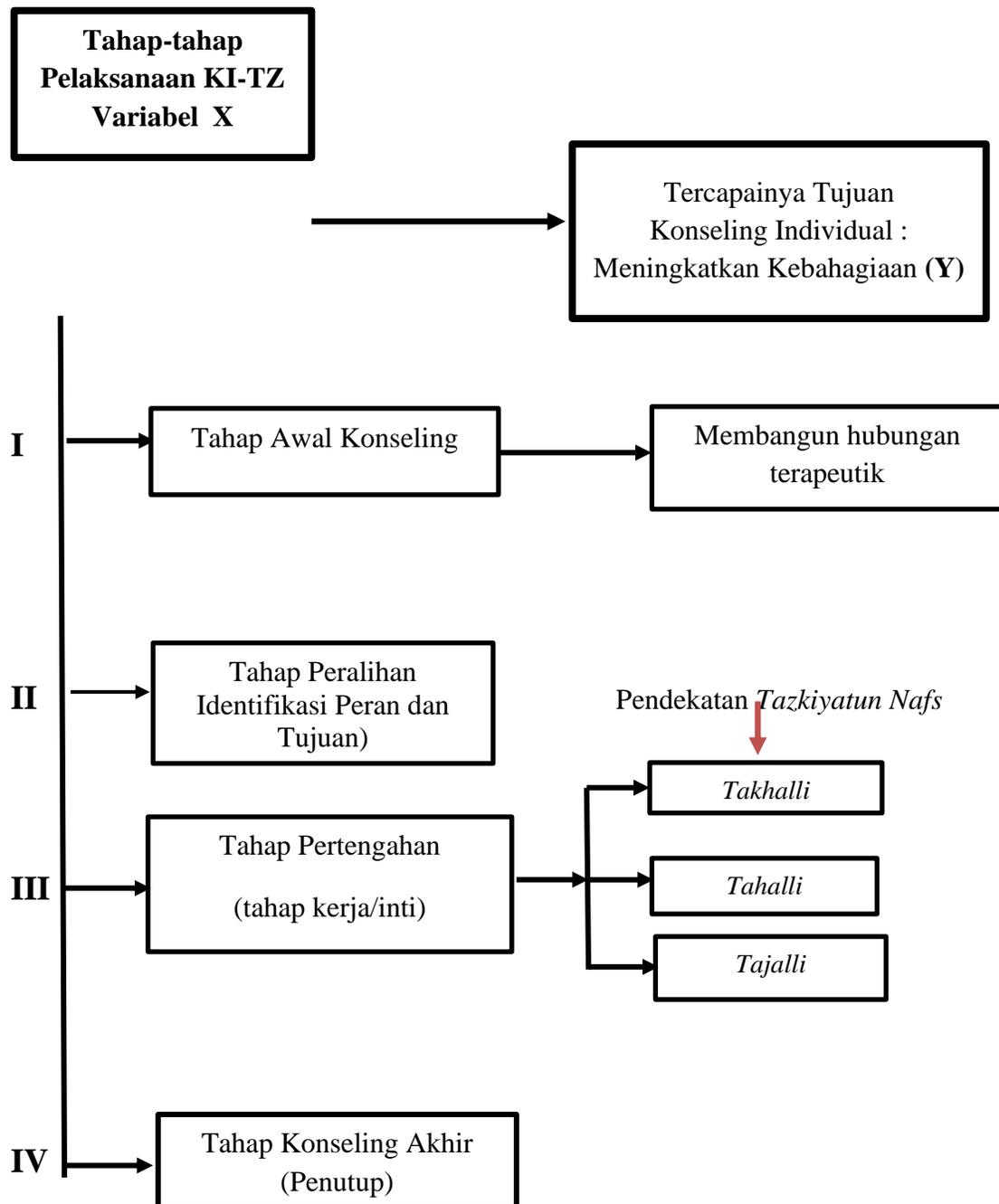
penaksiran, konselor berusaha menjajaki atau menaksir masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan dengan membangkitkan semua potensi klien, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah. 4) Menegosiasikan kontrak, membangun perjanjian antara konselor dengan klien rangkaian dalam seluruh kegiatan konseling.

b. Tahap pertengahan (tahap kerja/Inti)

Setelah melakukan tahap awal konseling dilaksanakan dengan baik maka selanjutnya yaitu tahap kedua tahap pertengahan (tahap kerja/inti), 1) konselor secara lebih mendalam untuk mengeksplorasi dan menjelajahi masalah klien, supaya klien lebih mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya melalui penjelajahan. 2) konselor dengan klien melakukan kembali (penilaian) untuk meninjau kembali permasalahan yang sedang dihadapi klien. 3) supaya hubungan tetap terpelihara dan menjaga hubungan antara konselor dan klien.

Tahap konseling pendekatan *tazkiyatun nafs* yang digunakan dalam melakukan konseling teknik *tazkiyatun nafs* yaitu pada tahap kegiatan (tahap kerja/inti) bahwa konseling *tazkiyatun nafs* bisa dilakukan melalui proses *mujahadah al-nafs (takhalli)* dan kemudian menghiasinya dengan sifat-sifat murni melalui proses *riyadah al-nafs (tahalli)* yang memerlukan kesabaran dan usaha yang gigih dan akhirnya menemukan penampakan dari Tuhan (*tajalli*) (Noordin, 2017: 39).

Tahapan dalam proses konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dapat lihat pada bagan halaman berikut:



Pada tahap pelaksanaan konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia dimodifikasikan dengan model konseling kelompok dengan pendekatan *musahabah* (Ardimen et al., 2019).

Takhalli dilaksanakan dengan cara menekan perbuatan-perbuatan tercela seperti marah, dengki, kikir, cinta dunia, takabur dan bahaya-bahaya yang ditimbulkan oleh lisan. Setelah berusaha menekan atau meminimalisir perbuatan tercela, seseorang hendaknya menghiasi dirinya dengan perbuatan terpuji hal ini disebut dengan *tahalli*. Dilakukan dengan cara menghadirkan hati dalam shalat, mengambil hikmah dari setiap ibadah yang dilaksanakan, merendahkan diri kepada Allah dengan cara berserah diri dan pasrah atas takdir, dan perilaku lainnya yang berdampak positif pada jiwa dan hati manusia. Apabila kedua hal tersebut dilakukan dengan istiqomah sampai akhir hayat, insyaallah dia akan mencapai *tajalliyat al-nafs*. Penjelasan mengenai tahap-tahap dalam melakukan *tazkiyatun nafs* akan dijelaskan sebagai berikut:

a. *Takhalli*

Samad (2017) usaha untuk membersihkan diri bermula dari *takhalli*. *Takhalli* adalah pengosongan, pembersihan, dan pengendalian diri dari perilaku tercela, yang dapat juga dikatakan semakna dengan kecerdasan emosional. *Takhalli* adalah mengurus hati dan membersihkan hati dari keterikatan pada dunia. Hati harus dikosongkan. Hati tidak boleh dipenuhi oleh dunia materialistik dan kesenangan sesaat. Ia diisyaratkan terbebas dari kecintaan terhadap dunia, anak, istri, harta, dan segala keinginan duniawi.

(Hasan, 2014) mengatakan bahwa manusia tidak diminta secara total melarikan diri dari masalah dunia dan tidak pula menyuruh menghilangkan hawa nafsu. Tetapi, tetap memanfaatkan duniawi sekedar sebagai kebutuhannya dengan menekan dorongan nafsu yang dapat mengganggu stabilitas akal dan perasaan. Ia tidak menyerah kepada setiap keinginan, tidak mengumbar nafsu, tetapi juga tidak mematikannya. Ia menempatkan segala sesuatu sesuai dengan proporsinya, sehingga tidak memburu dunia dan tidak terlalu benci kepada dunia.

Sedangkan menurut Arifin dan Hamjah (Ardimen et al., 2019) *takhalli* dilakukan dengan bersungguh-sungguh untuk melahirkan masyarakat yang berjiwa tenang. Sedangkan menurut Al-Ghazali dalam Jalil, Stapa dan Samah,

(2016 p. 68-69) hati yang bersih adalah hati yang dibangun dengan iman dan taqwa yang teguh dan penuh akhlak terpuji. Hati yang selalu mengingat dan dekat dengan Allah, hati yang bersih, tenang, penuh syukur, sabar.

Menurut Said dalam (Ismail Hasan, 2014) menguraikan beberapa sifat yang perlu dibersihkan ketika seorang ingin mempraktekkan tingkatan *takhalli* yaitu sebagai berikut: iri/dengki, benci/mendengus, buruk sangka, sombong/pongah, berbangga diri, suka pamer kemewahan, mencari kemasyhuran, kikir, bersaing dalam kebanggaan diri.

(Rofi'udin, 2016)*Takhali* merupakan upaya seseorang membersihkan dirinya dari sifat-sifat tercela, kotoran hati, maksiat lahir dan batin. Maksiat lahir dan batin mengganggu keselamatan, kesejahteraan, dan kebahagiaan hidup manusia. Sebab maksiat itu mengotori jiwa manusia sehingga menjadikan hijab yang membatasi dirinya dengan Allah. Upaya membersihkan diri dari maksiat lahir dan batin merupakan langkah awal seseorang dalam menempuh tasawuf untuk membuka hijab manusia dalam berhubungan dengan Allah.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa *takhalli* merupakan tahap awal dalam *tazkiyatun nafs* yang bermaksud untuk mengosongkan atau membersihkan hati sehingga hidupnya menjadi damai dalam meningkatkan kebahagiaannya.

b. Tahalli

Pada proses *takahalli* dapat mengosongkan diri dari ketegantungan hidup didunia dan dapat membersihkan diri dari perilaku tercela usaha itu harus dilakukan melalui tahalli. *Tahalli* adalah upaya menghiasi diri dengan akhlak terpuji baik itu secara lahir dan batin (Asmaran, 2014). *Tahalli* juga berarti menghiasi diri dengan jalan membiasakan diri dengan perbuatan baik. Berusaha agar dalam setiap gerak perilaku selalu berjalan di atas ketentuan agama, baik itu berupa kewajiban yang bersifat dari luar maupun dari dalam. Kewajiban yang

bersifat luar adalah kewajiban yang bersifat formal, seperti salat, puasa, dan haji. Adapun kewajiban yang bersifat dalam contohnya, yaitu iman, ketaatan, dan kecintaan kepada Tuhan (Samad, 20117).

Tahalli adalah upaya pengisian hati yang telah dikosongkan dengan isi yang lain, yaitu Allah Swt. Pada tahap ini, hati harus selalu disibukkan dengan zikir dan mengingat Allah. Dengan mengingat Allah dan melepas selain-Nya akan mendatangkan kedamaian.

Sementara itu, menurut Samad (2017) *tahalli* pada dasarnya memperkuat akhlak mulia. Kunci utama akhlak mulia adalah *siddiq*. *Siddiq* berarti benar atau jujur. Seorang Muslim dituntut untuk selalu berada dalam keadaan jujur lahir batin. Jujur hati (*siddiq al-qalb*), jujur dalam perkataan (*siddiq al-hadis*) dan jujur dalam perbuatan (*siddiq al-'amal*).

Tahalli yang harus dipelihara dan ditumbuhkan adalah *qana'ah*. *Qana'ah* menurut bahasa adalah merasa cukup atau rela, sedangkan menurut istilah ialah sikap rela menerima dan merasa cukup atas hasil yang diusahakannya serta menjauhkan diri dari rasa tidak puas dan perasaan kurang. *Qana'ah* berfungsi untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah. Terhindar dari sifat tamak dan dengki, rasa khawatir akan kekurangan, memupuk jiwa sabar dan tawakal, serta membiasakan diri berpola hidup sederhana sesuai dengan ajaran Islam.

Tahalli merupakan upaya seseorang untuk mengisi dengan sifat-sifat terpuji, menyinari hati dengan taat lahir dan batin. *Tahalli* dilakukan setelah seseorang membersihkan diri dari hal-hal yang mengotori jiwanya dari bermacam sifat tercela dan maksiat. Selanjutnya dibarengi dengan penyinaran hati agar hati yang kotor dan gelap menjadi bersih dan terang, karena hati yang demikian itulah yang dapat menerima pancaran cahaya Tuhan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *tahalli* menghiiasi diri dari sikap atau sifat yang baik, sehingga dapat meninggalkan kejelekan-

kejelekan dari segala benetuknya sehingga akan menjadi lebih baik dan takut akan siksa Allah SWT, setelah jiwanya dihiasi diri dari sikap baik atau sifat terpuji maka lansia akan merasakan ketenangan jiwa dalam mencapai kebahagiaan.

c. *Tajalli*

Setelah tahap (*takhalli*) dan (*tahalli*), sebagai tahap ketiga adalah *tajalli*. Tahapan di mana kebahagiaan sejati telah datang, ia lenyap dalam wilayah *Jalla Jalaluh*, Allah Swt. Ia lebur bersama Allah dalam kenikmatan yang tidak bisa dilukiskan, bahagia atas keridha'an-Nya. Pada tahap ini, para sufi menyebutnya sebagai *ma'rifat*, orang yang sempurna sebagai manusia luhur. Syekh Abdul Qadir Jaelani menyebutnya sebagai *insane kamil*, manusia sempurna. Ia bukan lagi hewan, tapi seorang malaikat yang berbadan manusia. Rohaninya telah mencapai ketinggian kebahagiaan.

Pada tahap ini, hati harus selalu disibukkan dengan dzikir dan mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, melepas selain-Nya, akan mendatangkan kedamaian. Tidak ada yang ditakutkan selain lepasnya Allah dari dalam hatinya. Hilangnya dunia, bagi hati yang telah tahalli, tidak akan mengecewakan. Waktunya sibuk hanya untuk Allah, bersenandung dalam dzikir. Pada saat *tahalli*, lantaran kesibukan dengan mengingat dan berdzikir kepada Allah dalam hatinya, anggota tubuh lainnya tergerak dengan sendirinya ikut bersenandung dzikir. Lidahnya basah dengan lafadz kebesaran Allah yang tidak henti-hentinya didengarkan setiap saat. Tangannya berdzikir untuk kebesaran Tuhannya dalam berbuat. Begitu pula, mata, kaki, dan anggota tubuh yang lain.

Tajalli inilah yang sesungguhnya dinanti para penempuh jalan spiritual untuk meraih kebahagiaan yang diidam-idamkan. *Tajalli* adalah merasakan adanya rasa ketuhanan yang sampai pada kenyataan ketuhanan, yakni lenyapnya hijab dari sifat-sifat kemanusiaan ketika tampak wajah Allah.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *tajalli* adalah tersingkapnya hati seseorang dari hal-hal yang menjadikannya pengetahuan yang hakiki disebabkan oleh cahaya dari Allah dari dalam dirinya dan juga dari luar dirinya kedalam hati seseorang, sehingga disibukkan dengan berbuat kebaikan dan selalu mengingat Allah untuk menjadi damai dalam mencari kebahagiaan hidup.

Dengan demikian, dapat penulis tarik kesimpulan bahwa arti dari konseling *tazkiyatun nafs* proses pemberian bantuan kepada seseorang oleh ahlinya dan tidak hanya terbatas pada pembersihan jiwa saja, melainkan juga tentang pembinaan dan pengembangan jiwa, sehingga jiwa akan tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik dan dapat terhindar dari penyakit-penyakit jiwa atau akhlak tercela. *Tazkiyatun Nafs* terkait dengan tujuan hidup manusia hanya untuk mendapatkan kebahagiaan yang baik dari sisi jasmani dan ruhaninya. Kebahagiaan ini merupakan kesempurnaan jiwa, dan kesempurnaan jiwa itu sendiri tergantung pada kesuciannya. Adapun yang menghalangi kesempurnaan jiwa adalah noda yang di torehkan oleh sifat-sifat jelek. Dengan demikian, lansia tersebut dalam berperilaku akan selalu berakhlak baik sesuai dengan pedoman syari'at islam sehingga akan merasakan ketentraman batin dan kebahagiaan sejati.

Jika ketiga tahapan ini dapat diterapkan dalam proses konseling, diharapkan teknik *tazkiyatun nafs* ini dapat menanggulangi kegelisahan yang terjadi pada lansia baik kegelisahan yang disebabkan oleh perasaan berdosa maupun penyebab lainnya. An-Najar dalam Jazilah (2011) mengatakan bahwa solusi terbaik dalam memberangus kegelisahan rohani adalah dengan jalan *tazkiyatun nafs*.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini ada beberapa hal yang perlu dilakukan sebagai berikut: 1) Membuat kesimpulan mengenai hasil dalam konseling antara konselor dan klien sehingga ada perubahan perilaku klien ke arah yang lebih baik atau positif, 2) Sebelum proses konseling terbangun konselor dan klien menyusun suatu

rencana atau Tindakan untuk melakukan kesepakatan sesuai dengan yang telah disepakati dan dapat merencanakan hidupnya yang akan datang dengan lebih bahagia

3) Berikutnya konselor membuat pertemuan atau perjanjian dengan klien.

Dari uraian tersebut dapat penulis simpulkan bahwa pada tahap akhir ini seorang individu dapat melakukan atau membangun hubungan yang lebih baik melalui hubungan yang baik sehingga mencapai ketenangan dalam mendapatkan kebahagiaan maka dapat melancarkan kegiatan pelaksanaan konseling individual sampai dengan selesainya masalah. Sehingga konseli tidak merasa takut untuk mengikuti kegiatan konseling individual yang sesuai dengan nilai-nilai atau sikap konseling teknik *takziyatun nafs* di atas.

3. Tujuan Konseling Pendekatan *Tazkiyatun Nafs*

Di antara tujuan yang ingin dicapai oleh seorang peniti jalan sebagaimana yang disebutkan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam kitab (Madarij as-Salikin) adalah kewajiban membersihkan atau menyucikan jiwa, sebagai wadah kebaikan dalam hidup, memurnikan akidah, menjalankan kewajiban sebagaimana yang diperintahkan, tanpa mengurangi atau menambahkan, sucinya hati merupakan awal dari bersih dan baik budi luhurnya perilaku kehidupan seseorang (Fathuddin & Amir, 2016).

Tujuan *tazkiyatun nafs* juga tidak lepas dari tujuan hidup manusia itu sendiri, yakni untuk mendapatkan kebahagiaan jasmani maupun rohani, material maupun spiritual, dan duniawi maupun ukhrawi. Kesempurnaan itu akan diperoleh manusia jika berbagai sarana yang menuju ke arah itu dapat dipenuhi. Berbagai hambatan yang menghalangi tujuan kesempurnaan jiwa itu harus disingkirkan. Adapun yang menghalangi kesempurnaan jiwa itu adalah kotoran atau noda yang ditorehkan oleh sifat-sifat jelek yang melekat pada jiwa manusia. *Tazkiyatun nafs* membentuk manusia menjadi taat, taqwa dan beramal shaleh dalam hidupnya, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, dan agama. Serta membentuk manusia agar bersifat seimbang terhadap dirinya sendiri

didalam mempergunakan segala potensi yang dimilikinya seperti nafsu, syahwat, marah, dan rasa cinta (Masyuri, 2012).

Sedangkan tujuan *tazkiyatun nafs* menurut pandangan Sa'id Hawwa secara garis besar adalah bagaimana hamba dapat berkomunikasi kepada Allah SWT dan mampu menghindarkan diri dari beberapa bahaya penyakit hati. Seperti gangguan stress, emosi meninggi, sombong, kikir maupun terhindar dari pengaruh setan sekalipun. Selain ini pula *tazkiyah* bertujuan mewujudkan individu memiliki kepribadian tangguh bermental positif (Asid Maududin et al., 2021).

Musnamar dalam (Irman, Dasril at al. 2021) konseling Islam adalah usaha untuk membantu klien menyelesaikan problem yang mengganggu mereka, mengembangkan beragam cara yang lebih positif untuk menyikapi hidup, menumbuhkan dan mengembangkan keterampilan pribadi, memecahkan masalah-masalah klien dan menumbuhkan kekuatan mereka dalam menyikapi hidup. Selanjut Gibson & Mitchell dalam (Irman et al., 2019) menyatakan bahwa konselor yang melayani lansia harus mampu menunjukkan penerimaan, keterbukaan dan penghargaan terhadap klien dan nilai-nilai yang dianutnya. konseng pendekatan *tazkiatun nafs* adalah suatu proses layanan yang diberikan konselor kepada klien untuk optimalisasi potensi, agar klien dapat mendekatkan diri kepada Allah melalui kebersihan jiwa, sehingga klien merasakan ketenangan dan kedamaian dalam beraktivitas, memelaui tahapan taqally, tahally dan tajally.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat di simpulkan bahwa tujuan *tazkiyatun nafs* yaitu untuk mendapatkan kebahagiaan jasmani maupun rohani yang tidak terlepas dari tujuan utama manusia dalam mencapai kebahagiaan. Tujuan *tazkiyatun nafs* dalam mencapai kebahagiaan pada lansia dapat dihalangi kesempurnaanya itu melalui hati yang kotor atau dinodai oleh sifat-sifat yang tidak baik atau jelek yang ada pada diri sendiri, jiwa yang bersih akan siap menampung setiap kebaaikan yang ada pada diri sendiri maupun orang lain.

C. Keterkaitan Konseling Pendekatan *Tazkiyatun Nafs* dengan Kebahagiaan

Konseling *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui konseling oleh seseorang ahli kepada individu, Manusia sebagai makhluk individu memiliki unsur jasmani dan rohani, unsur fisik dan psikis atau disebut juga unsur jiwa dan raga. Seseorang dikatakan sebagai manusia individu yang mana unsur-unsur tersebut menyatu dalam dirinya, setiap individu memiliki keunikan dan ciri khas tersendiri. *Tazkiyatun nafs* pembersihan atau penyucian sifat dari dalam diri manusia baik itu dari berbagai hal-hal yang tidak sesuai dengan fitrah manusia. Bukan hanya membersihkan jiwa saja tetapi juga membimbing serta mengarahkan jiwa manusia sehingga menjadikannya bahagia. Kebahagiaan yang merasakannya melalui jiwa yang tenang hati yang bersih karena hati menjadikannya kunci kebahagiaan pada lansia.

Usaha yang dilakukan oleh lansia tanpa bantuan tenaga ahli untuk mengurangi kesedihan tidak terlalu memberikan dampak. Hal tersebut lansia memerlukan bantuan dari ahli yang dapat secara efektif dan efisien mengurangi kesedihannya. Salah satu ahli yang dapat membantu adalah praktisi di bidang konseling atau konselor, tingkat kepuasan lansia terhadap konseling Islam tinggi, baik pada aspek proses layanan maupun pada aspek hasil konseling. Konseling Islam ini bisa digunakan untuk mengatasi berbagai problem pada lansia. melalui konseling diharapkan lansia dapat hidup mandiri dan mampu keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi. Konseling pada lansia ini lebih tepat melalui pendekatan Islam, agar mereka dapat menerima kehidupan tanpa penyesalan (Irman, 2019).

Konseling *tazkiyatun nafs* dengan kebahagiaan merupakan (penyucian jiwa) dengan berbagai sarannya yang akan melahirkan kesadaran diri bagi setiap manusia yang merupakan proses yang diisyaratkan Al-Qur'an dan juga didasarkan pada teori-teori kecerdasan yang dimiliki manusia, yaitu IQ, EQ, dan SQ. Hanya saja Al-Qur'an telah mengisyaratkan adanya *tazkiyatun nafs*. Di samping itu atas

ikhtiar dan usaha, manusia juga mendapat anugerah Allah Swt. Sehingga manusia memperoleh *tazkiyatun nafs* tersebut. *Tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang diajukan oleh al-Ghazali merupakan konsep konseling atau penyembuhan jiwa untuk melakukan penyucian jiwa dengan tujuan yang sama yaitu menemukan ketenangan, kebahagiaan dan kedekatan diri kepada Allah Swt (Faiz et al., 2019).

Masalah yang tidak kunjung selesai (*unfinished business*), yakni mencakup perasaan-perasaan yang tidak terungkap, seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kegelisahan, kedudukan, rasa berdosa, diabaikan, dan sebagainya. Menurut An-Najar dalam Jazilah (2011) solusi terbaik dalam meningkatkan kebahagiaan adalah dengan jalan *tazkiyatun nafs*. Sebab dengan jalan *tazkiyatun nafs*, manusia dalam meningkatkan kebahagiaan akan menjaga kesucian jiwanya dari sifat-sifat yang kotor.

Berdasarkan uraian tersebut dapat penulis simpulkan bahwa konseling teknik *tazkiyatun nafs* erat hubungannya dengan usaha manusia dalam mencapai kebahagiaan lansia mendekati diri kepada Allah, bahwa Allah tidak bisa didekati oleh orang yang jiwanya tidak suci, dalam mensucikan jiwa sesuatu yang penting dalam kehidupan seorang manusia. Jiwa yang bersih akan menghasilkan perilaku yang bersih pula, karena jiwa lah yang menentukan suatu perbuatan itu baik atau buruk, Allah tidak akan memberikan kesejahteraan dan kemajuan kepada suatu kaum jika mereka tidak memperbaiki dan memajukan apa yang ada pada diri mereka.

D. Penelitian yang Relevan

Banyak ahli yang telah melakukan penelitian terkait dengan kebahagiaan yang dialami lansia dan penelitian konseling dalam meningkatkan kebahagiaan.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Bakhruddinsyah tahun 2016 dengan judul “Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan Pada lansia Di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda”. Pada penelitian ini, peneliti menjabarkan mengenai makna

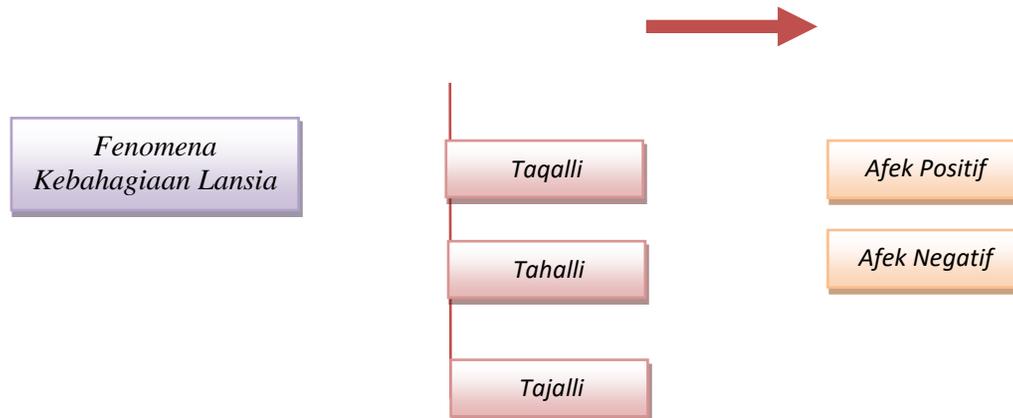
hidup dan arti kebahagiaan pada lansia, kebermaknaan hidup merupakan hal yang terpenting untuk menunjang proses penemuan arti kebahagiaan saat menjalani kehidupannya di panti. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa penelitiannya terkait kebahagiaan lansia memiliki makna hidup positif yang dapat membawanya untuk menemukan arti kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya di panti.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sofia Amalia pada tahun 2014 dengan judul "Kebahagiaan Personal dan Dukungan Sosial Pada Lansia: Studi Pada Lansia Di Komunitas Keluarga dan Panti Jompo". Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan dukungan sosial (*social support*) dan tingkat kebahagiaan personal (*personal happiness*) pada lansia di komunitas keluarga dan lansia di panti jompo.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Iin Nasri Impisari tahun 2017 dengan judul "Makna Kebahagiaan pada Lansia Muslim yang Tinggal di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang". Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa semua subjek merasa bahagia tinggal di panti dan semua subjek memaknai kebahagiaan sebagai perasaan senang. Mereka merasa bahagia/senang karena semua kebutuhan hidupnya terpenuhi dan terjamin, subjek mempunyai banyak teman dan subjek juga tidak perlu memikirkan biaya hidup, seperti membayar sewa tempat tinggal dan membayar keperluan lainnya.

Adapun perbedaan penelitian yang penulis lakukan ini dengan beberapa peneliti di atas yaitu: pada penelitian ini penulis menyelenggarakan konseling individual menggunakan pendekatan tazkiyatun nafs, sehingga lansia memperoleh ketenangan hati dan jiwa serta memperoleh kedamaian dalam hidup sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan lansia, khususnya lansia yang tinggal di Panti Jompo Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

E. Kerangka Berpikir





Keterangan:

- : Bagian yang akan diteliti untuk melihat pengaruh Konseling teknik *Tazkiyatun Nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia.
- Fenomena kebahagiaan.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian di atas, maka hipotesis yang dirancang dalam penelitian ini, yaitu:

Ho: “Konseling Individual Pendekatan *Tazkiyatun Nafs* tidak berpengaruh dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar”.

Ha: “Konseling Individual Pendekatan *Tazkiyatun Nafs* berpengaruh dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. (Arikunto & Suharsimi, 2010) menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk melihat ada atau tidak adanya efek dari sesuatu perlakuan yang diberikan pada subyeknya.

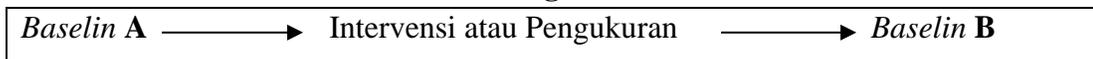
Penelitian eksperimen ini dilakukan ketika peneliti ingin mengetahui tentang keefektifan atas suatu perlakuan atau treatment dengan menggunakan metode tertentu. Dalam tipe penelitian ini sangat berguna untuk mengembangkan inovasi yang berguna dalam meningkatkan kualitas hidup manusia (Gulo, 2002).

Desain ini digunakan karena ingin mengetahui pengaruh konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Pengaruh suatu intervensi dikontrol dengan kondisi *baseline* yang dilakukan secara simultan kepada semua subjek. Setelah data *baseline* pada subjek pertama stabil kemudian diberikan intervensi, sementara itu subjek kedua dilanjutkan pengukuran *baseline*, dan setelah data stabil dilanjutkan dengan intervensi, dan seterusnya. *Baseline* adalah kondisi dimana pengukuran *target behavior* dilakukan dalam keadaan natural sebelum diberikan intervensi apapun. Intervensi adalah kondisi pemberian perlakuan dan *target behavior* diukur di bawah kondisi tersebut (Sunanto, 2005) .

Adapun desain yang digunakan adalah desain penelitian dengan subyek tunggal (*single subject research*). Dimana desain ini berfokus pada data individu sebagai sampel penelitian. Pengukuran variabel terikat atau target perubahan perilaku dilakukan berulang-ulang dengan periode waktu tertentu misalnya perminggu, perhari, atau perjam. Perbandingan dilakukan pada subyek yang sama dalam kondisi yang berbeda. Kondisi yang dimaksud di sini adalah kondisi *baseline* dan kondisi intervensi (W.Gulo, 2019).

Baseline adalah kondisi dimana pengukuran target perilaku dilakukan pada keadaan natural sebelum dilakukan intervensi apapun. Eksperimen adalah kondisi dimana suatu intervensi telah diberikan dan target perilaku diukur dibawah kondisi tersebut. Desain penelitian ini melakukan perbandingan antara fase baselin dengan sekurang-kurangnya satu fase intervensi, Rosnow dan Rosenthal dalam Sunanto (2005).

Pola Rancangan Penelitian



B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian tentang Pengaruh Konseling Individual Pendekatan *Tazkiyatun Nafs* dalam Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Penulis menetapkan penelitian Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar, karena terdapat perasaan-perasaan lansia yang tidak terungkap, seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kegelisahan. Penulis bermaksud mereduksi permasalahan lansia melalui konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) sehingga jiwa akan tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik dalam meningkatkan kebahagiaan lansia.

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Arikunto (Arikunto, 2006) populasi ialah penelitian subyek keseluruhan yang apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitiannya itu dikatakan penelitian populasi. Penelitian populasi ini hanya dapat dilakukan populasi terhingga dan subyeknya tidak terlalu banyak. Menurut (Sugiyono, 2013) juga mengungkapkan bahwa populasi suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek dan subyek atas dasar yang mempunyai kualitas dan ciri khas atau karakteristik yang telah ditetapkan oleh penulis sehingga dapat dipelajari

di kemudian hari dan dapat ditarik sebuah kesimpulannya. Selanjutnya juga diungkapkan oleh Mardalis, (2004) mengatakan bahwa “populasi merupakan semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel atau sekumpulan kasus yang pantas memenuhi syarat yang berkaitan dengan masalah penelitian”.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat penulis tarik kesimpulannya bahwa populasi yang meliputi suatu obyek kebahagiaan. Penelitian ini yang dijadikan populasi lansia yang tinggal dipanti sosial tresna werdha kasih sayang ibu batusangkar dalam meningkatkan kebahagiaan, baik itu bentuk kebahagiaan tingkat rendah, sedang dan tinggi.

Tabel 3.1

Tingkat Kebahagiaan Lansia					Jumlah
Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
0	3	5	6	6	20

b. Sampel

Sugiyono (2018 p. 81) mengemukakan bahwa “sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representatif* (mewakili), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, pada umumnya populasi berjumlah besar, sehingga penulis tidak memungkinkan mempelajari semuanya. Hal ini disebabkan karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Untuk mengatasi hal tersebut maka penulis dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi.

Selanjutnya dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* dalam pengambilan sampel berdasarkan kapasitas (pengambilan sampel berdasarkan tujuan). Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2019) juga menjelaskan bahwa, “*sampling purposive* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan, teknik ini juga digunakan dalam

mencapai tujuan-tujuan yang sesuai dengan pertimbangan dan kepentingan peneliti tertentu.

Berdasarkan dari uraian dapat disimpulkan bahwasannya dalam pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan dan kapasitas berdasarkan tujuan, yang menjadi pertimbangan sampel yaitu lansia yang memiliki kedamaian dalam kebahagiaan rendah dan sedang. Penelitian yang digunakan *single subject research*, sampel penelitian yang di ambil sebanyak 3 (tiga) orang lansia. Dari ketiga sampel penelitian yaitu lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya salah pengertian dan persepsi dalam memahami beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis perlu mengemukakan beberapa defenisi, sebagai berikut:

a. Konseling individual pendekatan *Tazkiyatun nafs*

Konseling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu konseling individual dengan menggunakan pendekatan *tazkiyatun nafs*. Konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada individu yang mengalami suatu masalah atau kesulitan, untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental, jiwa menjadi tenang dan damai bersikap lapang dada dan mendapatkan pencerahan yang dapat memberikan mafaat baik bagi dirinya sendiri baik itu lingkungan sosial maupun sekitarnya. Konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* yaitu suatu proses layanan yang diberikan oleh konselor kepada klien untuk optimalisasi potensi, agar klien dapat mendekatkan diri kepada Allah melalui kebersihan jiwa, sehingga klien merasakan ketenangan dan kedamaian dalam beraktivitas, memelaui tahapan *takhally*, *tahally* dan *tajally*.

b. Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan suatu kondisi perasaan seseorang dalam menyikapi pengalaman hidupnya yang ditandai perasaan positif berupa kepuasan hidup terhadap diri sendiri, menerima diri apa adanya, memiliki perasaan senang, tenang, hubungan baik dengan teman sebaya dengan saling memberi perhatian baik itu dalam suka maupun duk, memiliki kesehatan yang baik, merasa memiliki keuangan yang cukup, punya waktu luang yang produktif serta pekerjaan yang memuaskan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner/angket. Kuesioner/angket merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi beberapa pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab. Kemudian angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, dimana responden diminta untuk menjawab dengan cara memilih salah satu alternatif jawaban yang sudah disediakan (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini menggunakan dua instrumen, yaitu kuesioner dan observasi yang dikembangkan dari komponen kebahagiaan lansia. Kuesioner yang akan diberikan dalam bentuk pernyataan-pernyataan. (Notoadmodjo, s, 2015) menyatakan bahwa kuesioner dapat dilakukan melalui pernyataan-pernyataan hipotesis secara tidak langsung. Sedangkan observasi yang akan dilakukan terhadap subjek penelitian terkait dengan perilaku yang muncul dari kegelisahan, baik sebelum maupun setelah intervensi diberikan.

Adapun bahan intervensi berupa panduan perlakuan dirancang sebagai pedoman dalam memberikan intervensi yaitu konseling teknik *tazkiyatun nafs*. Adapun isi dari pedoman intervensi terdiri dari: (1) bagian pendahuluan, berisi pengantar, tujuan rancangan intervensi dan waktu yang digunakan (2) bagian isi, terdiri dari konseling teknik *tazkiyatun nafs*, dan (3) penutup, terdiri dari refleksi dan pengakhiran.

Instrumen penelitian ini adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena yang diamati (Sugiyono, 2019). Instrumen yang digunakan

berupa skala tingkat kebahagiaan dengan tipe skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang maupun sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Supaya responden mudah dalam menentukan pilihan jawaban dalam mengisi kuisisioner, penulis menggunakan skala likert supaya mampu meningkatkan kebahagiaan lansia. Pilihan jawaban pada setiap item pernyataan pada instrumen berbentuk positif dan negatif. Penulis menggunakan Skala Likert karena skala ini mampu menunjukkan tingkat kebahagiaan lansia, jawaban dari skal likert ini memiliki alternatif jawaban yang berupa Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak pernah (TP) dalam bentuk item positif dan item negatif.

Tabel 3.2

Alternatif Jawaban Angket dan Bobot

No	Alternatif Jawaban	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
1.	Selalu (SL)	5	1
2.	Sering (SR)	4	2
3.	K adang-Kadang (KD)	3	3
4.	Jarang (JR)	2	4
5.	Tidak Pernah (TP)	1	5

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Data yang akan diteliti diukur menggunakan instrumen penelitian. Hasil pengukuran tersebut digunakan untuk mengumpulkan data guna kepentingan awal penelitian. Jumlah instrument yang akan digunakan tergantung pada jumlah variabel yang akan diteliti. Intrumen penelitian berfungsi sebagai alat pengukuran dan akan menghasilkan data kuantitatif akurat, maka setiap instrumen harus mempunyai skala (Sugiyono, 2017)

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala. Skala akan memberi data tentang tingkat kebahagiaan lansia. Untuk memperoleh data yang dipelajari, penulis terlebih dahulu harus menentukan langkah-langkah menyiapkan instrumen. Secara lebih rinci, (Arikunto & Suharsimi, 2010) menyebutkan langkah-langkah dalam menyusun instrumen sebagai berikut:

- a. Mengadakan identifikasi terhadap variabel-variabel yang ada didalam rumusan masalah judul penelitian atau yang tertera di dalam problematika penelitian.
- b. Menjabarkan variabel menjadi sub atau bagian variabel.
- c. Mencari indikator setiap sub atau bagian variabel
- d. Merumuskan deskriptor menjadi butir-butir instrumen.
- e. Melengkapi instrumen dengan (pedoman atau instruksi) dan kata pengantar.

Tabel 3. 3

Kisi-Kisi Instrumen Kebahagiaan

Variabel	Indikator	+	-	Total
Kebahagiaan	Perasaan positif	1, 2	3,4	4
	Kepuasan hidup	5,6	7, 8	4
	Menerima keadaan diri	9	10, 11	3
	Perasaan senang	12, 13	14, 15	4
	Tentram	16,17	18, 19	4
	Teman sebaya yang perhatian	20, 21	22	3
	Kesehatan yang baik	23, 24	25	3
	Keuangan yang cukup	26	27	2
	Waktu luang produktif	28, 29	30	3
	Pekerjaan yang memuaskan	31, 32, 33	34, 35, 36, 37	7
Jumlah		19	18	37

2. Pengujian Instrumen

Instrumen ini dirancang sendiri oleh peneliti menggunakan teori Martin E.P. Seligman (2005). Untuk memastikan validitas instrument, maka peneliti melakukan uji validitas dan uji reliabilitas.

a. Validitas Data

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013). Jadi, skala yang peneliti buat dikatakan valid jika benar-benar dapat mengukur tingkat kegelisahan lansia.

Terdapat beberapa macam validitas sebelum instrument digunakan dalam penelitian, yaitu:

1) Pengujian validitas isi (*content validity*)

(Sugiyono, 2013) instrumen yang mengukur efektivitas pelaksanaan program, maka pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan isi atau rancangan yang telah ditetapkan. Langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah mengkonsultasikan kepada beberapa orang ahli yang berkompeten dalam bidang bimbingan dan konseling, yaitu Dr. Irman, S.Ag.,M. Pd. sebagai pembimbing I dan Dr. Dasril, S.Ag.,M. Pd. sebagai pembimbing II

Selanjutnya, penulis juga melakukan validasi 1 dengan dosen penguji seminar proposal, yaitu Dr. Ardimen, M. Pd., Kons, validasi 2 dengan Dr. Rafsel Tas'adi, M. Pd selaku ketua jurusan Psikologi Islam S1 IAIN Batusangkar, dan validasi 3 dengan Dr. Silvianetri, M. Pd., Kons, selaku dosen bimbingan dan konseling sekaligus sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Validasi pertama penulis lakukan pada hari Jum'at, 22 Oktober 2021 dengan Dr. Ardimen, M. Pd., Kons selaku penguji pada seminar

proposal penulis. Berdasarkan validasi yang telah dilakukan, terdapat beberapa item yang harus diperbaiki kalimatnya.

Validasi kedua penulis lakukan pada hari Jum'at, 22 Oktober 2021 dengan Dr. Rafsel Tas'adi, M. Pd selaku dosen di jurusan bimbingan dan konseling sekaligus ketua jurusan Psikologi Islam. Berdasarkan validasi yang telah dilakukan, terdapat 12 item yang harus diperbaiki kalimatnya, yaitu pada item nomor 21, 24, 25, 26, 27, 28, 31, 34, 35, 36, 37, 38, 39, dan 40.

Validasi ketiga penulis lakukan dengan Dr. Silvianetri, M. Pd., Kons selaku dosen bimbingan dan konseling sekaligus sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Berdasarkan validasi yang telah dilakukan, terdapat 9 item yang harus diperbaiki kalimatnya, yaitu pada item nomor 1, 2, 5, 8, 16, 25 dan 42.

2) Pengujian validitas konstruksi (*construct validity*)

Penguji validitas konstruksi, dapat digunakan dari pendapat ahli (*judgment experts*). Dalam hal ini setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Para ahli diminta pendapatnya tentang instrumen yang telah disusun itu. Mungkin para ahli akan memberi keputusan: instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, dan mungkin dirombak total. Jumlah tenaga ahli yang digunakan minimal tiga orang dan umurnya mereka yang telah bergelar doktor sesuai dengan lingkup yang diteliti (Sugiyono, 2018:125).

Dalam hal ini ahli yang bertindak selaku validator adalah Dr. Ardimen, M. Pd., Kons, Dr. Rafsel Tas'adi, M. Pd, dan Dr. Silvianetri, M. Pd., Kons. Hasil dari konsultasi dengan ketiga orang validator tersebut disajikan dalam tabel berikut:

No	Nama Ahli	Saran
----	-----------	-------

1.	Dr. Ardimen, M. Pd., Kons	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perumusan definisi operasional secara rinci dengan mempedomani teori. 2. Perumusan indikator supaya terlihat didefenisi operasional. 3. Merumuskan kisi-kisi sesuai dengan indikator menggunakan kata kunci di definisi operasional 4. Merumuskan butir-butir pernyataan dengan pernyataan
2.	Dr. Rafsel Tas'adi, M. Pd.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki item-item yang belum sesuai dengan indikator 2. Item sebaiknya dibuat dengan kalimat yang pendek
3.	Dr. Silvianetri, M. Pd., Kons	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki pertunjuk umum pengisian 2. Perbaiki item negatif 3. Perbaiki pernyataan atau disesuaikan

Hasil konsultasi tersebut penulis sajikan dalam tabel berikut:

No	Nama Validator	Hasil Validasi Instrumen		
		1	2	3
1.	Dr. Ardimen, M. Pd., Kons			
2.	Dr. Rafsel Tas'adi, M. Pd			
3.	Dr. Silvianetri, M. Pd., Kons			

Keterangan:

1 : Tanpa Perbaikan

2 : Perbaikan pada pernyataan instrumen

3 : Penggantian butir instrumen

dengan program SPSS 20. Adapun kriteria pengujian di sini adalah:

Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka instrument tersebut valid

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka instrument tersebut tidak valid.

Berdasarkan data yang telah diperoleh, diketahui bahwa jumlah $n = 20$ dan taraf signifikansi $0,05$ sehingga $r_{tabel} = 0,4438$. Berikut ini penulis sajikan melalui tabel hasil r_{hitung} yang diperoleh pada setiap butir item kuisioner.

No. Item	r_{hitung}	Keterangan	No. Item	r_{hitung}	Keterangan
1	0.5365	Valid	11	0.6497	Valid
2	0.6417	Valid	12	0.7042	Valid
3	0.4853	Valid	13	0.6766	Valid
4	0.6181	Valid	14	0.7654	Valid
5	0.5365	Valid	15	0.5042	Valid
6	0.7654	Valid	16	0.5644	Valid
7	0.515	Valid	17	0.5752	Valid
8	0.7654	Valid	18	0.4584	Valid
9	0.3222	Tidak Valid	19	0.6507	Valid
10	0.7222	VALID	20	0.5062	Valid
No. Item	r_{hitung}	Keterangan	No. Item	r_{hitung}	Keterangan
21	0.5282	Valid	31	0.439	Tidak Valid
22	0.4852	Valid	32	-0.221	Tidak Valid
23	0.6303	Valid	33	0.6457	Valid
24	-0.299	Tidak Valid	34	0.5707	Valid
25	0.7461	Valid	35	0.2932	Tidak Valid
26	0.4795	Valid	36	0.5224	Valid
27	0.1052	Tidak Valid	37	0.5814	Valid
28	0.605	Valid	38	0.714	Valid
29	0.6819	Valid	39	0.5901	Valid
30	0.5976	Valid	40	0.6391	Valid

41	0.5328	Valid	43	-0.317	Tidak Valid
42	0.5894	Valid	44	0.6391	Valid

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa 37 item bisa digunakan karena dinyatakan valid.

b. Reliabilitas Data

Sugiyono, (2018) Langkah selanjutnya yaitu melakukan uji reliabilitas untuk melihat apakah angket yang digunakan layak dan dapat dipercaya untuk mengukur tingkat kebahagiaan lansia yang berada di panti jompo tresna werdha kasih sayang ibu. Reliabilitas sering diartikan dengan keterandalan, artinya suatu tes memiliki keterandalan apabila tes tersebut dipakai berulang-ulang, maka hasilnya sama. Hasil penelitian yang dikatakan reliabel jika terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa reliabilitas instrument ditunjukkan sebagai derajat konsistensi skor yang diperoleh subjek penelitian dengan instrumen yang sama dalam kondisi yang berbeda. Ini menunjukkan bahwa uji reliabilitas bertujuan untuk menguji ketepatan instrument dalam mengukur apa yang akan diukur. Uji reliabilitas ini menggunakan aplikasi SPSS 20. Berikut penulis jabarkan hasil yang telah diperoleh sebagai berikut:

Cronbach's Alpha	N of Items
.953	37

Selanjutnya setelah diperoleh rhitung, maka hasil tersebut dapat dikonsultasikan dengan rtabel untuk taraf signifikansi 0,05. Dalam hal ini, $n = 20$, sehingga $df = 18$ adalah 0,0444. Pada hasil pengujian di atas, rhitung juga diperoleh lebih besar daripada rtabel. Ini menunjukkan bahwa kuisioner

di atas reliable, artinya apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka hasil yang diperoleh sama.

G. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain subjek tunggal atau *single subject research (SSR)*. Menurut Sunanto, Takeuchi, dan Nakata (dalam Prahmana, 2021 p. 9) mendefinisikan “*single subject research* sebagai metodologi penelitian eksperimen yang digunakan untuk mengevaluasi suatu intervensi yang dilakukan pada suatu subyek atau individu tunggal. Metode ini juga bertujuan menjelaskan efek dari suatu intervensi yang diberikan secara berulang-ulang dalam kurun waktu tertentu. Guna memastikan bahwa perubahan perilaku merupakan konsekuensi dari faktor lain.

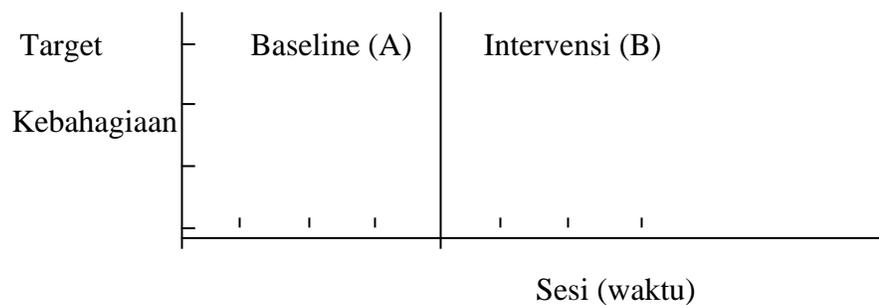
Adapun desain penelitian subjek tunggal yang digunakan pada penelitian ini adalah desain A-B. Menurut Sunanto, Takeuchi, dan Nakata (2005 p. 55) prosedur desain A-B disebut *logica baseline*, yaitu suatu pengulangan pengukuran perilaku yang dikehendaki (target behavior) sekurang-kurangnya dua kondisi meliputi kondisi baseline dan kondisi intervensi.

Berikut ini merupakan penjelasan tentang pola desain A-B:

1. A (*baseline*) adalah lambang menurut data garis dasar (baseline dasar). Baseline adalah suatu kondisi awal konseling teknik tazkiyatun nafs dalam meningkatkan kebahagiaan sebelum diberikan perlakuan atau intervensi. Pengukuran dalam fase ini dilakukan sebanyak tiga sesi menggunakan durasi waktu yang disesuaikan dengan kebutuhan . Pengukuran baseline (A) dilakukan hingga data stabil.
2. B (intervensi) yaitu suatu tindakan untuk meningkatkan kebahagiaan lansia selama diberikan intervensi atau perlakuan secara berulang-ulang melihat output dalam waktu intervensi. Pada tahap ini diberikan perlakuan

menggunakan konseling individual secara berulang-ulang sampai didapatkan data yang stabil. Intervensi dilakukan sebesar tiga sesi konseling. Proses intervensi setiap sesi memakan waktu 30 menit.

Secara umum desain A-B memiliki prosedur dasar seperti gambar grafik di bawah ini:



H. Analisis Data

Analisis data merupakan tahap terakhir sebelum menarik kesimpulan. Kemudian pada penelitian eksperimen ini umumnya saat menganalisis data menggunakan teknik statistik deskriptif. sehingga pada penelitian dengan kasus tunggal penggunaan statistik yang kompleks tidak dilakukan tetapi lebih banyak menggunakan statistik deskriptif yang sederhana.

Proses pengolahan data selanjutnya dengan melakukan pengklasifikasian jawaban berdasarkan kategori kegelisahan. Rentangan skala tingkat kegelisahan lansia dipakai pada penelitian ini adalah rentang skor 1-5 jumlah item sebanyak 31, sehingga interval criteria tersebut dapat ditentukan sebagai berikut:

1. Skor maksimal $5 \times 37 = 185$

Keterangan: skor maksimal adalah 5, jadi 5 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan berjumlah 37 item mendapatkan hasil 185.

2. Skala minimal $1 \times 37 = 37$

Keterangan: skor minimal adalah 1, jadi 1 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan berjumlah 37 item dan hasilnya 37.

3. Rentang $185 - 37 = 148$

Keterangan: rentang diperoleh dari jumlah skor maksimal dikurangi dengan jumlah skor minimal.

4. Banyak kriteria adalah 5 tingkatan

Keterangan: panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria.

Setelah menghitung skor kegelisahan lansia yang diperoleh kemudian dikonversikan ke dalam kategori sebagai berikut:

Rentang Skor Klasifikasi Tingkat Kebahagiaan

No.	Rentang Skor	Klasifikasi
1	157– 185	Sangat tinggi
2	127 - 156	Tinggi
3	97 - 126	Sedang
4	67 - 96	Rendah
5	37 - 66	Sangat rendah

I. Teknik Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Analisis data dalam penelitian merupakan kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dalam mengungkapkan makna dari data yang telah diperoleh dari proses penelitian yang telah dilakukan pada tahap terakhir sebelum penarikan kesimpulan (Riduwan, 2007 p. 147). Analisis data dilakukan setelah data terkumpul dengan perhitungan tertentu yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dalam penelitian ini dilakukan dengan menganalisis data setiap kondisi dan antar kondisi. Sunanto (2005, p. 93) menjelaskan bahwa “kegiatan analisis data pada penelitian dengan subjek tunggal ini terdapat beberapa komponen penting yang harus dianalisis seperti yang diungkapkan yakni stabilitas data, kecenderungan data,

tingkat perubahan data, rata-rata untuk setiap kondisi, data yang overlapping”.

Analisis dalam kondisi memiliki komponen yang meliputi:

- 1) Panjang Kondisi: Panjang kondisi merupakan banyaknya data atau sesi dalam suatu kondisi *baseline* maupun *intervensi*. Panjang kondisi tidak menuntut seberapa banyak data tersebut. Namun kestabilan data dan kecenderungan grafik dalam kondisi *baseline* menjadi pertimbangan utama.
- 2) Tingkat Stabilitas: Tingkat stabilitas menunjukkan tingkat homogenitas data dalam suatu kondisi.
- 3) Kecenderungan Arah: Kecenderungan arah yaitu digambarkan oleh garis lurus yang melintas semua data dalam suatu kondisi dimana banyaknya data yang berada di atas dan di bawah garis tersebut sama banyak. Dalam penelitian ini untuk mengetahui kecenderungan arah yaitu dengan menggunakan metode belah tengah (*split-middle*) yaitu membuat garis lurus yang membelah data dalam suatu kondisi berdasarkan median.
- 4) Tingkat Perubahan: menunjukkan besarnya perubahan antara dua data. Dan tingkat-tingkat perubahan dalam suatu kondisi merupakan selisih antara data pertama dan data yang terakhir.
- 5) Jejak Data (*Data Path*): Jejak data sebagai perubahan dari satu data ke data yang lain dalam suatu bentuk yang dapat ditunjukkan dari tiga kemungkinan sebagai berikut; menaik, menurun, atau mendatar.
- 6) Rentang: Rentang merupakan sebagai jarak antara data pertama dengan data terakhir.

Sedangkan menurut Sunanto (2006, p. 68) analisis antar kondisi meliputi komponen sebagai berikut

- a. Variabel yang diubah
- b. Perubahan kecenderungan arah dan efeknya. Merupakan perubahan arah antara grafik dengan kondisi *baseline-1* dengan *intervensi* yang menunjukkan adanya perubahan yang ditunjukkan subjek setelah diberikan *intervensi*.

- c. Perubahan stabilitas dan efeknya. Stabilitas data menunjukkan tingkat kestabilan perubahan dari sederetan data. Dikatakan data yang stabil apabila data tersebut menunjukkan arah (mendatar, menaik, atau bahkan menurun) secara konsisten.
- d. Perubahan level data menunjukkan seberapa besar data yang berubah. Terjadinya perubahan pada tingkat/level perubahan data antara kondisi baseline dan intervensi. Ditunjukkan adanya selisih antara kondisi baselien-1 pada saat intervensi.
- e. Data yang tumpang tindih atau *overlap* karena terjadinya data yang sama pada kedua kondisi-kondisi. Tidak adanya perubahan pada kondisi baselin dan intervensi.

Penelitian ini selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik analisis visual grafik (Visual Analisis of Grafik Data) yaitu dengan cara memplotkan data-data yang telah dipresentasikan ke dalam grafik, kemudian data ini dianalisis berdasarkan komponen-komponen pada setiap kondisi (A-B). Grafik dalam penelitian ini dipergunakan untuk menunjukkan perubahan pada seetiap kondisi dalam jangka waktu tertentu.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan gambaran data yang digunakan dalam suatu penelitian. Dalam pengujian deskripsi data ini peneliti mencoba untuk mengetahui gambaran atau kondisi responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di panti sosial. Dari pengumpulan data kuesioner hasil jawaban responden, dengan jumlah sampel, yaitu sebanyak 3 orang lansia, pengujian dilakukan dengan menggunakan kuesioner/angket. Penelitian ini bersifat kuantitatif, sehingga data yang dihasilkan berbentuk angka. Berdasarkan data yang diperoleh, penulis melakukan analisis menggunakan aplikasi Exel dan SPSS. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis konseling individual pendekatan *Tazkiyatun Nafas* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Berangkat dari tujuan ini, data dikumpulkan terlebih dahulu kepada lansia.

Sampel penelitian ini adalah lansia dalam meningkatkan kebahagiaan. Kegiatan awal dilakukan penelitian ini pada tanggal 31 Oktober sampai dengan 29 November 2021 dengan cara melacak atau menyebarkan angket pada 20 orang lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Berdasarkan hasil pengisian angket yang dilakukan pada 20 lansia, maka diperoleh data sebagaimana tabel 4.1 di halaman selanjutnya :

Tabel 4.1

Skor tingkat kebahagiaan Lansia

No	Inisial	Skor
1	J	149
2	R	182
3	F	173
4	S	126
5	RI	148
6	RL	123
7	AI	148
8	YR	169
9	AR	128
10	DL	80
11	AF	165
12	HM	90
13	SY	164
14	YL	179
15	MS	179
16	ML	126
17	YZ	133
18	SB	126
19	ZN	80
20	HN	124

Berdasarkan tabel 4.1, Frekuensi Katagori Hasil Baseline Tingkat Kebahagiaan Lansia sebagai berikut :

Tabel 4.2
Frekuensi Katagori Hasil Baseline Tingkat Kebahagiaan Lansia

No	Katagori	Interval	F	%
1	Sangat Tinggi	157– 185	6	30%
2	Tinggi	127 - 156	6	30%
3	Sedang	97 - 126	5	25%
4	Rendah	67 - 96	3	15%
5	Sangat Rendah	37 - 66	0	0 %

Berdasarkan tabel 4.2, diperoleh data 6 orang kategori sangat tinggi dengan persentase 30%, 6 orang kategori tinggi dengan persentase 30%, 5 orang kategori sedang dengan persentase 25%, 3 orang katagori rendah dengan persentase 15% dan 0 sangat rendah dengan persentase 0%. Kemudian setelah

mendapatkan hasilnya maka penulis menetapkan 3 orang lansia dalam kategori rendah yang menjadi sampel penelitian. Hal ini yang menjadi tolak ukur penulis dalam melakukan penelitian untuk melihat pengaruh konseling individual pendekatan tazkiyatun nafs dalam meningkatkan kebahagiaan sebagaimana yang sudah dijelaskan di bab sebelumnya.

Setelah mendapatkan sampel langkah selanjutnya yaitu melakukan pengukuran terhadap sampel melalui 2 tahap pengukuran pada kondisi baseline, pada fase ini merupakan pretreatment atau fase sebelum diberikan treatment. Dalam penelitian ini fase baseline dilakukan sebanyak 3 sesi melalui observasi langsung untuk mendapatkan data awal lansis sebelum diberikan intervensi.

Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Fase Baseline

Fase	Pertemuan	Sampel		
		MY	J	R
BASELINE	SESI I	95	96	100
	SESI 2	115	100	121
	SESI 3	120	105	130

B. Hasil Penelitian

1. Mendeskripsikan Konseling Individual

Sebelum tahap intervensi diberikan, terlebih dulu dilakukan perencanaan dan persiapan yang tergambar pada table 4.4:

**Tabel 4.4
Schedule Intervensi**

No	Tahap	Kegiatan
1	Tahap Awal	a. Menganjak klien untuk persetujuan dalam mengikuti konseling individual. b. Menjalin kondisi yang saling memahami dengan konseli c. Mewujudkan kontak psikologis dengan konseli d. Menemukan faktor pendukung terjadinya proses kebahagiaan yang ada pada lansia
2	Tahap Kegiatan	Melaksanakan konseling individual pendekatan tazkiyatun nafs dengan teknik sebagai berikut : a. <i>Takhalli</i>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. pengosongan, pembersihan, dan pengendalian diri dari perilaku tercela 2. mengurus hati dan membersihkan hati dari keterikatan pada dunia. Hati harus dikosongkan. Hati tidak boleh dipenuhi oleh dunia materialistik dan kesenangan sesaat. <p><i>b. Tahalli</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahalli adalah upaya menghiasi diri dengan akhlak terpuji. Tahalli juga berarti menghiasi diri dengan jalan membiasakan diri dengan perbuatan baik 2. Berusaha agar dalam setiap gerak perilaku selalu berjalan di atas ketentuan agama, baik kewajiban yang bersifat luar maupun dalam. Kewajiban yang bersifat luar adalah kewajiban yang bersifat formal, seperti salat, puasa, dan haji. Adapun kewajiban yang bersifat dalam contohnya, yaitu iman, ketaatan, dan kecintaan kepada Tuhan. 3. Pada tahap ini, hati harus selalu disibukkan dengan dzikir dan mengingat Allah. <p><i>c. Tajalli</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hati harus selalu disibukkan dengan dzikir dan mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, melepas selain-Nya, akan mendatangkan kedamaian. 2. Memberikan penguatan pada konseli agar disibukkan dengan mengingat dan berdzikir kepada Allah dalam hatinya, anggota tubuh lainnya tergerak dengan sendirinya ikut bersenandung dzikir 3. Pada tahap ini, hati merasai ketenangan.
3	Tahap Akhir	<ol style="list-style-type: none"> a. Menyimpulkan hasil layanan konseling individual pendekatan <i>tazkiyatun nafs</i> dalam kehidupan sehari-hari b. Konselor menutup proses layanan konseling individual.

Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini berupa pemberian layanan konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia. Konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* berorientasi pada tujuan dalam penyusian jiwa, dan masalah konseli. Tetapi difokuskan pada pemikiran

akan masalahnya yang membuat lansia tidak tenang, fokus pada emosi, dan fokus pada perilaku konseli. Tujuan akhir terapi yaitu membantu konseli untuk mengembangkan sikap positif dalam meningkatkan kebahagiaannya yang di tandai dengan adanya aktualisasi diri (perubahan perilaku) atau penyucian jiwanya.

Berdasarkan tabel 4.3 tahap intervensi berupa konseling individual dilakukan sebanyak lima kali pertemuan untuk setiap konseli dengan durasi 20-30 menit, tahap intervensi ini dilaksanakan pada tanggal, 15, 18, 22, 25, dan 29 November 2021. Secara rinci tahap intervensi ini dijabarkan sebagai berikut:

a. Sesi Pertama Konseling

Pada sesi pertama intervensi B dimulai dengan menjelaskan kepada lansia berdasarkan angket yang sudah diisi yang menunjukkan bahwa lansia memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang. Kemudian peneliti juga menjelaskan kepada lansia ketika dalam hidup kurang mendapatkan kesenangan dan kedamaian sehingga terganggu maka ditakutkan menimbulkan perasaan tidak tenang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Disini konselor menempatkan diri pada posisi konseli, hal ini juga dapat menumbuhkan kepercayaan laksana seorang pasangan untuk mendorong konseli dapat bicara dengan bebas dan juga terciptanya hubungan yang baik sehingga konseli merasa aman dan percaya pada konselor.

Hal penting yang dimunculkan pada tahap ini adalah tentang kerahasiaan, sebab konseling yang dilaksanakan, harapan konseli dari hasil konseling, lama waktu proses konseling, hak dan kewajiban konseli, serta tujuan dan resiko konseling. Setelah konseli memahami dan menyetujui maksud dari kegiatan ini maka konseling efektif untuk dilanjutkan, dalam meningkatkan kebahagiaan lansia membutuhkan perhatian khusus, supaya tidak terjadi penolakan. Oleh karena itu diperlukan pendekatan hubungan baik antara konselor dan konseli. Apabila konseli sudah merasa aman, nyaman, dan percaya, maka kegiatan konseling bisa berjalan dengan efektif.

Selanjutnya peneliti menanyakan beberapa pertanyaan terbuka terkait kebahagiaan yang diperoleh antara lain : *“bagaimana perasaan nenek selama tinggal dipanti ? Apakah nenek mempunyai semangat hidup yang baik ?, Apakah nenek senang ketika teman berkunjung ketempat tinggal ?, Nenek sering menghabiskan waktu bersama teman di panti ?, bahagia karena selalu bersyukur?, pertanyaan-pertanyaan tersebut merupakan bagian dari identifikasi masalah terkait kebahagiaan yang dirasakan oleh lansia.*

My memberikan jawabannya terhadap aoa yang ditanyakan oleh peneliti tadi, dan ini juga merupakan panutan untuk peneliti terhadap lansia dalam meningkatkan kebahagiaan lansia sehingga bisa peneliti tuangkan dalam penulisan ini. Dalam proses konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* ini berupa tidak langsung dikarenakan lansia yang paling banyak bercerita dari pada peneliti atau konselor. Sehingga lansia memberikan jawabannya terhadap pertanyaan yang sudah diberikan oleh peneliti atau koselor sebagai berikut: *“awalnya nene tidak tenang tinggal di panti karena selalu ingat rumah dan juga anak, namun jika tinggal dirumah nenek sering di abaikan oleh anak dan merasa tidak tenang tinggal dirumah, oleh karena itu nenek lebih memilih tinggal di panti dan tinggal di pantipun tidak ada paksaan dari pihak manapun itu semua karena kemauan sendiri. Namun selama beberapa bulan tinggal di panti nenek bahkan merasa lebih tenang dan damai selama dipanti ini dikarenakan bisa bertemu dan berkumpul dengan teman teman seusia nenek, kemudian nenek juga bisa melakukan aktivitas dengan baik walaupun tenaga nenek ini tidak kuat lagi waktu semasa muda. Selama tinggal di panti ini nenek banyak melakukan hal-hal yang menyenangkan terhadap diri nenek sendiri dan juga orang lain seperti melakukan gotong royong, senam, dan juga mengikuti pengajian rutin yang di adakan oleh panti, untuk memperoleh ketenangan hati dan jiwa nenek selalu mendekatkan diri kepada Allah dikarenakan umur semakin tua dan tidak tau kapan dijemput maka dari*

itu nenek selalu melakukan hal-hal yang bermanfaat seperti berdzikir, membaca Al-Qur'an diwaktu kosong.

Sementara itu jawaban yang diberikan oleh JR sebagai berikut: *“Perasaan amak selama tinggal disini ya baik-baik saja, tidak ada masalah apa-apa namun beberapa hari ini amak merasa tidak tenang dikarenakan amak kepikiran terhadap anak, cucu dan menantu, sehubungan menantu amak lagi dalam masalah dan juga anak amak harus bekerja untuk menafkahi anaknya dan cucu amak juga tidak ada yang jagain. Namun setelah amak diberikan penguatan oleh teman amak yang ada di panti ini amak merasa tenang sedikit walaupun masih kepikiran yang dirumah, setelah di ingat-ingat lagi amak tidak boleh seperti ini walaupun amak bersedih tidak ada yang bisa menolong selain amak sendiri yang meminta pertolongan dari Allah. Oleh karena itu amak sebagai seorang ibu dan juga nenek untuk memperoleh ketenangan hati dan damai dalam hidup amak, amak selalu berdoa, berdzikir dan membaca Al-Qur'an dan amak juga ikut pengajian yang diadakan oleh panti. Amak juga merasa senang ketika ada teman yang berkunjung ke panti ini, kemudian amak juga sering menghabiskan waktu bersama teman dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang ada dipanti seperti gotong royong, senam, bernyanyi dan lain sebagainya.*

Disisi lain RT juga memberikan jawabannya sebagai berikut: *“Untuk tinggal di panti ini atas kemauan saya sendiri tidak ada paksaan dari orang lain, dan saya juga merasa senang selama tinggal di panti ini dikarenakan kebutuhan saya terpenuhi baik itu dari segi makan, minum dan lain sebagainya, namun disisi lain saya semenjak adanya wabah virus corona saya jarang dikunjungi oleh teman-teman dan walaupun ada teman yang berkunjung saya merasa senang, di umur saya yang dikatakan tidak muda lagi saya selalu bersyukur kepada Allah SWT karena masih diberikan kesehatan dan bisa mengerjakan shalat berjama'ah di mesjid walaupun selama covid ini shalat di mesjid dengan jarak-jarak.*

Intinya pada sesi ini konselor dapat menggali banyak hal dengan pertanyaan yang mengarah pada indikator. Tujuan dari sesi ini adalah supaya konseli selalu berbuat kebaikan terhadap diri sendiri dan juga bisa membersihkan hati dari hal-hal yang tidak baik, kemudian konseli juga harus menyadari kesalahannya seperti lalai dalam hal yang tidak diinginkan dan bisa merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Beberapa hal yang perlu diperhatikan pada sesi ini yaitu efektifitasnya dalam penggunaan waktu, kualitas hubungan yang memberikan pengaruh yang positif terhadap lansia baik itu dari segi menyucikan jiwanya dan juga memperoleh ketenangan dan kedamaian dalam meningkatkan kebahagiaan lansia. \

Menjelang akhir sesi di awal pertemuan ini, konselor kembali menegaskan tentang tujuan konseling yaitu untuk mengarahkan lansia dalam menyucikan jiwanya tugas konseli pada tahap ini yaitu memberikan gambaran tentang *tazkiyatun nafs* dan efek dari *tazkiyatun nafs*. Maka oleh karena itu disinilah konselor memberikan penguatan supaya resistensi bisa dikendalikannya.

b. Sesi kedua konseling (mendengarkan cerita konseling)

Pada pertemuan kedua ini dilaksanakan pada tanggal 18 desember 2021 sebelum memulai konselor merefleksikan kembali ingatan konseli untuk kembali fokus dan menimbulkan keefektifan pada sesi kedua ini. Pada tahap ini konselor benar-benar mencurahkan waktunya untuk mendengarkan cerita konseli sehubungan dengan meningkatkan kebahagiaan lansia dengan pendekatan *tazkiyatun nafs*. Kemudian peneliti mengajukan pertanyaan bagi MY, JR dan RT dalam meningkatkan kebahagiaan sebagai berikut: “*Apa yang nenek rasakan setelah melakukan sesi pertama konseling ?*”, “*nenek ketika selesai shalat berjamaah memperoleh ketenangan hati dan jiwa*”? Jawaban JR, “*selalu memperoleh ketenangan jiwa dan hati, namun yang merasa sedih ketika mengingat kesalahan sebelumnya dimana masa mudah pernah mengalami koma setelah melahirkan seakan-akan tidak ada harapan untuk*

hidup lagi, namu setelah sadar dari koma banyak hal yang harus dilakukan salah satunya untuk berbuat baik dan juga melakukan amal shaleh dan lain sebagainya. Sementara itu MY juga memberikan jawabannya: “saat ini nenek sudah tidak kuat lagi dalam melakukan segala sesuatu dengan cepat, terkadang merasa sedih ketika tidak bisa kemesjid untuk shalat berjamaah. Namun setelah selesai dalam melaksanakan shalat berjamaah selalu merasa tenang dan damai”. Disisi lain RT juga memberikan jawabannya yaitu “sudah pastinya selalu merasa nyaman dan tenang setelah melaksanakan shalat berjamaah dimesjid.

Berdasarkan jawaban yang disampaikan oleh lansia bahwa lansia merasa tenang dan damai dalam melakukan amal shaleh untuk mendekatkan diri kepada Rabbnya. Kemudian konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengendalikan hal-hal yang tidak diinginkan dengan pendekatan *tazkiyatun nafs* (menyucikan jiwa).

c. Sesi ketiga konseling fase intervensi

Pada tahap ini konselor melakukan evaluasi terhadap apa yang telah diberikan yang sesuai dengan tuntutan dalam konsep penyucian jiwa, dan bertanya bagaimana perasaan nenek dan pelajaran apa yang bisa di ambil dari kegiatan kita selama berlangsungnya 3 kali sesi pertemuan. Dalam proses konseling individu dengan pendekatan *tazkiyatun nafs* ini hakekatnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman akan hakikat sabar, bertawakal dan mampu mengontrol emosi negatif untuk memperoleh ketenangan dan kemadamaian hati dalam mencapai kebahagiaan. Oleh karena itu lansia sering mengikuti shalat berjama'ah dimesjid, mengikuti pengajian, mendengarkan ceramah atau nasehat dari ustad dan hal lainnya yang berkaitan dengan ketenangan hati untuk mencapai kebahagiaan lansia.

d. Sesi keempat konseling fase intervensi

Pada tahap ini merupakan tahap evaluasi yang sesungguhnya dan mereview keseluruhan proses konseling individual. Dalam diskusi pada tahap ini membahas tentang manfaat konseling dengan pendekatan *tazkiyatun nafs* sehingga konselor memberikan pemahaman yang positif terhadap penyucian jiwa dalam memperoleh ketenangan hati dan kedamaian dalam hidup untuk mencapai kebahagiaan, dan juga melakukan tindakan-tindakan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga klien merasa lebih nyaman, tenang dan damai dalam meningkatkan kebahagiaan.

e. Pertemuan sesi kelima fase intervensi (penutup)

Pada sesi ini termasuk pada tahap akhir konseling, tahap ini juga merupakan tahap akhir dari sesi konseling yaitu evaluasi dan penghentian. Fase intervensi ini diskusi terkait manfaat konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dan cara kerja sama setelah sesi konseling berakhir. Hasil konseling adalah awal dari panduan untuk konseli dalam menghasilkan apa yang ingin dicapai didunia ini terutama lebih mendekatkan diri lagi kepada Allah dengan mengaktualisasikan penyucian jiwa. Kemudian konselor juga menyimpulkan layanan konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam kehidupan sehari-hari pada lansia. Oleh karena itu konselor menutup proses layanan konseling individu dan melakukan pertemuan selanjutnya jika diperlukan

2. Analisis data baseline (A) dan Intervensi (B)

Pada tahap baseline, dilakukan pengukuran sebanyak 3 kali, kegiatan ini dilakukan pada tanggal 6, 9 dan 10 November 2021. Pada fase baseline memperoleh hasil pengukuran menunjukkan bahwa data cenderung stabil sehingga memungkinkan untuk melakukan intervensi. Dengan selang waktu tiga hari, kemudian baru dilaksanakan intervensi sebanyak 5 kali pada tanggal 15, 18, 22, 25, dan 29 November 2021.

Tabel 4.5
Hasil pengukuran Fase Baseline A dan Fase Intervensi

Fase	Pertemuan	Sampel		
		MY	JR	RT
BASELINE	SESI 1	95	96	100
	SESI 2	115	100	121
	SESI 3	120	105	130
INTERVENSI	SESI 1	125	110	127
	SESI 2	140	125	141
	SESI 3	158	140	149
	SESI 4	160	149	157
	SESI 5	166	159	160

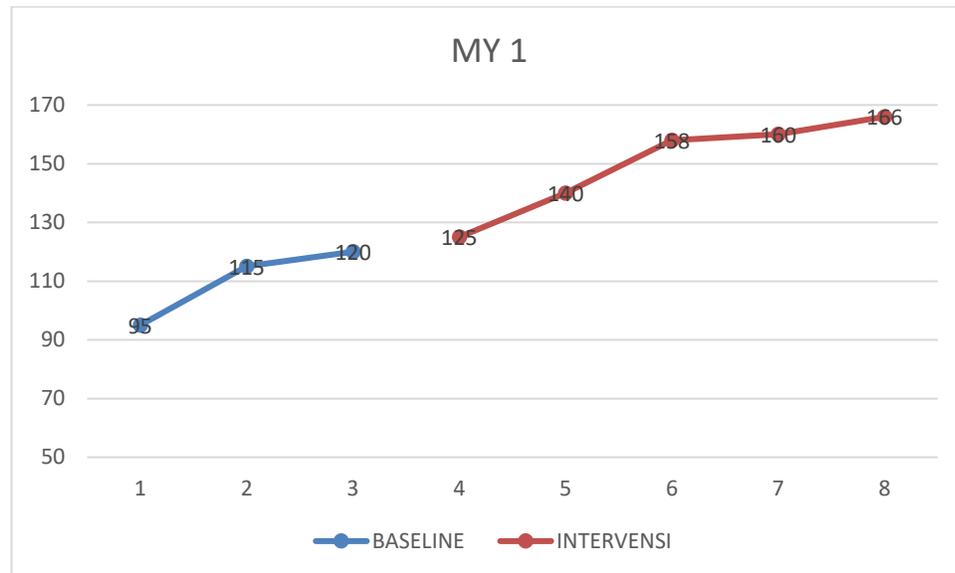
Berdasarkan pada tabel 4.5 dapat diketahui bahwa dalam meningkatkan kebahagiaan lansia. Berikut ini adalah pembahasan hasil penelitian masing-masing sampel di halaman selanjutnya

a. Sampel 1 inisial MY

1) Fase Baseline

Gambar 4.1

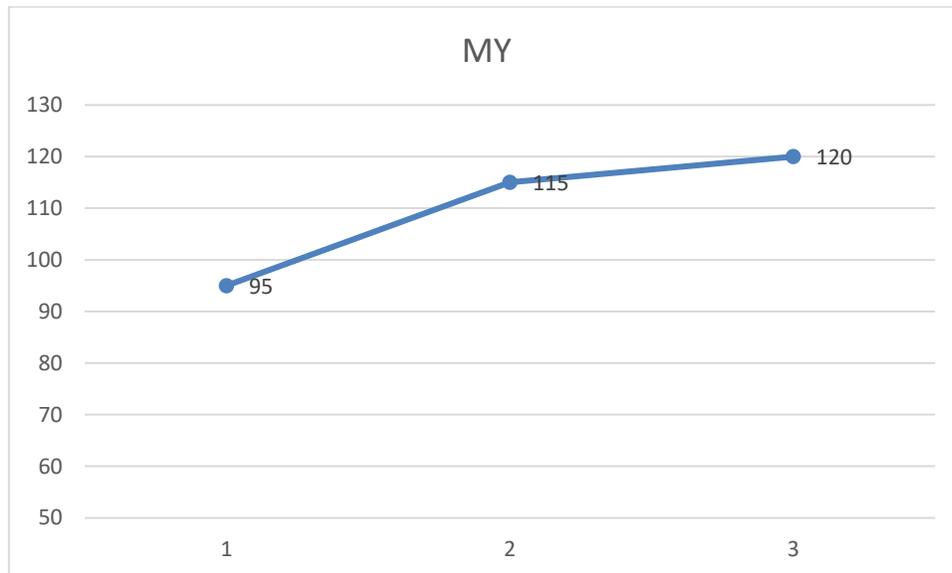
Grafik Penyajian Data Analisis Fase Baseline A dan Intervensi B Sampel MY



Berdasarkan dari grafik 4.1 dapat diketahui bahwa selama 8 kali pertemuan pada fase baseline dan fase intervensi dapat ditentukan angka dalam meningkatkan kebahagiaan lansia baik itu sebelum diberikan perlakuan dan juga sesudah diberikan perlakuan terhadap konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia.

a. Fase Baseline

Gambar 4.2
Grafik Tingkat Kebahagiaan Lansia MY Fase Baseline A



Fase baseline dilaksanakan sebanyak tiga kali sesi. Sesi pertama lansia MY mendapatkan skor 95, sesi kedua 115 dan sesi terakhir 120.

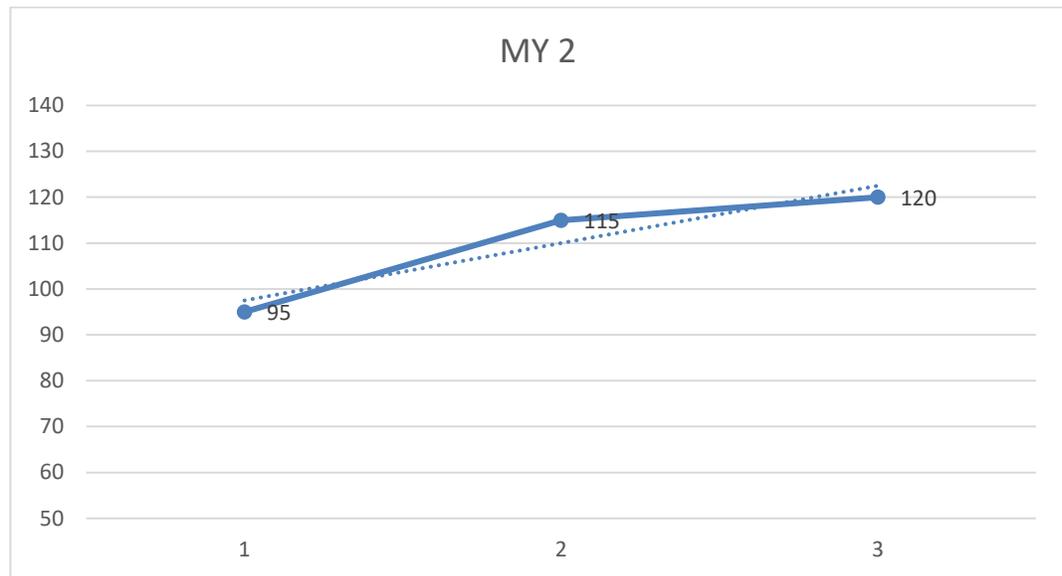
1) Analisis dalam kondisi fase baseline

Analisis dalam kondisi pada fase baseline terdapat beberapa komponen yang di analisis adalah panjang kondisi, estimasi kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, jejak data, level stabilitas dan rentang serta perubahan level. Berikut ini di uraikan tahap analisis dalam kondisi fase baseline sebagai berikut:

- a) Panjang kondisi pada Fase Baseline yaitu 3 sesi
- b) Estimasi kecenderungan Arah

Kecenderungan arah atau disebut dengan istilah garis tren ini merupakan suatu gambaran terhadap subjek yang diteliti, kemudian kecenderungan arah ini juga merupakan perubahan dari sesi ke sesi. Pada kecenderungan arah dan juga level penelitian yang ditentukan oleh pengaruh kondisi pada fase baseline yaitu meningkat dan ditentukan dengan metode *split middle* (belah dua), hasilnya dapat dilihat pada grafik 4.3.

Gambar 4.3
Grafik Estimilasi kecenderungan arah fase baseline sampel MY



Berdasarkan pada garis tren grafik 4.3 fase baseline menunjukkan bahwa dalam setiap kali sesi pertemuan adanya peningkatan mulai dari sesi pertama baseline sampai akhir baseline sebelum diberikannya intervensi. Maka pada garis tren fase baseline tersebut meningkat ke atas menunjukkan perubahan setiap data dari sesi kesisi dengan cenderung ke atas.

c) Kecenderungan stabilitas

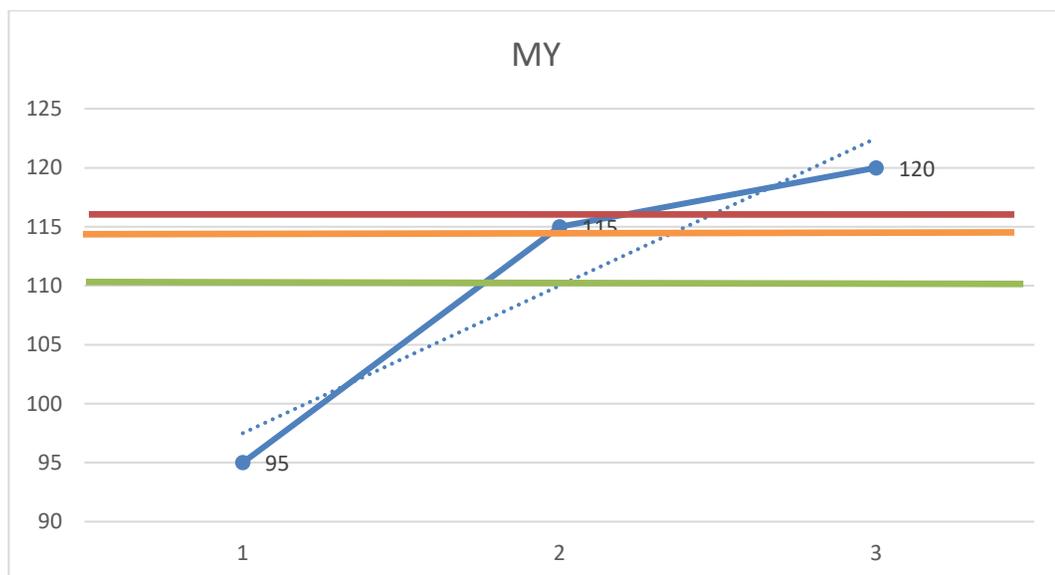
Kecenderungan stabilitas menggunakan kriteria stabilitas sebesar 10% pada fase baseline dikarenakan data mengelompok di bagian atas. Kecenderungan stabilitas pada fase besline dapat ditentukan pada tabel 4.6.

Tabel 4.6
Mean level batas atas dan batas bawah

Rentang Stabilitas ($t = u \times k$)			
Skor tinggi (u)	x	Kriteria stabilitas	$120 \times 0,10 = 12$
Mean level (m) = N/n			
Jumlah semua data poin dari suatu kondisi (N)	:	Banyaknya semua data poin (n)	$\frac{95 + 115 + 120}{3} = 110$
		Batas atas (ba) = $m + 0,5 (t)$	
Mean Level (m)	+	0,5 (rentang stabilitas)	$110 + 0,5 (12) = 116$
		Batas bawah (bb) = $m - 0,5 (t)$	
Mean Level (m)	-	0,5 (rentang stabilitas)	$110 - 0,5 (12) = 114$

Mean level pada batas atas dan batas bawah fase baseline divisualisasikan dalam gambar 4.4.

Gambar 4.4
Grafik Mean Level, batas atas dan batas bawah Fase Baseline sampel MY



Berdasarkan grafik 4.4 memperoleh keterangan bahwa mean level berwarna (hijau) (110), batas atas (116), dan batas bawah (114). Kemudian menunjukkan bahwa data poin fase baseline yang berada pada rentang atas (berwarna merah), dan batas bawah (berwarna orange) adalah 3. Sehingga memperoleh hasil persentasi data poin pada fase baseline yang berada pada rentang stabilitas dapat dihitung dengan cara pada tabel 4.7.

Tabel 4.7
Persentase Stabilitas

Persentase Stabilitas (p) = (q:n) x 100%			
Banyaknya data poin dalam rentang (q)	X	100%	(1:3) x 100% = 33,33%
banyaknya semua data poin (n)			

Berdasarkan tabel 4.7 banyaknya data point yang ada dalam rentang dibagi dengan banyaknya point yaitu hasil persentase stabilitas, karena banyaknya data point dalam rentang hanya 1 dari banyaknya point hanya 3 maka stabilitasnya diketahui 33,33%. Jika persentase stabilitasnya sebesar 85%-90% dikatakan stabil, sedangkan di bawah ini dikatakan tidak stabil atau variabel. Maka data tersebut dinyatakan variabel

d) Kecenderungan jejak data

Dalam kecenderungan jejak data tersebut sama dengan kecenderungan arah yang ada pada sampel MY diperoleh kecenderungan jejak data yang mendatar.

e) Level stabilitas dan rentang

Level kestabilan data tersebut dapat dilihat pada perhitungan yang kecenderung stabilitas. Fase baseline data stabilitas dengan rentang 95-120.

f) Perubahan level

Perubahan level ditentukan dengan cara ditandai data awal dan data akhir terhadap faase baseline A. untuk menghitung selisih antara kedua data yang telah ditentukan arahnya.

$$\text{Perubahan level} = \text{data terakhir} - \text{data awal}$$

$$= 120 - 95$$

$$= + 25 \text{ (membaik)}$$

Fase Intervensi (B)

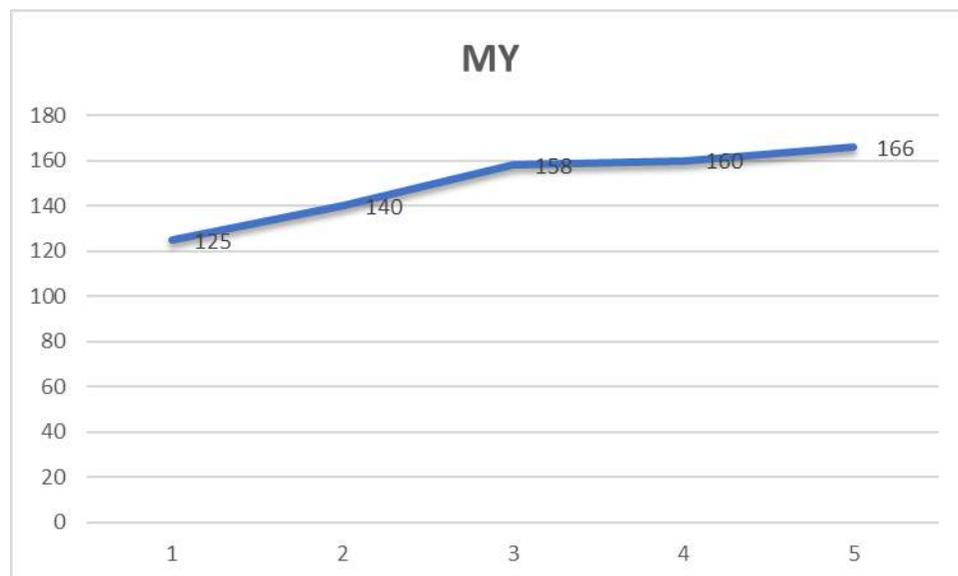
Pada fase intervensi untuk pengumpulan data dilakukan sebanyak lima kali sesi dengan 20-30 menit persesi. Pada skor disetiap fase untuk intervensi divisualisasikan dalam tabel 4.8 sebagai berikut:

Tabel 4.8
Fase Intervesi

Intervensi	Sesi	Skor
15 November 2021	1	125
18 November 2021	2	140
22 November 2021	3	158
25 November 2021	4	160
29 November 2021	5	166

Gambar 4.5

Grafik Meningkatkan kebahagiaan lansia MY fase Intervensi



Dilaksanakannya fase intervensi ini sebanyak lima sesi. Data untuk sesi pertama lansia dengan inisial MY mencapai 125 skor, sesi kedua 140, sesi ketiga 158, sesi keempat 160 dan sesi kelima 166.

1. Analisis dalam kondisi fase intervensi

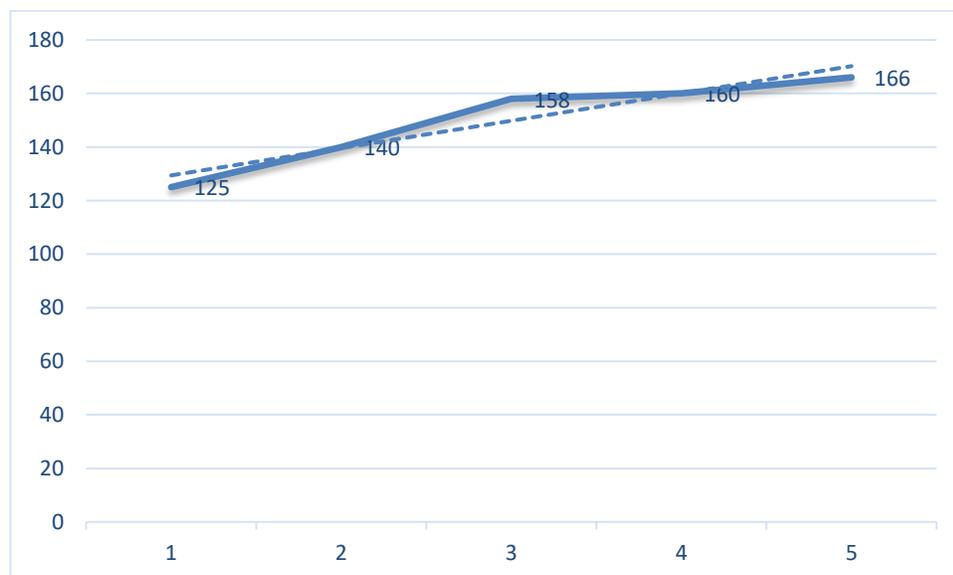
Analisis dalam kondisi ini terdapat beberapa komponen yang harus dianalisis adalah panjang kondisi, estimilasi kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, jejak data, level stabilitas dan rentang serta perubahan level.

- a) Panjang kondisi pada fase intervensi adalah 5
- b) Estimilasi kecenderungan arah

Kecenderungan arah atau disebut dengan istilah garis tren ini merupakan suatu gambaran terhadap subjek yang diteliti, kemudian kecenderungan arah ini juga merupakan perubahan dari sesi ke sesi. Pada kecenderungan arah dan juga level penelitian yang ditentukan oleh pengaruh kondisi pada fase intervensi yaitu meningkat dan ditentukan dengan metode *split middle* (belah dua), hasilnya dapat dilihat pada gambar 4.6.

Gambar 4.6

Grafik Estimilasi kecenderungan arah fase intervensi B sampel MY



Berdasarkan dari gambar di 4.6 dapat dilihat bahwa perubahan data dari setiap sesinya cenderung meningkat sehingga memperoleh kedamaian, ketenangan dalam mencapai tingkat kebahagiaan lansia. Artinya terjadi perubahan sejak diberikan perlakuan (*treatment*) dari sesi pertama sampai sesi terakhir.

c) Kecenderungan stabilitas

Pada kecenderungan stabilitas menggunakan kriteria stabilitas sebesar 10% untuk fase intervensinya sehingga data dikelompok bagian atas. Fase intervensi dapat ditentukan pada tabel 4.9.

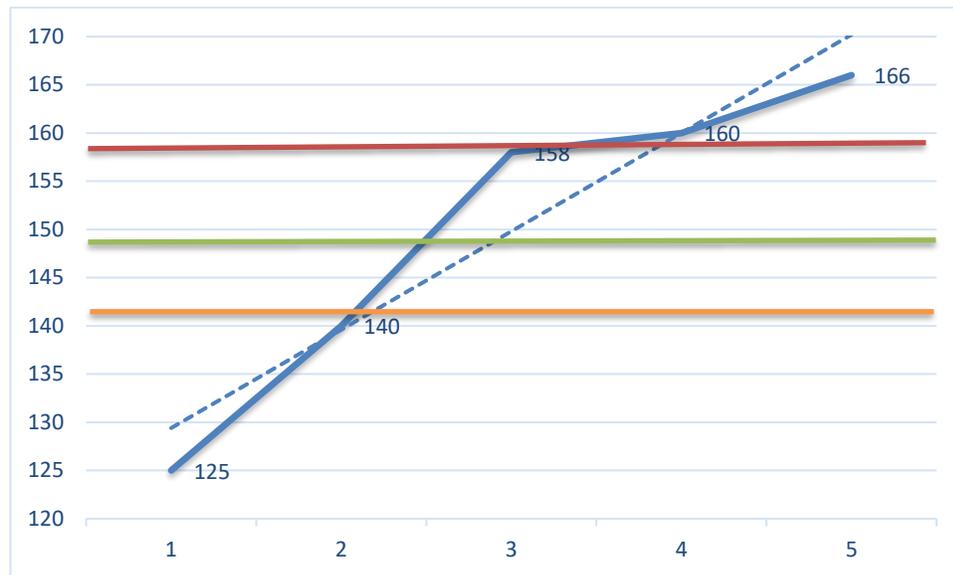
**Tabel 4.9 Mean level batas atas dan batas bawah
Rentang Stabilitas**

Rentang Stabilitas ($t = u \times k$)			
Skor tinggi (u)	X	Kriteria stabilitas	$166 \times 0,10 = 16,6$
Mean level (m) = N/n			
Jumlah semua data poin dari suatu kondisi (N)	:	Banyaknya semua data poin (n)	$\frac{125 + 140 + 158 + 160 + 166}{5} = 149,8$
		Batas atas (ba) = $m + 0,5 (t)$	
Mean Level (m)	+	0,5 (rentang stabilitas)	$149,8 + 0,5 (16,6) = 158,1$
		Batas bawah (bb) = $m - 0,5 (t)$	
Mean Level (m)	-	0,5 (rentang stabilitas)	$149,8 - 0,5 (16,6) = 141$

Fase Intervensi B, mean level, batas atas dan batas bawah divisualisasikan dalam gambar 4.7 sampel MY.

Gambar 4.7 MY

Grafik Sampel fase Intervensi pada mean level, batas atas dan batas bawah.



Berdasarkan dari grafik 4.7 menunjukkan bahwa fase intervensi mulai dari fase pertama sampai pada fase intervensi terkahir memperoleh peningkatan disetiap fase intervensinya, kemudian dapat dilihat dari garis tren tersebut menjukkan bahwa garis tren meningkat ke atas. Fase intervensi menunjukkan bahwa data yang berada pada rentang batas atas (berwarna merah) dan batas bawah (berwarna orange). Data persentase pada fase intervensi yang berada pada rentang stabilitas dapat dihitung pada tabel 4.10:

Tabel 4.10
Persentase Stabilitas

Persentase Stabilitas (p) = (q:n) x 100%			
Banyaknya data poin dalam rentang (q) banyaknya semua data poin (n)	X	100%	(1:5) x 100% = 20%

Berdasarkan tabel 4.10 banyaknya data poin yang ada dalam rentang stabilitas dibagi dengan banyaknya point yaitu hasil persentase stabilitas, karena banyaknya data poin dalam rentang yaitu 1 dari banyaknya point yaitu 5 maka

stabilitasnya diketahui 20%. Jika persentase stabilitasnya sebesar 85%-90% dikatakan stabil, sedangkan di bawah ini dikatakan tidak stabil. Maka data tersebut dapat dinyatakan Variabel. Oleh karena itu dapat meningkatkan kebahagiaan lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

a) Kecenderungan Jejak Data

Pada sampel MY diperoleh kecenderungan jejak data sedang. Kecenderungan data sama dengan kecenderungan arah.

b) Level stabilitas dan rentang

Perhitungan level kestabilan data dapat dilihat pada perhitungan kecenderungan stabilitas. Pada fase intervensi data yang stabil dengan rentang 125 – 166.

c) Perubahan level

Perubahan level ditentukan dengan cara menandai data pertama dengan data terakhir pada fase intervensi (B). sehingga memperoleh hitung selisih antara kedua data dan menentukan arahnya.

$$\begin{aligned} \text{Perubahan level} &= \text{data terakhir} - \text{data awal} \\ &= 166 - 125 \\ &= + 41 \text{ (meningkat)} \end{aligned}$$

2) Rangkuman Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Fase Baseline (A) dan Fase Intervensi

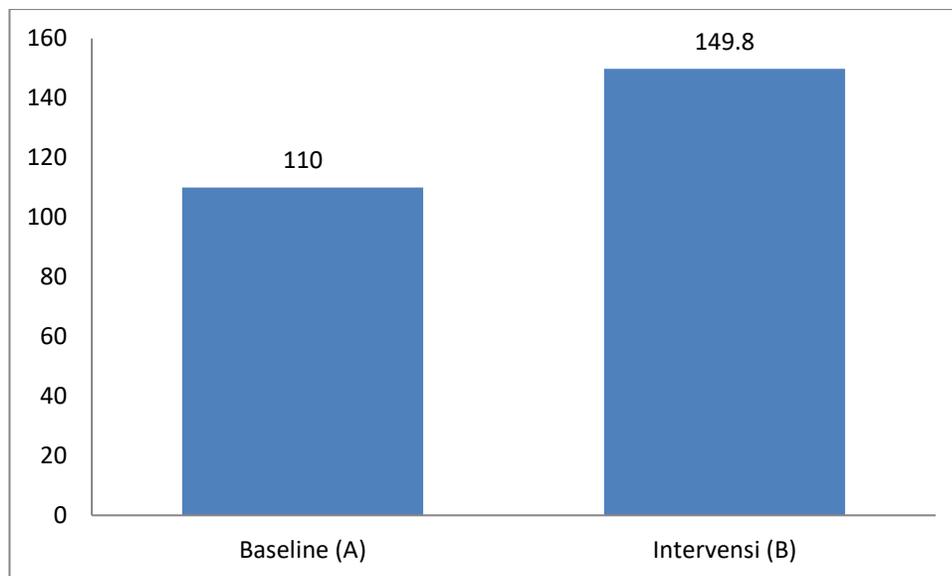
Tabel 4.11
Fase Baseline (A) Intervensi (B)

NO	Kondisi atau Fase	Baseline (A)	Intervensi (B)
1	Panjang Kondisi	3	5
2	Kecenderungan Kondisi		
3	Kecenderungan Stabilitas	Variabel 100%	Variabel 20%
4	Kecenderungan Jejak	 (-)	 (+)
5	Level Stabilitas dan Rentang	Variabel 1 95-120	Variabel 125 -166

6	Perubahan Level	$\frac{120-95}{120-95} = (+25)$ <u>Meningkat</u>	$\frac{166 - 125}{166 - 125} = (+41)$ <u>Meningkat</u>
---	-----------------	---	---

3) Mean level tingkat kebahagiaan lansia MY

Gambar 4.8
Grafik Banyak Data Poin



Berdasarkan hasil dari grafik 4.7 dapat dilihat bahwa rata-rata untuk (mean level) dalam meningkatkan kebahagiaan lansia MY secara lengkap pada fase baseline dan juga fase intervensi.

4) Analisis antar kondisi

Analisis antar kondisi bisa dilihat pada lima komponen yang dianalisis adalah dari jumlah variabel yang diubah, dalam perubahan kecenderungan efeknya, kemudian perubahan stabilitas serta overlapnya.

1) Jumlah variabel yang diubah

Dalam penelitian ini variabel yang diubah hanya satu di antaranya yaitu meningkatkan kebahagiaan lansia yang berada di Panti Jompo Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

2) Perubahan kecenderungan arah

Pada perubahan kecenderungan arah sama dengan menganalisis dalam kondisi. Fase baseline (A) terhadap kecenderungan arah yaitu meningkat, kemudian untuk fase intervensi kecenderungan arah juga meningkat.

3) Perubahan kecenderungan stabilitas

Analisis perubahan kecenderungan arah pada antar kondisi ditentukan dengan melihat data pada kecenderungan stabilitas analisis dalam kondisi. Penelitian ini perubahan yang terjadi antara fase baseline menuju ke fase intervensi yaitu stabil ke variabel.

4) Perubahan level

Pada sesi terakhir data poin fase baseline yaitu 120 dan data poin terhadap sesi pertama intervensi yaitu 125. Oleh karena itu diselisihkan hingga (-5) untuk perbandingan kondisi B:A. Sehingga perubahan ini meningkat, maka meningkat maknanya membaik dan membaik diberikan tanda (+).

5) Persentase overlap

Pada perbandingan fase baseline dan fase intervensi untuk penentuan data overlap dengan cara sebagai berikut:

- a) Pada fase baseline bisa dilihat kembali melalui batas atas dan batas bawah yaitu 116 dan 114.
- b) Banyak data point pada fase intervensi (125, 140, 158, 160, 166) yang berada pada rentang fase baseline yaitu 0.
- c) Pada langkah perolehan di atas dengan banyaknya data poin dalam fase intervensi 5, oleh karena itu dikalikan 100%, maka diperoleh hasil $(0:5) \times 100\% = 0\%$. Semakin kecil persentase overlap, maka semakin baik pula pengaruh intervensi terhadap target behavior.

Analisis antar komponen terhadap kondisi di atas juga digambarkan dalam rangkuman tabel, maka akan terlihat seperti tabel 4.11.

Tabel 4.12
Komponen analisis antar kondisi

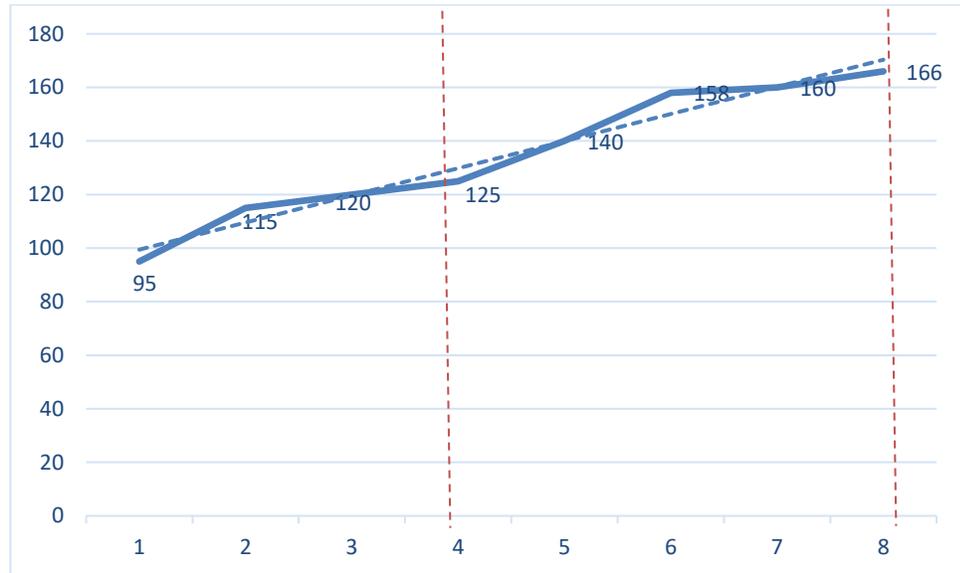
No	Perbandingan Kondisi	B:A (
1	Pebandingan variab	1
2	Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	
3	Perubahan keenderungan stabilitas	Variabel ke variabel
4	Perubahan level (data poin terakhir fase baseline-data poin pertama fase intervensi)	$120 - 125 = (5)$
5	Persentase overlap	0 %

6) Analisis antar kondisi meningkatkan kebahagiaan

Analisis antar kondisi fase baseline (A) dan fase Intervensi (B) dalam meningkatkan kebahagiaan lansia MY dapat divisualisasikan pada gambar 4.9.

Gambar 4.9

Grafik Ananlisis Antar Kondisi Fase Baseline dan Intervensi

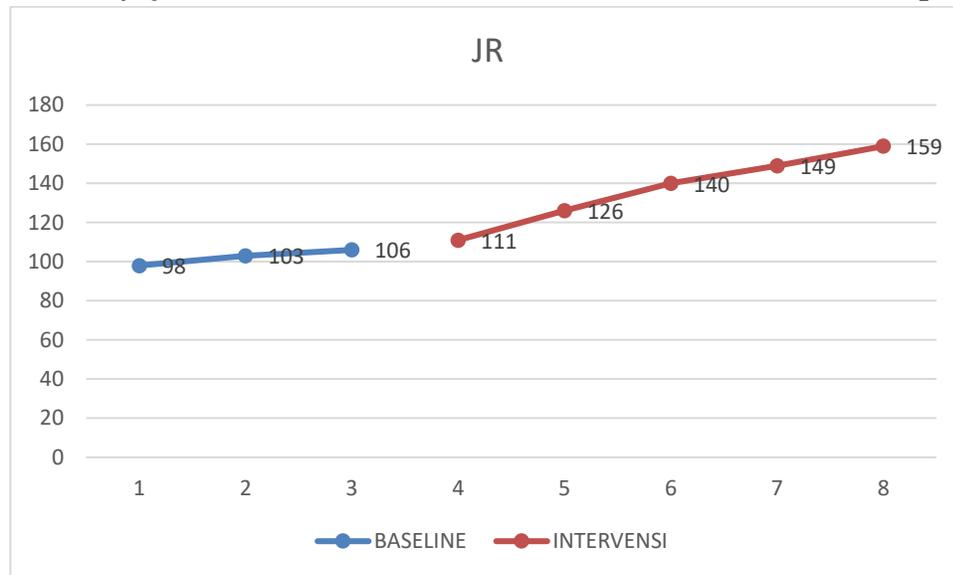


Berdasarkan hasil analisis antar kondisi pada gambar 4.9, maka analisis antar kondisi memiliki tiga sesi baseline dan lima sesi intervensi dapat diketahui bahwa keseluruhan sesi sebanyak 8 kali. Setelah diberikan fase intervensi konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dari sesi pertama sampai terakhir menunjukkan bahwa adanya peningkatan. Hal tersebut dapat dijelaskan sebelum diberikan intervensi berupa konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs*, tingkat kebahagiaan lansia masih sedang cenderung mendatar, namun setelah diberikan perlakuan atau dikatakan fase intervensi cenderung arah tingkat kebahagiaan MY meningkat. Hal tersebut membuktikan bahwa konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan dapat membantu lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

b. Sampel 2 inisial JR

Gambar 4.10

Grafik Penyajian Data Analisis Fase Baseline A dan Intervensi B Sampel JR



Berdasarkan gambar 4.10 dapat diketahui bahwa selama 8 kali pertemuan pada fase baseline dan Fase Intervensi dapat di tentukan angka dalam meningkatkan kebahagiaan lansia baik ini sebelum diberikan perlakuan dan juga sesudah diberikan perlakuan terhadap konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia.

Fase Baseline (A)

Gambar 4.11
Grafik Tingkat Kebahagiaan Lansia JR fase baseline



Fase baseline dilaksanakan sebanyak tiga kali sesi. Sesi pertama lansia JR mendapatkan skor 98, sesi kedua 103 dan sesi terakhir 106.

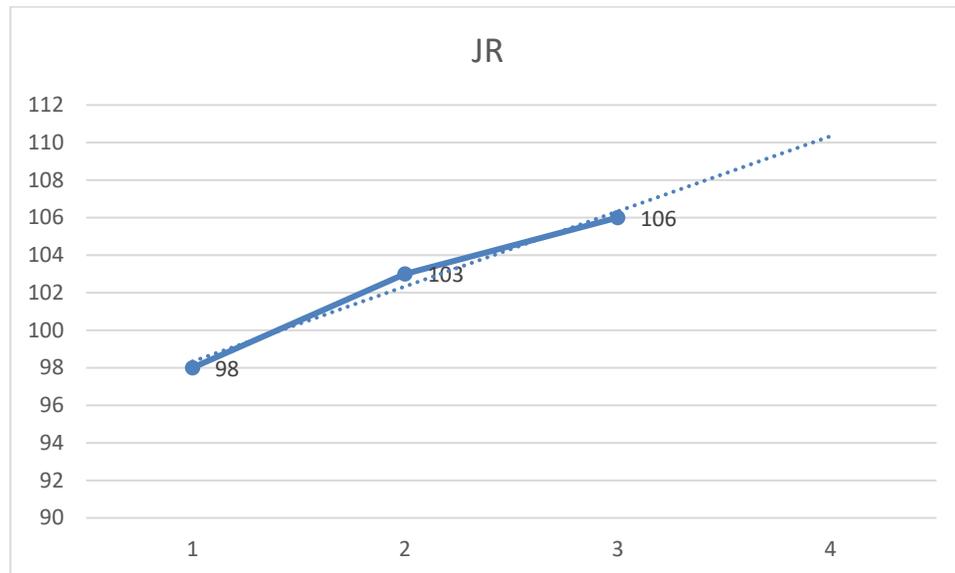
1) Analisis dalam kondisi fase baseline

Analisis dalam kondisi pada fase baseline terdapat beberapa komponen yang di analisis adalah panjang kondisi, estimilasi kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, jejak data, level stabilitas dan rentang serta perubahan level. Berikut ini di uraikan tahap analisis dalam kondisi fase baseline sebagai berikut.

- a) Panjang kondisi pada Fase Baseline yaitu 3 sesi
- b) Estimasi kecenderungan Arah

Kecenderungan arah atau disebut dengan istilah garis tren ini merupakan suatu gambaran terhadap subyek yang di teliti, kemudian kecenderungan arah ini juga merupakan perubahan level dari sesi ke sesi. Pada kecenderungan arah juga dan level penelitian ditentukan oleh pengaruh kondisi pada fase baseline (A) yaitu meningkat dan ditentukan dengann metode split midle (belah dua), hasilnya dapat di lihat pada gambar 4.12.

Gambar 4.12
Grafik Estimilasi kecenderungan arah fase baseline sampel JR



Berdasarkan dari gambar 4.12 dapat di ketahui bahwasannya pada garis tren tersebut menunjukkan bahwa dari setiap sesi pertemuan adanya peningkatan mulai dari sesi pertama baseline sebelum diberikan intervensi. Maka pada garis tren fase baseline tersebut meningkat ke atas menunjukkan perubahan setiap data dari sesi ke sesi dengan cenderung ke atas.

c) Kecenderungan stabilitas

Kecenderungan stabilitas menggunakan kriteria stabilitas sebesar 10% paada fase baseline dikarenakan data mengelompok bagian atas. Kecenderungan stabilitas pada fase besline dapat ditentukan pada tabel 4.12.

Tabel 4.13

Mean Level Batas Atas dan Batas Bawah Fase Baseline

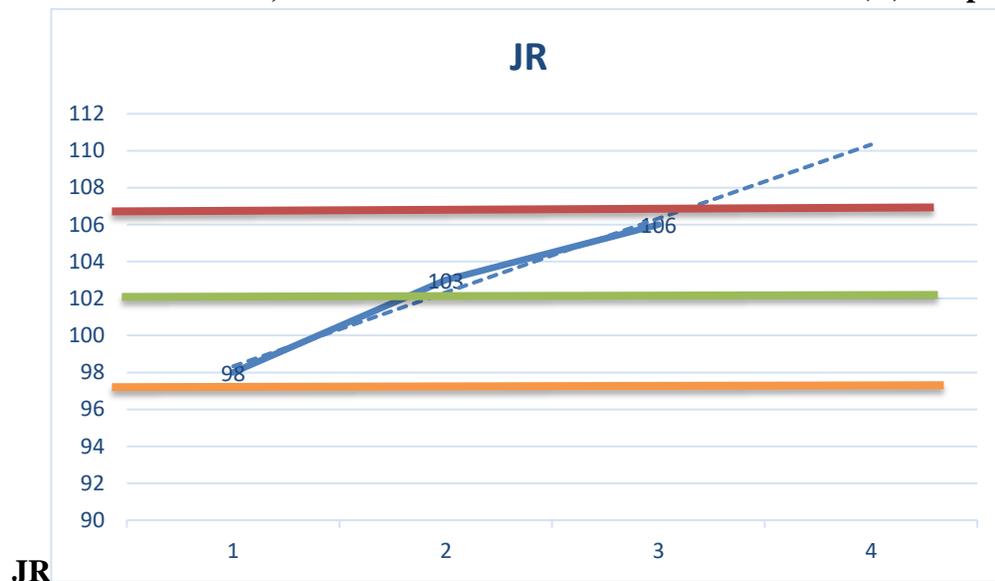
Rentang Stabilitas (t) = $u \times k$			
Skor tinggi (u)	x	Kriteria stabilitas	$106 \times 0,10 = 10,6$
Mean level (m) = N/n			
Jumlah semua data poin dari suatu kondisi (N)	:	Banyaknya semua data poin (n)	$\frac{98 + 103 + 106}{3} = 102,3$
		Batas atas (ba) = $m + 0,5 (t)$	

Mean Level (<i>m</i>)	+	0,5 (rentang stabilitas)	$102,3 + 0,5 (10,6) = 107,6$
		Batas bawah (bb) = $m - 0,5 (t)$	
Mean Level (<i>m</i>)	-	0,5 (rentang stabilitas)	$102,3 - 0,5 (10,6) = 97$

Mean level pada batas atas dan batas bawah fase baseline divisualisasikan dalam gambar 4.13.

Gambar 4.13

Grafik Mean Level, batas atas dan batas bawah Fase Baseline (A) sampel



Berdasarkan grafik 4.13 memperoleh keterangan bahwa mean level (102), batas atas (107, dan batas bawah (97). Kemudian menunjukkan bahwa data poin fase baseline yang berada pada rentang atas (berwarna merah), dan batas bawah (berwarna orange) adalah 3. Sehingga memperoleh hasil persentasi data poin pada fase baseline yang berada pada rentang stabilitas dapat dihitung dengan cara pada tabel 4.13.

Tabel 4.14

Persentase Stabilitas Fase Baseline

$$\text{Persentase Stabilitas (p)} = (q:n) \times 100\%$$

Banyaknya data poin dalam rentang (q)	X	100%	$(3:3) \times 100\% = 100\%$
banyaknya semua data poin (n)			

Berdasarkan tabel 4.13 peneliti mendapatkan hasil perhitungan fase baseline yaitu 100% maka data tersebut dinyatakan stabil. Apabila keadaan yang sudah stabil ini menyatakan bahwa intervensi bisa dilakukan dalam meningkatkan kebahagiaan. Dalam melakukan intervensi diberikan selang waktu selama tiga hari.

d) Kecenderungan jejak data

Dalam kecenderungan jejak data tersebut sama dengan kecenderungan arah yang ada pada sampel MY diperoleh kecenderungan jejak data yang mendatar.

e) Level stabilitas dan rentang

Level kestabilan data tersebut dapat dilihat pada perhitungan yang kecenderungan stabilitas. Fase baseline data stabilitas dengan rentang 98-106.

f) Perubahan level

Perubahan level ditentukan dengan cara ditandai data awal dan data akhir terhadap fase baseline A. untuk menghitung selisih antara kedua data yang telah ditentukan arahnya.

$$\begin{aligned}
 \text{Perubahan level} &= \text{data terakhir} - \text{data awal} \\
 &= 106 - 98 \\
 &= +8 \text{ (meningkat)}
 \end{aligned}$$

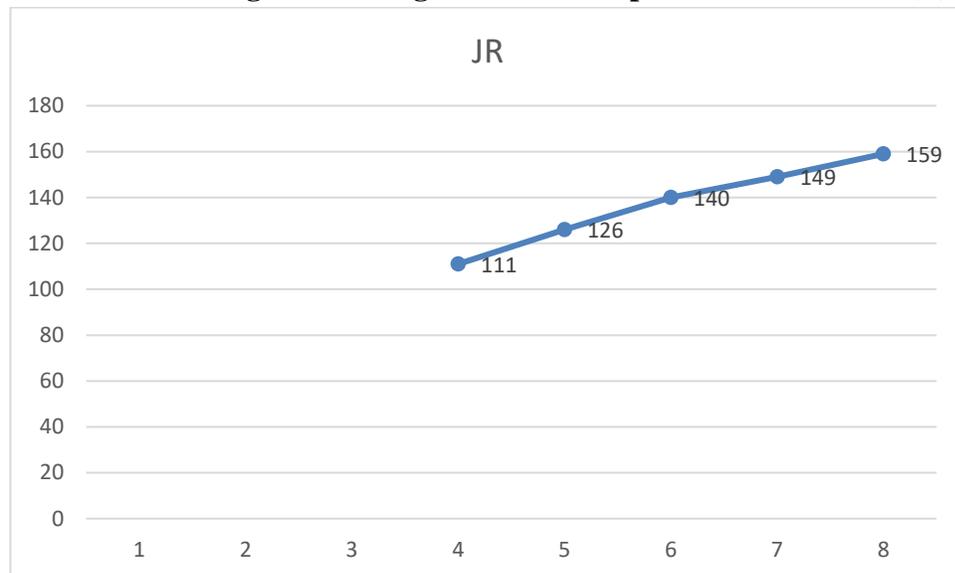
Fase Intervensi

Pada fase intervensi untuk pengumpulan data dilakukan sebanyak lima kali sesi dengan 20-30 menit persesi. Pada skor disetiap fase untuk intervensi divisualisasikan pada tabel 4.14:

Tabel 4.15
Fase Intervensi

Intervensi	Sesi	Skor
15 November 2021	1	111
18 November 2021	2	126
22 November 2021	3	140
25 November 2021	4	149
29 November 2021	5	159

Gambar 4.14
Grafik Tingkat kebahagiaan lansia JR pada fase intervensi (B)



Dilaksanakannya fase intervensi ini sebanyak lima sesi. Data untuk sesi pertama lansia dengan inisial JR mencapai skor 111, sesi kedua 126, sesi ketiga 140, sesi keempat 149 dan sesi kelima 159.

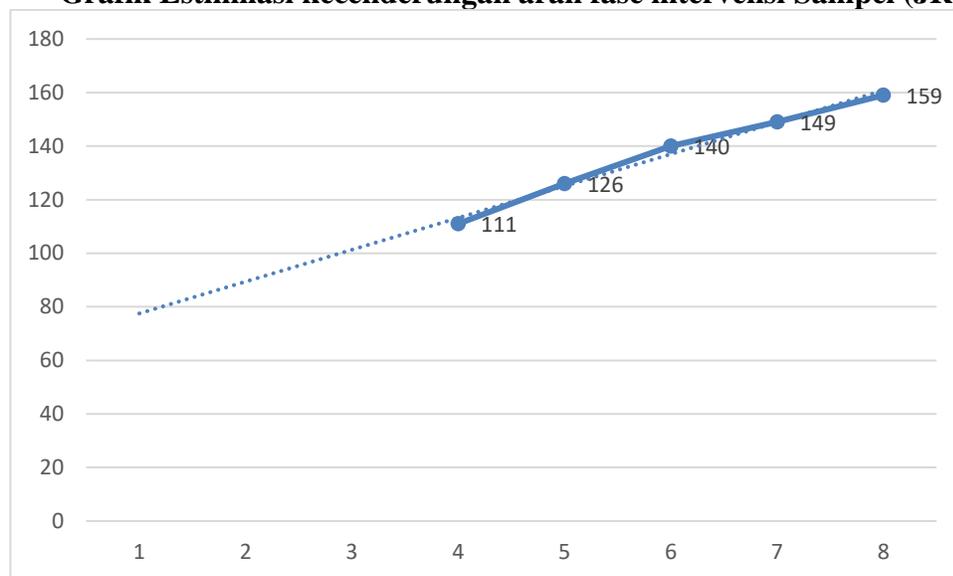
1. Analisis dalam kondisi fase intervensi (B)

Analisis dalam kondisi ini terdapat beberapa komponen yang harus dianalisis adalah panjang kondisi, estimulasi kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, jejak data, level stabilitas dan rentang serta perubahan level.

- a) Panjang kondisi pada fase intervensi adalah 5
- b) Estimilasi kecenderungan arah

Menentukan kecenderungan arah dengan metode *split middle* (belah dua), untuk mengetahui hasilnya pada grafik 4.15 kecenderungan arah pada fase intervensi yaitu meningkat dapat dilihat pada grafik 4.15.

Gambar 4.15
Grafik Estimilasi kecenderungan arah fase intervensi Sampel (JR)



Berdasarkan dari grafik 4.15 dinyatakan bahwa perubahan data dari setiap sesinya cenderung meningkat sehingga mencapai tingkat kebahagiaan lansia, artinya terjadi perubahan selama diberikan perlakuan (*treatmean*) dari sesi pertama sampai sesi terakhir.

- c) Kecenderungan stabilitas

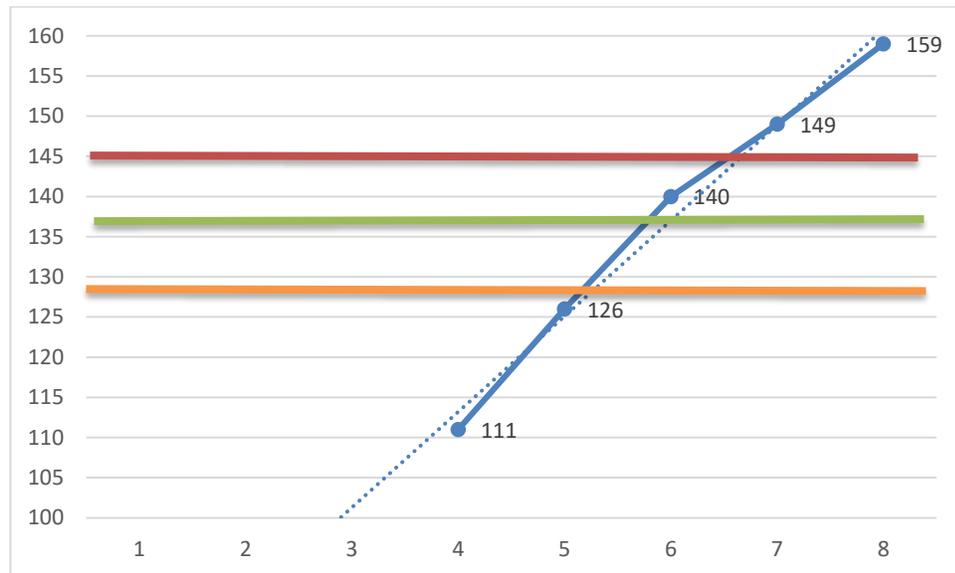
Pada kecenderungan stabilitas menggunakan kriteria stabilitas sebesar 10% untuk fase intervensinya sehingga data dikelompok bagian atas. Fase intervensi dapat ditentukan pada tabel 4.15 :

Tabel 4.16
Mean Level Batas Atas dan Batas Bawah Fase Intervensi

Rentang Stabilitas ($t = u \times k$)			
Skor tinggi (u)	x	Kriteria stabilitas	$159 \times 0,10 = 15,9$
Mean level ($m = N/n$)			
Jumlah semua data poin dari suatu kondisi (N)	:	Banyaknya semua data poin (n)	$\frac{111 + 126 + 140 + 149 + 159}{5} = 137$
		Batas atas ($ba = m + 0,5$ (t))	
Mean Level (m)	+	0,5 (rentang stabilitas)	$137 + 0,5 (15,9) = 145$
		Batas bawah ($bb = m - 0,5$ (t))	
Mean Level (m)	-	0,5 (rentang stabilitas)	$137 - 0,5 (15,9) = 129,05$

Mean level, batas atas dan batas bawah fase baseline (A) divisualisasikan dalam gambar 4.16.

Gambar 4.16
Grafik mean level batas atas dan batas bawah fase intervensi



Berdasarkan dari gambar 4.16 dapat dilihat bahwa garis tren menunjukkan dari bawah ke atas sehingga memperoleh data dalam meningkatkan kebahagiaan lansia melalui *tazkiyatun nafs* meningkat perubahan-perubahan data dari setiap sesi intervensi cenderung meningkat.

Pada gambar 4.16 fase intervensi menunjukkan bahwa data yang berada pada rentang batas atas (merah) dan batas bawah (orange). Data persentase pada fase intervensi yang berada pada rentang stabilitas dapat dihitung dengan cara sebagai tabel 4.16.

Tabel 4.17
Persentase Stabilitas Fase Intervensi

Persentase Stabilitas (p) = (q:n) x 100%			
Banyaknya data poin dalam rentang (q) banyaknya semua data poin (n)	X	100%	(1:5) x 100% = 20%

Berdasarkan tabel di atas peneliti mendapatkan bahwa hasil perhitungan fase baseline yaitu 20% maka data tersebut dapat dinyatakan tidak stabil (variable). Oleh karena itu dapat meningkatkan kebahagiaan lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

a) Kecenderungan Jejak Data

Pada sampel JR diperoleh kecenderungan jejak data sedang. Kecenderungan data sama dengan kecenderungan arah.

b) Level stabilitas dan rentang

Perhitungan level kestabilan data dapat dilihat pada perhitungan kecenderungan stabilitas. Pada fase intervensi (B) data yang tidak stabil (variable) dengan rentang 111 – 159.

c) Perubahan level

Perubahan level ditentukan dengan cara menandai data pertama dengan data terakhir pada fase intervensi (B). sehingga memperoleh hitung selisih antara kedua data dan menentukan arahnya.

$$\begin{aligned} \text{Perubahan level} &= \text{data terakhir} - \text{data awal} \\ &= 159 - 111 \\ &= + 48 \text{ (meningkat)} \end{aligned}$$

2. Rangkuman hasil analisis visualisasi dalam kondisi Fase Baseline (A) dan Fase Intervensi (B)

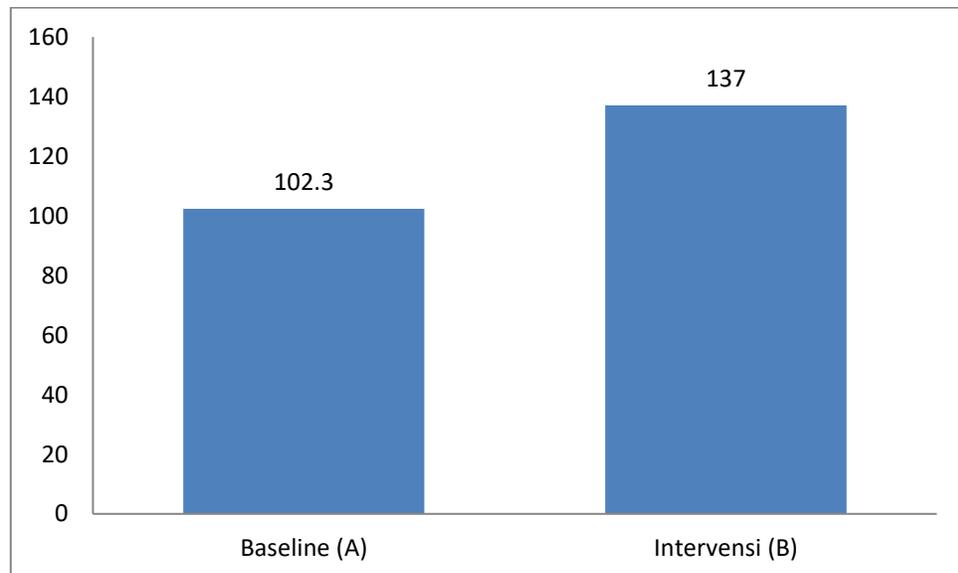
Tabel 4. 18
Kondisi Fase Baseline dan Intervensi

No	Kondisi atau Fase	Baseline (A)	Intervensi (B)
1	Panjang kondisi	3	5
2	Kecenderungan arah	/	/
3	Kecenderungan stabilitas	Satbil (100%)	variabel (20 %)
4	Kecenderungan jejak	/ +	/ +
5	Level stabilitas dan rentang	98-106	111-159
6	Perubahan level	<u>106-98</u> (+8) Meningkat	<u>159-111</u> (+48) Menigkat

3. Mean level meningkatkan kebahagiaan lansia JR

Gambar 4.17

Grafik Banyaknya Data Poin Tingkat Kebahagiaan



Berdasarkan dari gambar 4.17 menginformasikan bahwa rata-rata yang dimiliki oleh JR merupakan suatu konseling individu pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia bisa dikatakan meningkat.

4. Analisis antar kondisi

Analisis antar kondisi bisa dilihat pada lima komponen yang dianalisis adalah dari jumlah variabel yang diubah, dalam perubahan kecenderungan efeknya, kemudian perubahan stabilitas serta ovelapnya.

1) Jumlah variabel yang diubah

Dalam penelitian ini variabel yang diubah hanya satu di antaranya yaitu meningkatkan kebahagiaan lansia yang berada di Panti Jompo Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

5) Perubahan kecenderungan arah

Pada perubahan kecenderungan arah sama dengan menganalisis dalam kondisi. Fase baseline terhadap kecenderungan arah yaitu meningkat, kemudian untuk fase intervensi kecenderungan arah juga meningkat.

3) Perubahan kecenderungan stabilitas

Analisis perubahan kecenderungan arah pada antar kondisi ditentukan dengan melihat data pada kecenderungan stabilitas analisis dalam kondisi. Penelitian ini perubahan yang terjadi anantara fase baseline menuju ke fase intervensi yaitu stabil ke variabel.

4) Perubahan level

Pada sesi terakhir data poin fase baseline yaitu 106 dan data poin terhdap sesi pertama intervensi yaitu 111. Oleh karena itu diselisihkan hingga (+5) untuk perbandingan kondisi B:A. Sehingga perubahan ini meningkat, maka meningkat maknanya membaik dan membaik diberikan tanda (+).

5) Persentase overlap

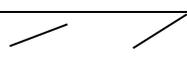
Pada perbandingan fase baseline dan fase intervensi untuk penentuan data overlap dengan cara sebagai berikut:

- a) Pada fase baseline bisa dilihat kembali melalui batas atas dan batas bawah yaitu 107,6 dan 97.
- b) Banyak data point pada fase intervensi (111, 126, 140, 149, 159) yang berada pada rentang fase baseline yaitu 0%.
- c) Pada langkah (b) perolehan di atas dibagi dengan banyaknya data poin dalam fase intervensi 5, oleh karena itu dikalikan 100%, maka diperoleh hasil $(0:5) \times 100\% = 0\%$. Semakin kecil overlap, maka semakin baik pula pengaruh intervensi terhadap target behavior.

Analisis antar komponen terhadap kondisi di atas juga digambarkan dalam rangkuman tabel, maka akan terlihat pada tabel 4.18.

Tabel 4.18
Komponen analisis antar kondisi

No	Perbandingan kondisi	B:A
----	----------------------	-----

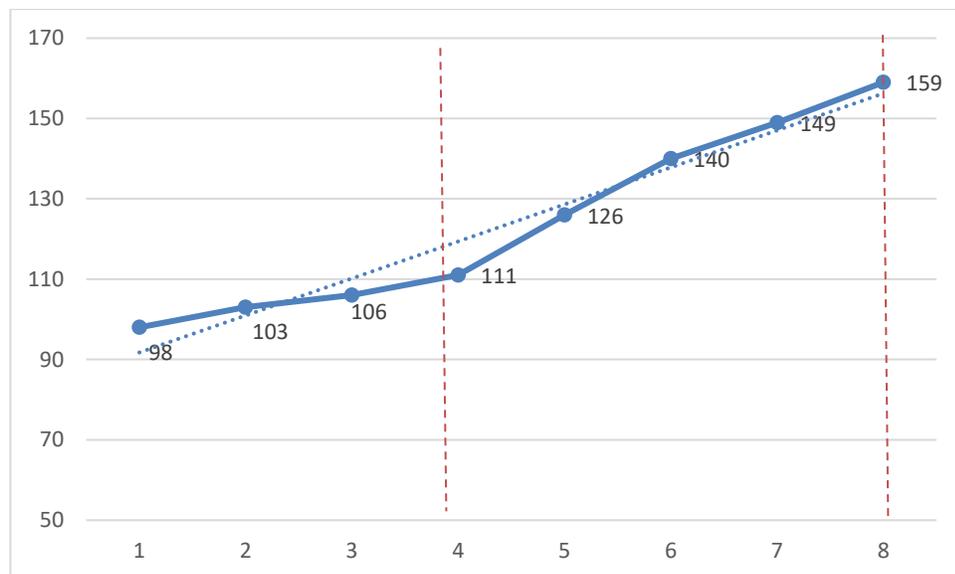
1	Jumlah Variabel yang di ubah	1
2	Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	
3	Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke variabel
4	Perubahan level (data poin terakhir)baseline dan data poin pertama intervensi)	$106 - 111 = (+5)$
5	Persentase overlap	0 %

6 Analisis antar kondisi meningkatkan kebahagiaan

Analisis antar kondisi fase baseline (A) dan fase Intervensi (B) dalam meningkatkan kebahagiaan lansia JR dapat divisualisasikan pada grafik 4.17.

Gambar 4.18

Grafik Analisis Antar Kondisi Fase Baseline dan Fase Intervensi



Berdasarkan hasil analisis data gambar 4.18, maka analisis antar kondisi memiliki tiga sesi baseline dan lima sesi Intervensi dapat di ketahui bahwa keseluruhan sesi sebanyak 8 kali. Setelah diberikan fase intervensi konseling

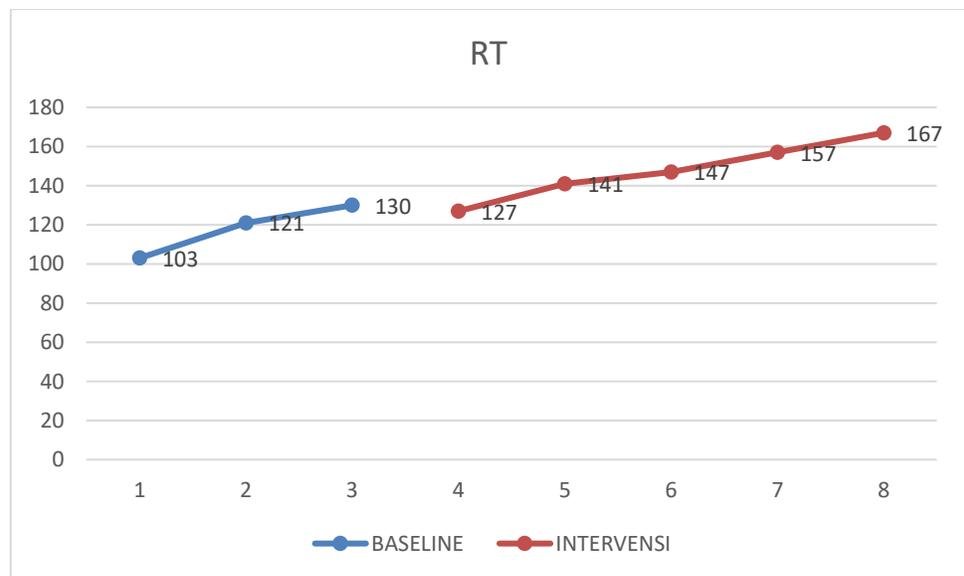
individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dari sesi pertama sesi sampai terakhir menunjukkan bahwa adanya meningkat dalam meningkatkan kebahagiaan lansia. Hal tersebut dapat dilihat pada kondisi baseline, penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan dengan menggunakan konseling individual dengan pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia dapat membantu lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

c. Sampel 3 inisial RT

Gambar 4.19

Grafik Penyajian Data Analisis Fase Baseline A dan Intervensi B Sampel

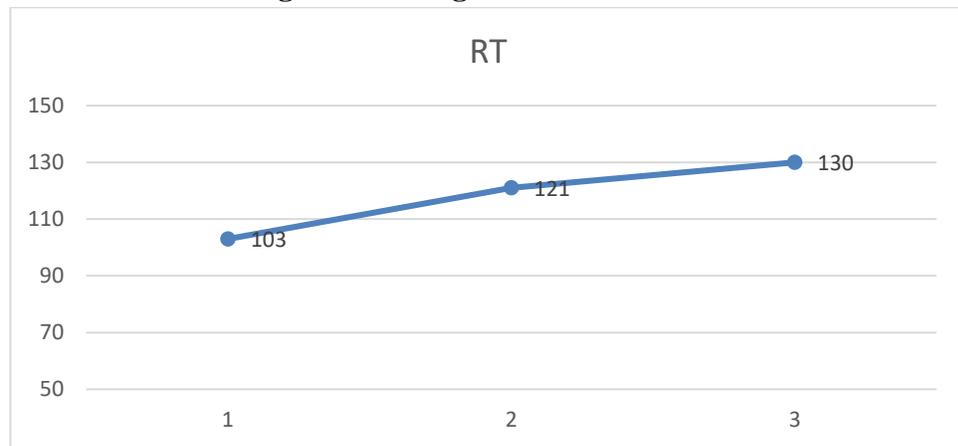
RT



Berdasarkan dari gambar 4.19 dapat diketahui bahwa selama 8 kali pertemuan pada fase baseline (A) dan fase intervensi (B) dapat ditentukan angka dalam meningkatkan kebahagiaan lansia baik itu sebelum diberikan perlakuan dan juga sesudah diberikan perlakuan terhadap konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia.

Fase Baseline (A)

Gambar 4.20
Grafik Tingkat Kebahagiaan Lansia RT fase baseline



Fase baseline (A) dilaksanakan sebanyak tiga kali sesi. Sesi pertama lansia MY mendapatkan skor 103, sesi kedua 121 dan sesi terakhir 130.

1) Analisis dalam kondisi fase baseline (A)

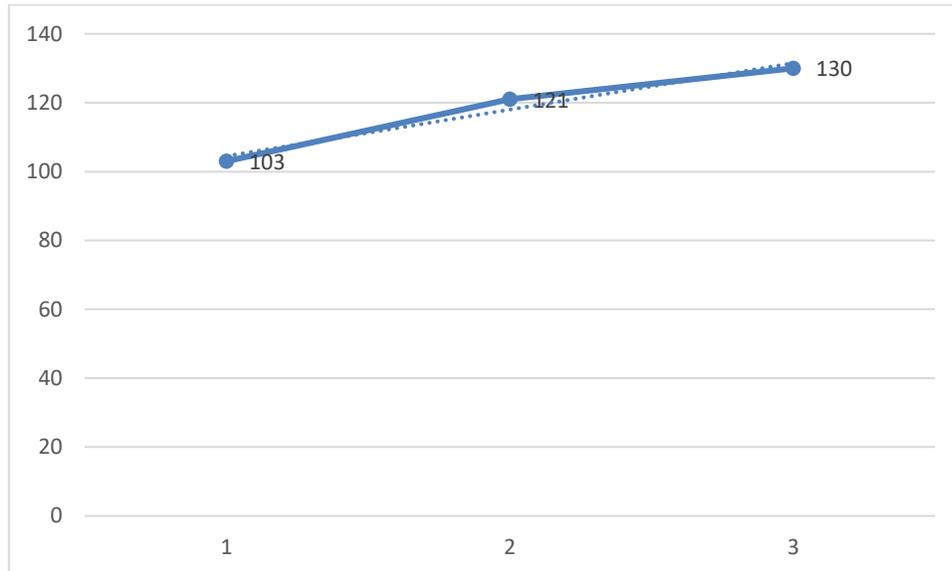
Analisis dalam kondisi pada fase baseline (A) terdapat beberapa komponen yang dianalisis adalah panjang kondisi, estimilasi kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, jejak data, level stabilitas dan rentang serta perubahan level. Berikut ini di uraikan tahap analisis dalam kondisi fase baseline (A) sebagai berikut.

- a) Panjang kondisi pada Fase Baseline (A) yaitu 3 sesi
- b) Estimasi kecenderungan Arah

Kecenderungan arah ditentukan dengan metode *split middle* (belah dua), hasilnya dapat dilihat pada gambar 4.20. Grafik tersebut dapat dilihat pada kecenderungan arah pada fase baseline yaitu meningkat seperti berikut ini.

Gambar 4.21

Grafik Estimilasi kecenderungan arah fase baseline sampel RT



Berdasarkan dari gambar 4.21 dapat dilihat melalui garis tren menunjukkan bahwa dalam fase baseline dari sesi ke sesi dengan cenderung meningkat ke atas, sehingga menunjukkan adanya perubahan pada fase baseline untuk mencapai tingkat kebahagiaan melalui konseling individu dengan menggunakan pendekatan *tazkiyatun nafs*.

c) Kecenderungan stabilitas

Kecenderungan stabilitas menggunakan kriteria stabilitas sebesar 10% paada fase baseline dikarenakan data mengelompok dibagian atas. Kecenderungan stabilitas pada fase besline (A) dapat ditentukan pada tabel 4.19.

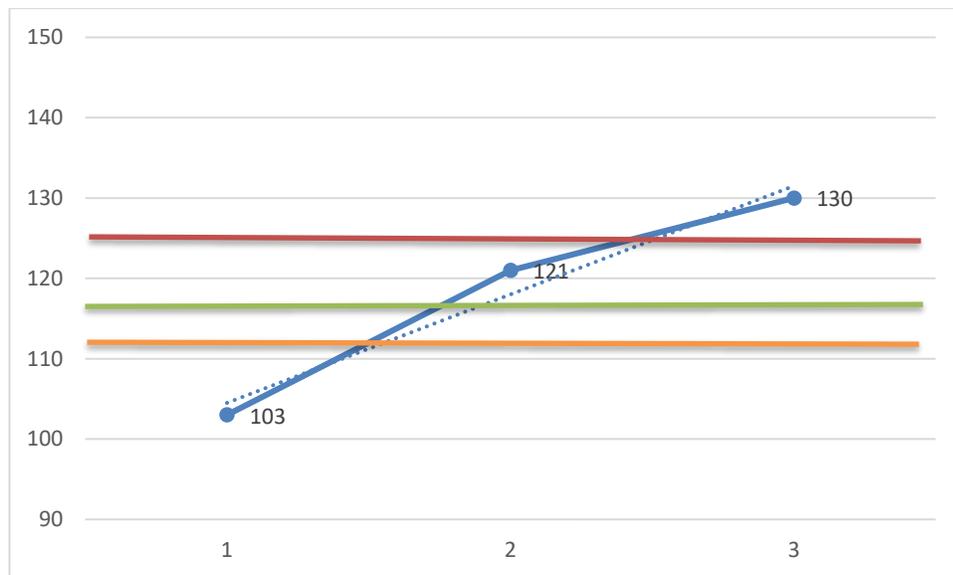
Tabel 4.20
Mean Level Batas Atas dan Batas Bawah Fase Baseline

Rentang Stabilitas ($t = u \times k$)			
Skor tinggi (u)	x	Kriteria stabilitas	$130 \times 0,10 = 13$

Mean level (m) = N/n			
Jumlah semua data poin dari suatu kondisi (N)	:	Banyaknya semua data poin (n)	$\frac{103 + 121 + 130}{3} = 118$
		Batas atas (ba) = $m + 0,5 (t)$	
Mean Level (m)	+	0,5 (rentang stabilitas)	$118 + 0,5 (13) = 124,5$
		Batas bawah (bb) = $m - 0,5 (t)$	
Mean Level (m)	-	0,5 (rentang stabilitas)	$118 - 0,5 (13) = 111,5$

Mean level pada batas atas dan batas bawah fase baseline (A) divisualisasikan dalam gambar 4.21.

Gambar 4.22
Grafik Mean Level, batas atas dan batas bawah Fase Baseline sampel RT



Berdasarkan gambar 4.22 memperoleh keterangan bahwa mean level (118), batas atas (124,5), dan batas bawah (111,5). Kemudian menunjukkan bahwa data poin fase baseline yang berada pada rentang batas atas (berwarna merah), dan batas bawah (berwarna orange) adalah 3. Sehingga memperoleh hasil persentasi data poin pada fase

baseline yang berada pada rentang stabilitas dapat dihitung dengan cara pada tabel 4.20:

Tabel 4.21
Persentase Stabilitas

Persentase Stabilitas (p) = (q:n) x 100%			
Banyaknya data poin dalam rentang (q)	X	100%	(1:3) x 100% = 33,33%
banyaknya semua data poin (n)			

Berdasarkan tabel 4.21 banyaknya data point yang ada dalam rentang dibagi dengan banyaknya point yaitu hasil persentase stabilitas, karena banyaknya data point dalam rentang hanya 1 dari banyaknya point hanya 3 maka stabilitasnya diketahui 33,33%. Jika persentase stabilitasnya sebesar 85%-90% dikatakan stabil, sedangkan di bawah ini dikatakan tidak stabil atau variabel. Maka data tersebut dinyatakan variabel.

a) Kecenderungan jejak data

Dalam kecenderungan jejak data tersebut sama dengan kecenderungan arah yang ada pada sampel RT diperoleh kecenderungan jejak data yang mendatar.

b) Level stabilitas dan rentang

Level kestabilan data tersebut dapat dilihat pada perhitungan yang kecenderungan stabilitas. Fase baseline data stabilitas dengan rentang 95-120.

c) Perubahan level

Perubahan level ditentukan dengan cara ditandai data awal dan data akhir terhadap fase baseline A. untuk menghitung selisih antara kedua data yang telah ditentukan arahnya.

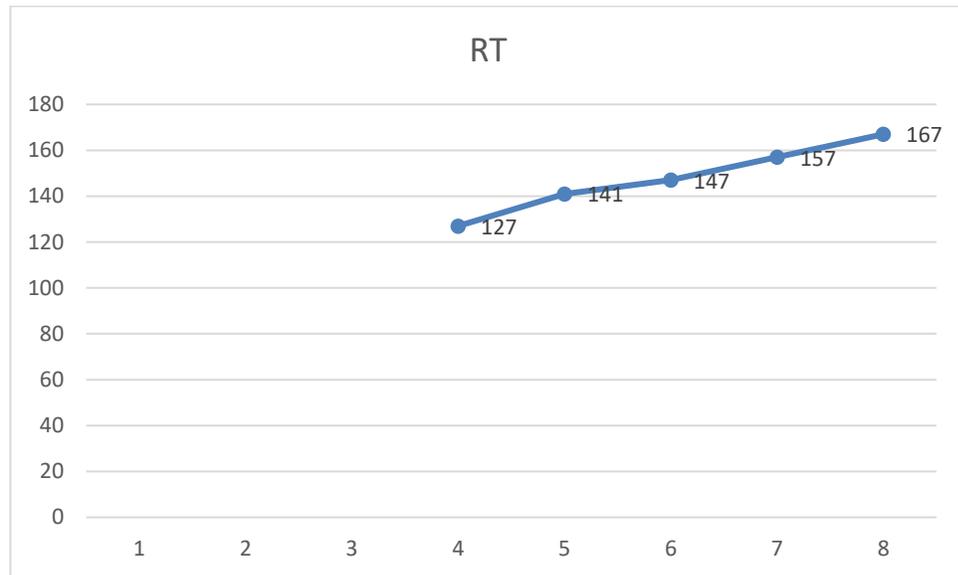
$$\begin{aligned}
 \text{Perubahan level} &= \text{data terakhir} - \text{data awal} \\
 &= 130 - 103 \\
 &= + 27 \text{ (membaik)}
 \end{aligned}$$

Fase Intervensi

Pada fase intervensi untuk pengumpulan data dilakukan sebanyak lima kali sesi dengan 20-30 menit persesi. Pada skor disetiap fase untuk intervensi divisualisasikan dalam gambar 4.22:

Gambar 4.23

Grafik Meningkatkan kebahagiaan lansia RT fase Intervensi



Dilaksanakannya fase intervensi ini sebanyak lima sesi. Data untuk sesi pertama lansia dengan inisial RT mencapai 127 skor, sesi kedua 141, sesi ketiga 147, sesi keempat 157 dan sesi kelima 167.

1. Analisis dalam kondisi fase intervensi

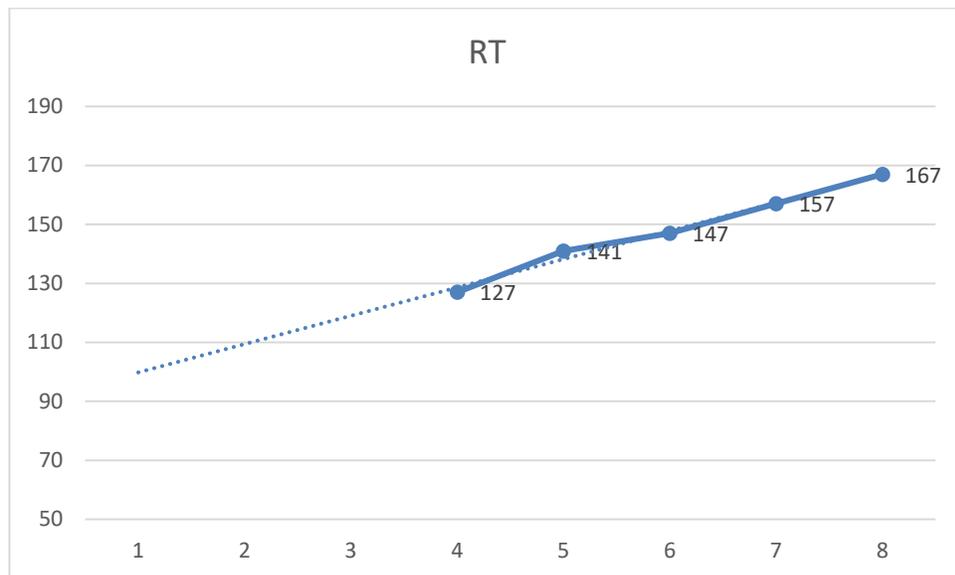
Analisis dalam kondisi ini terdapat beberapa komponen yang harus dianalisis adalah panjang kondisi, estimilasi kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, jejak data, level stabilitas dan rentang serta perubahan level.

- a) Panjang kondisi pada fase intervensi adalah 5
- b) Estimilasi kecenderungan arah

Menentukan kecenderungan arah dengan metode *split middle* (belah dua), untuk mengetahui hasilnya pada grafik 4.32. kecenderungan arah pada fase intervensi yaitu meningkat dapat dilihat pada grafik berikut ini.

Gambar 4.24

Grafik Estimilasi kecenderungan arah fase intervensi B sampel RT



Berdasarkan dari grafik di atas menunjukkan bahwa garis tren cenderung meningkat ke atas dan menunjukkan perubahan dari sesi ke sesi.

c) Kecenderungan stabilitas

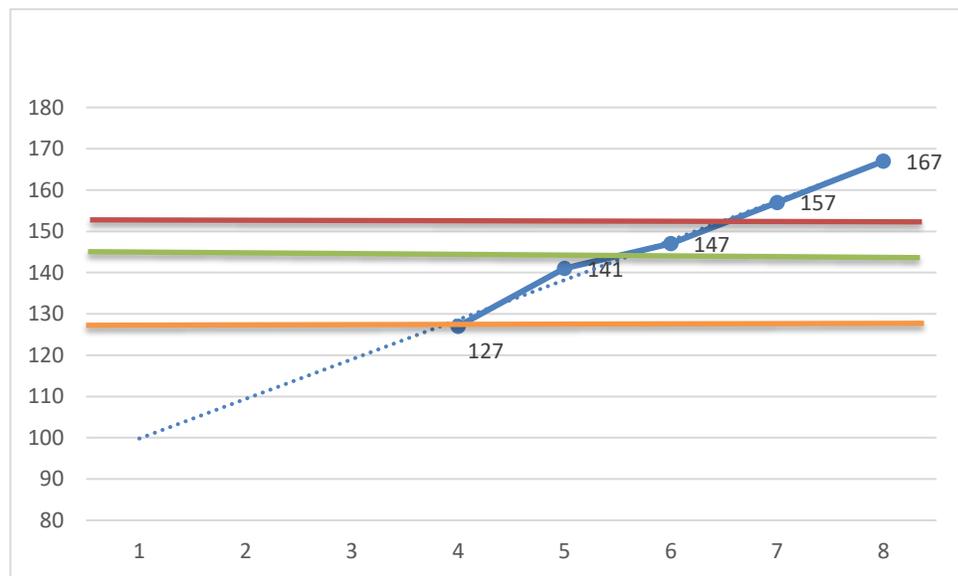
Pada kecenderungan stabilitas menggunakan kriteria stabilitas sebesar 10% untuk fase intervensinya sehingga data dikelompok bagian atas. Fase intervensi dapat ditentukan dengan cara pada tabel 4.21.

Tabel 4.22
Mean Level Batas Atas dan Batas Bawah Fase Intervensi

Rentang Stabilitas (t) = $u \times k$			
Skor tinggi (u)	x	Kriteria stabilitas	$167 \times 0,10 = 16,7$
Mean level (m) = N/n			
Jumlah semua data poin dari suatu kondisi (N)	:	Banyaknya semua data poin (n)	$\frac{127+141+147+157+169}{5} = 144,6$
		Batas atas (ba) = $m + 0,5 (t)$	
Mean Level (m)	+	0,5 (rentang stabilitas)	$144,6 + 0,5 (16,7) = 152,95$
		Batas bawah (bb) = $m - 0,5 (t)$	
Mean Level (m)	-	0,5 (rentang stabilitas)	$137 - 0,5 (15,9) = 128,65$

Mean level, batas atas dan batas bawah fase baseline divisualisasikan dalam grafik sebagai berikut:

Gambar 4.25
Grafik mean level batas atas dan batas bawah fase intervensi



Pada grafik 4.24 fase intervensi menunjukkan bahwa data yang berada pada rentang batas atas (berwarna merah) dan batas bawah (berwarna orange). Data persentase pada fase intervensi yang berada pada rentang stabilitas dapat dihitung pada tabel 4.22.

Tabel 4.23

Persentase Stabilitas

Persentase Stabilitas (p) = (q:n) x 100%			
Banyaknya data poin dalam rentang (q) banyaknya semua data poin (n)	X	100%	(2:5) x 100% = 40%

Berdasarkan tabel 4.23 banyaknya data poin yang ada dalam rentang stabilitas dibagi dengan banyaknya point yaitu hasil persentase stabilitas, karena banyaknya data poin dalam rentang yaitu 2 dari banyaknya point yaitu 5 maka stabilitasnya diketahui 40%. Jika persentase stabilitasnya sebesar 85%-90% dikatakan stabil, sedangkan di bawah ini dikatakan tidak stabil. Maka data tersebut dapat dinyatakan Variabel.

a) Kecenderungan Jejak Data

Pada sampel RT diperoleh kecenderungan jejak data sedang. Kecenderungan data sama dengan kecenderungan arah.

b) Level stabilitas dan rentang

Perhitungan level kestabilan data dapat dilihat pada perhitungan kecenderungan stabilitas. Pada fase intervensi data yang stabil dengan rentang 127 – 167.

c) Perubahan level

Perubahan level ditentukan dengan cara menandai data pertama dengan data terakhir pada fase intervensi. sehingga memperoleh hitung selisih antara kedua data dan menentukan arahnya.

$$\begin{aligned} \text{Perubahan level} &= \text{data terakhir} - \text{data awal} \\ &= 167 - 127 \\ &= + 40 \end{aligned}$$

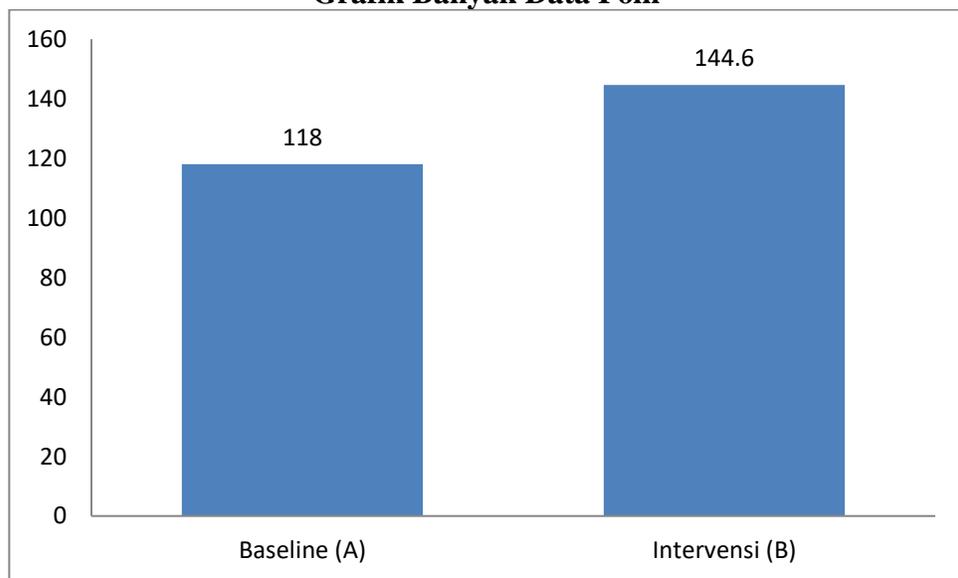
2) Rangkuman Hasil Analisis Visual dalam Kondisi Fase Baseline (A) dan Fase Intervensi (B)

Tabel 4.24
Kondisi Baseline dan Intervensi

No	Kondisi atau fase	Baseline	Intervensi
1	Panjang kondisi	3	5
2	Kecenderungan arah	/	/
3	Kecenderungan stabilitas	Variabel 33,33 %	Variabel 40 %
4	Kecenderungan jejak	/ -	/ +
5	Level stabilitas dan rentang	103-130	127-167
6	Perubahan level	<u>130-103</u> +27 Meningkat	<u>167-127</u> +40 Meningkat

3) Mean level tingkat kebahagiaan lansia RT

Grafik 4.26
Grafik Banyak Data Poin



Berdasarkan hasil dari gambar tabung 4.25 dapat dilihat bahwa rata-rata untuk (mean level) dalam meningkatkan kebahagiaan lansia RT secara lengkap pada fase baseline (A) dan juga fase intervensi (B).

4) Analisis antar kondisi

Analisis antar kondisi bisa dilihat pada lima komponen yang dianalisis adalah dari jumlah variabel yang diubah, dalam perubahan kecenderungan efeknya, kemudian perubahan stabilitas serta overlapnya.

1) Jumlah variabel yang diubah

Dalam penelitian ini variabel yang diubah hanya satu di antaranya yaitu meningkatkan kebahagiaan lansia yang berada di Panti Jompo Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

2) Perubahan kecenderungan arah

Pada perubahan kecenderungan arah sama dengan menganalisis dalam kondisi. Fase baseline terhadap kecenderungan arah yaitu meningkat, kemudian untuk fase intervensi kecenderungan arah juga meningkat.

3) Perubahan kecenderungan stabilitas

Analisis perubahan kecenderungan arah pada antar kondisi ditentukan dengan melihat data pada kecenderungan stabilitas analisis dalam kondisi. Penelitian ini perubahan yang terjadi antara fase baseline menuju ke fase intervensi yaitu stabil ke variabel.

4) Perubahan level

Pada sesi terakhir data poin fase baseline yaitu 120 dan data poin terhadap sesi pertama intervensi yaitu 125. Oleh karena itu diselisihkan hingga (-5) untuk perbandingan kondisi B:A. Sehingga perubahan ini meningkat, maka meningkat maknanya membaik dan membaik diberikan tanda (+).

5) Persentase overlap

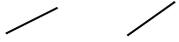
Pada perbandingan fase baseline dan fase intervensi untuk penentuan data overlap dengan cara sebagai berikut:

- a) Pada fase baseline bisa dilihat kembali melalui batas atas dan batas bawah yaitu 152,6 dan 128,65.
- b) Banyaknya data point fase intervensi (127, 141, 147, 157, 167) yang berada pada rentang fase baseline yaitu 0.

- c) Pada langkah (B) perolehan di atas dengan banyaknya data poin dalam fase intervensi 5, oleh karena itu dikalikan 100%, maka diperoleh hasil $(0:5) \times 100\% = 0\%$. Sehingga memperoleh hasil semakin kecil overlap, maka semakin baik pula pengaruh intervensi terhadap target behavior.

Analisis antar komponen terhadap kondisi di atas juga digambarkan dalam rangkuman tabel, maka akan terlihat seperti di bawah ini.

Tabel 4.25
Komponen analisis antar kondisi

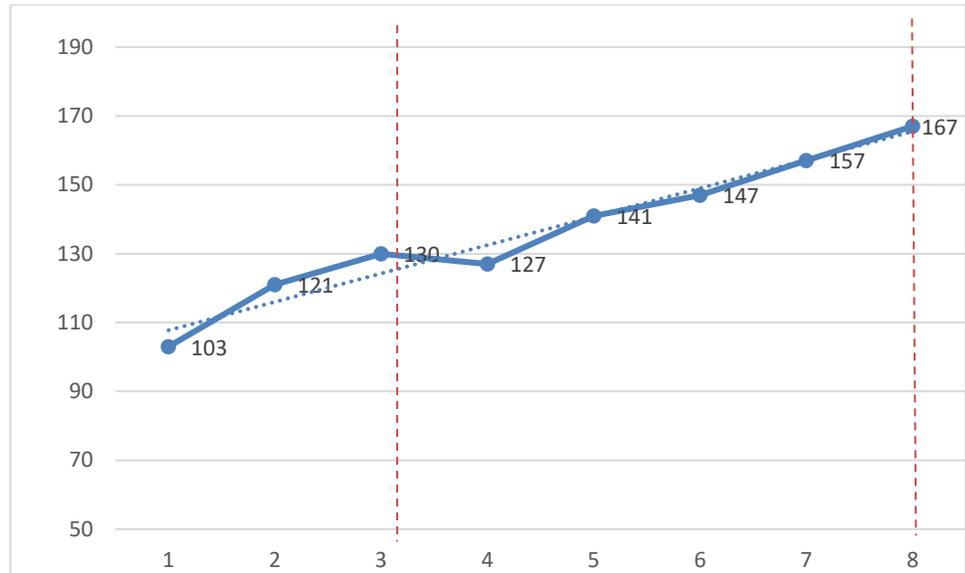
No	Perbandingan Kondisi	B:A
1	Pebandingan variabel	1
2	Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	
3	Perubahan keenderungan stabilitas	variabel ke Variabel
4	Perubahan level (data poin terakhir fase baseline-data poin pertama fase intervensi)	$130 - 127 = (3)$
5	Persentase overlap	0%

- 6) Analisis antar kondisi meningkatkan kebahagiaan

Analisis antar kondisi fase baseline (A) dan fase Intervensi (B) dalam meningkatkan kebahagiaan lansia RT dapat divisualisasikan pada gambar 4.26.

Gambar 4.27

Grafik Analisis Antar Kondisi Fase Baseline dan Fase Intervensi



Pada gambar 4.27 total keseluruhan sesi sebanyak 8 kali untuk subyek penelitian yang berinisial RT terlihat bahwa persentase overlap 0%. Persentase 0% diperoleh dari fase baseline ke fase intervensi. Berdasarkan hasil analisis data gambar 4.27, maka analisis data dalam kondisi dan juga hasil analisis antar kondisi memiliki tiga sesi baseline dan lima sesi intervensi. Setelah diberikan fase intervensi *tazkiyatun nafs* dari sesi pertama sesi terakhir menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam meningkatkan kebahagiaan lansia.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa gambaran kebahagiaan lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Kebahagiaan lansia salah satunya dapat dipengaruhi oleh faktor agama. Partisipasi dalam kegiatan keagamaan juga menjadi faktor penting untuk meningkatkan kebahagiaan lanjut usia (lansia). Penelitian mengenai kebahagiaan yang ditinjau dari aspek agama pada lansia sebelumnya telah dilakukan oleh Ria Dessy Pornamasari dengan judul “Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Lansia Muslim Ditinjau Dari Partisipasi Dalam Aktivitas Keagamaan” dalam (Dwi Karisna &

Pihasnawati, 2019) yang menjelaskan bahwa kebahagiaan (*happiness*) merupakan hal yang sangat diinginkan bagi setiap manusia, terutama bagi seorang lansia. Mereka cenderung menginginkan kehidupan yang lebih tenang, nyaman, dan membuat merasa aman. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara partisipasi dalam aktivitas keagamaan dengan kebahagiaan (*happiness*).

Lansia merasa bahagia berada di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar karena kebutuhannya terpenuhi. Pada masa lansia sangat penting untuk dapat merasakan kebahagiaan karena dengan merasakan kebahagiaan lansia akan merasakan kepuasan dalam hidup dan memiliki makna yang positif terhadap kehidupan yang telah mereka jalani. Oleh karena itu kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebahagiaan, dimana dengan menilai tentang status kesehatannya dan tidak merasakan kekhawatiran berlebih pada status kesehatannya, maka lansia akan lebih merasakan kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan hal yang diinginkan oleh semua orang. Dengan adanya kebahagiaan, individu dapat merasakan berbagai efek positifnya dalam mempengaruhi setiap aspek kehidupan. Penggunaan konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam proses konseling individu adalah hubungan satu kesatuan yang melibatkan seorang konselor terlatih dan berfokus pada beberapa aspek penyesuaian klien baik perkembangan, maupun kebutuhan pengambilan keputusan dalam meningkatkan kebahagiaannya. Proses ini menyediakan hubungan komunikasi dan basis dari mana klien dapat mengembangkan pemahaman, mengeksplorasi kemungkinan, dan memulai perubahan.

Menurut Yusi Riska Yustiana dalam (Wijaya, 2017), konseling individual adalah proses komunikasi antara konselor (seseorang yang terlatih) dengan konseli (lansia) dalam hubungan yang membantu sehingga konseli dapat mengambil keputusan, merubah perilaku dari hal-hal yang tidak diinginkan dan mengembangkan potensi diri sesuai dengan keputusan yang diambil. Konseling individual merupakan pelayanan bantuan secara profesional melalui hubungan

khusus secara pribadi dalam proses wawancara antara seorang konselor dengan seorang klien dalam hal untuk mengentaskan masalah yang dihadapi individu dalam kehidupannya melalui *tazkiyatun nafs*. *Tazkiyatun nafs* adalah proses pemberian bantuan yang terarah, berkesinambungan, dan juga sistematis kepada individu untuk mencapai kebahagiaannya dalam rangka mengembangkan potensi diri secara optimal melalui pemurnian jiwa secara terus menerus untuk menekan kecenderungan buruk dan mengembangkan sifat baik untuk mendekati diri kepada Allah SWT.

Tazkiyatun nafs erat kaitannya dengan upaya manusia untuk mendekati diri kepada Allah dan juga mencari keridhaan Allah dalam meningkatkan kebahagiaan lansia. Dasar argumentasinya, bahwa Allah tidak dapat didekati oleh orang yang jiwanya najis atau kotor, karena Allah adalah Tuhan Yang Maha Suci, yang hanya dapat didekati oleh orang yang suci pula. *Tazkiyatun nafs* yang dimaksudkan sebagai cara untuk memperbaiki seseorang dari tingkat yang rendah ke tingkat yang lebih tinggi dalam hal sikap, sifat, kepribadian, dan karakter. Semakin banyak manusia melakukan tazkiyah pada sifat-sifat kepribadiannya, semakin Allah mengangkatnya ke tingkat yang lebih tinggi. Kata *tazkiyatun nafs* memiliki pengertian dan gagasan tentang: Pertama, upaya pengembangan diri, yaitu upaya mewujudkan potensi manusia menjadi kualitas akhlak yang mulia (akhlakul hasanah). Kedua, upaya pemurnian diri, yaitu upaya menjaga dari kecenderungan maksiat (akhlakus sayyiah) (Hartati, 2018).

Hasil penelitian (Ardimen et al., 2018) menunjukkan bahwa metode *tazkiyah al-nafs* melalui bimbingan kelompok efektif dalam mencegah dan mengatasi psikosis siswa. Dapat mengurangi/mengurangi rasa terbebani untuk bertemu dengan atasan. Penerapan *mujahadah al-nafs* melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi stres, tegang dan gelisah, bingung, bimbang, sebal, kecewa, dan mudah tersinggung yang dialami oleh mahasiswa. Penerapan shalat riyadah al-Nafs melalui bimbingan kelompok yang efektif dapat membekali

peserta didik untuk memiliki rasa percaya diri, ikhlas, jujur, berpikir kritis, luwes, optimis, santun, dan sabar dalam menjalani proses bimbingan.

Jadi, *tazkiyatun nafs* merupakan suatu proses pemurnian jiwa secara terus menerus untuk menekan kecenderungan buruk dan mengembangkan fitrah yang baik untuk mendekatkan diri kepada Allah sehingga memperoleh kedamaian dan ketenangan dalam mencapai kebahagiaan. Teknik konseling yang telah dilakukan untuk membantu klien dalam membantu klien mengatur emosi negatifnya tapi teknik tersebut hanya menyentuh permukaan dari kesadaran individu itu saja tetapi tidak menyentuh transendennya diri klien seperti akhlak dan pemikiran yang mendalam akan diri klien. Al Ghazali mengatakan dalam *Tazkiyatun An-Nafs* akhlak merupakan pikiran dan hati yang mendalam untuk membantu membentuk emosi positif dan melepaskan yang negati (Faiz et al., 2019).

Berdasarkan uraian tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia. Oleh karena itu dengan adanya *tazkiyatun nafs* bisa meningkatkan kebahagiaan lansia, menurut Al-ghazali dalam (Musrifah, 2019) menyatakan bahwa cenderung mengajarkan tentang kebersihan jiwa. Manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang terdiri dari jiwa yang dapat diketahui dengan wawasan ruhani, dan jasad. jiwa yang merupakan inti dari sifat manusia adalah sangat halus Rabbani makhluk spiritual (Lathifa ruhaniyyah).

Dimensi jiwa dalam kehidupan manusia sangat berpengaruh dalam membina perjalanan keimanan, keislaman dan keihsanan seorang muslim. Berkaitan dengan jiwa, karena jiwa adalah eksistensi terdalam yang senantiasa membutuhkan konsumsi spiritual agar berkembang tumbuh sehat dan mandiri dalam mencapai tingkat kebahagiaan. Sebab kebahagiaan tidak akan berhasil secara maksimal apabila tidak bisa mengolah rasa jiwanya sampai pada tahap kesucian, kemuliaan dan keluhuran. Untuk mencapai tahapan keluhuran, maka

harus dimulai dari tahap pertama yaitu tahap penyucian jiwa, tahap inilah yang dalam istilah bahasa arab disebut *Tazkiyatun Nafs* (Fathuddin & Amir, 2016).

Pemurnian jiwa atau *Tazkiyatun nafs* sangat penting dalam kehidupan manusia. Jiwa menentukan baik atau buruknya suatu perbuatan karena jiwa yang bersih akan menghasilkan perilaku yang bersih sedangkan jiwa yang buruk akan menghasilkan perilaku dan akhlak yang buruk. *tazkiyatun nafs* konsep-konsep yang telah dijelaskan oleh para ulama dimana konsep penyucian jiwa merupakan kebutuhan spiritual berupa ajaran din (Islam), tarbiyah, dan tazkiyah untuk jiwa (Ikhwan Fuad, 2014).

Kebahagiaan diukur yang terdiri dari emosi positif maupun aktivitas positif dan terbagi menjadi tiga yaitu yang ditujukan pada masa lalu (bersyukur dan memaafkan), masa depan (yakin, percaya, harapan, dan optimis) dan masa sekarang (gratifikasi dan kesenangan). Hasil menunjukkan bahwa ada korelasi positif signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan. Implikasi penelitian ini ialah pentingnya dukungan sosial bagi lansia untuk meningkatkan kebahagiaan di panti sosial penelitian ini diperkuat oleh (Khuzaimah et al., 2021).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan pembahasan penulis tentang pengaruh konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar, dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh yang terjadi ketika konseling individual dilaksanakan kepada lansia, terutama berkenaan dengan pendekatan *tazkiyatun nafs*. Hal ini dibuktikan dari hasil uji baseline-intervensi pada pembahasan sebelumnya dan menunjukkan bahwa konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia setelah diberikan intervensi, ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa konseling individual pendekatan *tazkiyatun nafs* dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batu Sangkar.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis
 - a. Pemilihan pendekatan *tazkiyatun nafs* tepat dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di panti sosial tresna werdha kasih sayang ibu batusangkar.
 - b. Terdapat perbedaan hasil yang ditimbulkan dari pelaksanaan konseling individual secara umum dengan konseling kelompok menggunakan pendekatan tertentu.

- c. Ada interaksi yang kooperatif ketika dilaksanakan konseling kelompok. Individu dalam kelompok mampu saling bertukar pikiran dan pendapat terkait hal-hal tertentu.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penulisan yang dilakukan penulis di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar, maka penulis menyampaikan beberapa saran antara lain.

1. Bagi Kepala Panti Sosial dan personil supaya dapat menambah jumlah pengasuh ataupun pembina guna keoptimalan pembinaan dan pengawasan lansia asuh. Hasil penelitian ini hendaknya dapat dimanfaatkan sebagai suatu pemikiran pengaturan dalam menciptakan pendekatan agar yang lansia merasa betah di Panti Sosial dan dapat mengarahkan atau membimbing lansia dengan baik, bahwa lansia juga harus diarahkan dan memiliki kebebasan sebagai individu secara keseluruhan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, konseling individu pendekatan tazkiyatun nafs memberikan sumbangan yang cukup efektif dalam meningkatkan kebahagiaan lansia, namun di samping itu juga banyak faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi dalam meningkatkan kebahagiaan lansia. Oleh sebab itu, peneliti menganjurkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji treatment-treatment konseling yang lain.
3. Bagi lansia hendaknya meningkatkan pengetahuan, dan meningkatkan ketaqwaan kepada Allah SWT, membiasakan untuk hidup sehat, bersyukur atas apa yang telah diberikan semasa hidupnya untuk memperoleh kebahagiaan dalam hidup.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abd Wahab, M. A., Abdul Ghani, N., & Yusof, H. (2017). Perbincangan Awal Kajian Lepas Berkaitan Kesejahteraan Hidup. *Proceeding of International Conference of Empowering Islamic Civilization*.
- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2020). Pelayan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia. *Responsive*. <https://doi.org/10.24198/responsive.v2i3.22925>
- Agustin, L. (2018). Intervensi psikologi Islam: Model konseling kelompok dengan teknik self-management-tazkiyatun nafs. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Amalia, S. (2014). Kebahagiaan Personal dan Dukungan Sosial Pada Lansia: Studi Pada Lansia Di Komunitas Keluarga dan Panti Jompo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v3i1.147>
- Andriyani, J. (2018). Konsep Konnseling Individual Dalam Proses Penyesuaian Perselisihan Keluarga. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*. <https://doi.org/10.22373/taujih.v1i1.7189>
- Ardimen, A., S, N., & b, F. (2018). the Effectiveness of Tazkiyahal-Nafs Through Group Guidance To Preventand Overcome the Psychoses. *International Journal of Advanced Research*, 6(12), 72–77. <https://doi.org/10.21474/ijar01/8116>
- Ardimen, A., Neviyarni, N., Firman, F., Gustina, G., & Karneli, Y. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>
- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktek / Suharsimi Arikunto. *Rineka Cipta*.
- Arikunto, & Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian Ilmiah. In *Rineka cipta, Jakarta*.
- Asid Maududin, I., Mansur Tamam, A., & Supraha, W. (2021). Konsep Pendidikan Tazkiyatun Nafs Ibnul Qayyim Dalam Menangani Kenakalan Peserta Didik. *Rayah Al-Islam*. <https://doi.org/10.37274/rais.v5i1.393>
- Aziz, R. (1970). Pengalaman Spiritual dan Kebahagiaan Pada Guru Agama Sekolah Dasar. *Proyeksi*. <https://doi.org/10.30659/p.6.2.1-11>

- Azmi, M. N., & Zulkifli, M. (2018). Manusia, Akal dan Kebahagiaan (Studi Analisis Komparatif antara Al-Qur'an dengan Filsafat Islam). *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*. <https://doi.org/10.35931/aq.v0i0.75>
- Dasril, D. (2008). Psikoterapi Pendekatan Sufistik Dalam Menangani Masalah Agama dan Moral Remaja. *Ta'dib*. <https://doi.org/10.31958/jt.v11i2.146>
- Dasril, I. at al. (2021). Pengaruh Konseling Teknik Tazkiyatun Nafs Dalam Mereduksi Kegelisahan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. *Proposal Penelitian Payung Program Pascasarjana*, 3(1), 1689–1699.
- Daulay, M. (2018). Urgensi Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Mental Yang Sehat. *Hikmah*. <https://doi.org/10.24952/hik.v12i1.859>
- Diponegoro, A. M., & Mulyono, M. (2015). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten. *Psikopedagogia. Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4476>
- Dwi Karisna, N., & Pihasnawati, P. (2019). Peningkatan Kebahagiaan Lansia dengan Pelatihan Relaksasi Dzikir di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat: Media Pemikiran Dan Dakwah Pembangunan*. <https://doi.org/10.14421/jpm.2019.031-07>
- Erlina, N., & Fitri, L. A. (2016). Penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung Iii Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*.
- Ermawati, & Sudarji, S. (2013). Kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia. *Universitas Bunda Mulia*.
- Faiz, A., Yandri, H., Kadafi, A., Mulyani, R. R., Nofrita, N., & Juliawati, D. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>

- Fathuddin, M. H., & Amir, F. R. (2016). Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Ta'dibi*.
- Friantoro, D. (2020). Determinan Kebahagiaan Individu Muslim di Indonesia. *Syi'ar Iqtishadi : Journal of Islamic Economics, Finance and Banking*. <https://doi.org/10.35448/jiec.v4i2.9841>
- Fuadi, F. (2018). Refleksi Pemikiran Hamka tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan. *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*. <https://doi.org/10.22373/substantia.v20i1.3403>
- Ghofar, A., Abubakar, U., & Azhar, M. (2019). Tazkiyatun Nafs As A Strength Base Of Teacher Personality Competency. *Ijis (International Journal of Islamic Studies and Humanities)*. <https://doi.org/10.26555/ijish.v1i2.410>
- Gulo, W. (2002). Metodologi Penelitian. *Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia*.
- Habibi, . (2016). Ilmu dan Eksistensi Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali. *Dirosat : Journal of Islamic Studies*. <https://doi.org/10.28944/dirosat.v1i1.4>
- Hakim, L., & Hartati, N. (2014). Sumber-Sumber Kebahagiaan Lansia Ditinjau Dari Dalam dan Luar Tempat Tinggal Panti Jompo. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*.
- Harmaini, H., & Yulianti, A. (2016). Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.472>
- Hartati, S. (2018). Tazkiyatun nafs as an effort to reduce premarital sexual behavior of adolescents. *Islamic Guidance and Counseling Journal*. <https://doi.org/10.25217/igcj.v1i1.207>
- Hasan, I. (2014). TASAWUF: Jalan Rumpil Menuju Tuhan. *An Nuha*.
- Heryanah, H. (2015). Ageing Population dan Bonus Demografi Kedua Di Indonesia. *Populasi*. <https://doi.org/10.22146/jp.15692>
- Ikhwan Fuad. (2014). Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu Sebagai Upaya Mengembalikan Sakralitas Profesi Guru Dalam Pendidikan Islam Kontemporer. *At-Tajdid : Jurnal Ilmu Tarbiyah*.

- Irman, I. (2019). Perilaku Lanjut Usia Yang Mengalami Kesepian dan Implikasinya Pada Konseling Islam. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahma*. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v5i2.2405>
- Irman, I., Silvianetri, S., & Zubaidah, Z. (2019). Problem Lansia dan Tingkat Kepuasannya Dalam Mengikuti Konseling Islam. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i1.824>
- Ismail Hasan. (2014). Tasawuf Jalan Rumpil Menuju Tuhan. *An-Nuha*.
- Ismail, N. S., Permatasari, N., Tajuddin, I., Rahmah, T. R., & Maulidya, A. S. I. (2021). Meningkatkan Kebahagiaan Lansia Di Panti Werdha Dengan Bermain Puzzle dan Sharing Session. *Temu Ilmiah Nasional (Temilnas XII)*.
- Jamarudin, A. (2011). Tafsir Al-Baidlawi: Kitab Induk di Antara Berbagai Kitab Tafsir. *Jurnal Ushuluddin*.
- Khoirul Mustangin. (2014). Metode Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) Melalui Ibadah Shalat dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Akhlak (Telaah Pemikiran Imam AL-Ghazali). *Skripsi*.
- Khomsiyati, S. (2013). Hubungan Kemampuan Guru Bimbingan dan Konseling Membina Hubungan Konseling dengan Motivasi Siswa Melanjutkan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/111200>
- Khuzaimah, U., Anggraini, Y., Rusyda Hinduan, Z., Agustiani, H., & Prathama Siswadi, A. G. (2021). Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Lansia Penghuni Panti Sosial di Medan. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art7>
- Murni, M. (2015). Konsep Ma'rifatullah Menurut Al-Ghazali (Suatu Kajian Tentang Implementasi Nilai-Nilai Akhlak al-Karimah). *Ar-Raniry, International Journal of Islamic Studies*. <https://doi.org/10.20859/jar.v2i1.32>
- Musrifah, M. (2019). The Relevance of Al-Ghazali's Tazkiyatun-Nafs Concept With Islamic Education in The Millennial Era. *Nadwa*. <https://doi.org/10.21580/nw.2019.1.1.3899>
- Nida, F. L. K. (2014). Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi

- Lansia. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*.
- Notoadmodjo, s, 2010. (2015). Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010. In *Biomass Chem Eng*.
- Nugroho, M. T., Putri, R. S. M., & Dewi, N. (2017). Hubungan Keaktifan Kader dengan Kunjungan Lansia di Posyandu Lansia Permadi Tlogosuryo Malang. *Nursing News*.
- Pratama, I., Said, A., & Erlamsyah. (2018). Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun. *Jurnal Neo Konseling*.
- Prayitno. (2017). Layanan Bimbingan kelompok dan konseling kelompok. In *Pt yudhistira ghalia indonesia, yogyakarta*.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2020). Pemaafan dan Kebahagiaan Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Insight*. <https://doi.org/10.17509/insight.v4i1.24598>
- Rahman, M. R. F., Supriadi, U., & Fahrudin. (2017). Model Pendidikan Tazkiyatun Nafs Sebagai Upaya Membentuk Akhlak Mulia Santri Di Pondok Pesantren Al-Huda Kuningan Jawa Barat. *Ta'lim*.
- Rifa'i, F., & Santoso, B. (2020). Konseling Individual Dengan Teknik Modeling Untuk Penanganan Kenakalan Remaja Di Yayasan Pondok Pesantren Yatim Hajjah Patisah Surakarta. *Academic Journal of Psychology and Counseling*. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v1i1.2446>
- Rofi'udin, R. (2016). Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik. *Jurnal Theologia*. <https://doi.org/10.21580/teo.2013.24.2.332>
- Safira, T. (2016). *Hubungan Partisipasi Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Purnawirawan Tentara Nasional Indonesia (TNI)*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Seligman, M. E. P. (2005). Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (authentic happiness). Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Sholihah, I. (2016). *Konsep kebahagiaan dalam al- qur'an*.
- Siregar, A. H. (2018). Melirik Urgensitas Spiritualitas Pada Masyarakat Modern dan Kaitanya Dengan Pendidikan Dalam Kehidupan. *Best Journal (Biology*

- Education, Sains and Technology*). <https://doi.org/10.30743/best.v1i2.790>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD oleh Prof Dr. Sugiyono. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D). In *Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono. (2018). Prof. Dr. Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. *Prof. Dr. Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D (Cetakan Ke 26). In *Bandung: CV Alfabeta*.
- Surdin, A, M. (2015). Faktor-faktor penyebab rendahnya hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran geografi di SMA Negeri 1 Mawasangka. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bahasa Dan Sastra*. <https://doi.org/Bandung : Pustaka Setia>
- The Implementation of Mental Health Concept by Imam Al-Ghazali in Islamic Counseling Guidance. (2018). *Journal of Strategic and Global Studies*. <https://doi.org/10.7454/jsjgs.v1i1.1000>
- Van Zyl, L. E., & Rothmann, S. (2012). Beyond smiling: The evaluation of a positive psychological intervention aimed at student happiness. *Journal of Psychology in Africa*. <https://doi.org/10.1080/14330237.2012.10820541>
- W.Gulo. (2019). Metodologi Penelitian. *Gramedia Widiasarana Indonesia:Jakarta*.
- Wijaya, F. (2017). Konseling Individual Dalam Mengatasi Kenakalan Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Yogyakarta. *Al-Tazkiah*.
- Yudiani, E. (2013). Pengantar Psikologi Islam. *Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah*.
- Zulfina, U. (2014). Meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*.