

Tawakal Sebagai Sikap Dalam Pemenuhan Dimensi Spiritualitas Untuk Menghadapi Gangguan Psikis Lansia

Fian Rizkya Surya Pambuka

fianrizkya@gmail.com



Sumber foto : <https://internasional.kompas.com/>

Lansia atau lanjut usia, titik dimana manusia mungkin tidak dapat menemuinya atau titik dimana manusia tidak bisa menghindarinya. Menurut (Hurlock, 1980), individu dikatakan menginjak lansia apabila berumur 60 tahun ke atas. Secara fisik, lansia mengalami penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan kulit yang keriput, tubuh semakin membungkuk, dan lain. Sedangkan secara psikis, lansia di era modernitas ini rentan mengalami gangguan psikis. Hal ini dapat disebabkan karena ketertinggalan lansia dari perkembangan teknologi yang sudah sangat berbeda dengan zaman mereka ketika masih muda. Lansia sudah kesulitan untuk mengikuti perkembangan teknologi karena fungsi fisik yang semakin menurun.

Penurunan secara fisik maupun psikis ini adalah proses alami yang pasti dialami oleh setiap manusia. Fenomena lansia dititipkan ke panti maupun kebingungan dalam mengisi masa tuanya tidak jarang ditemukan. Menurut (Hurlock, 1980), secara psikis lansia rentan mengalami perasaan kesepian, kecemasan, perasaan duka cita, dan lain sebagainya. Kesepian adalah perasaan negatif yang dialami oleh lansia karena berpikir tidak lagi berguna atau hanya merepotkan orang lain. Kondisi tersebut susun demi susun menimpa lansia dan menjadikannya merasa hidup tak lagi bermakna. Akhirnya, kesejahteraan psikologis lansia pun terancam dan membuat harapan hidup lansia menurun.

Menurut (Frankl, 2019), mencari makna adalah motivasi utama dalam hidup. Dalam proses pencarian makna (noodinamika), manusia akan menemui ketegangan-ketegangan atau frustrasi eksistensial. Frankl, menyatakan bahwa ketegangan dalam proses pencarian makna adalah syarat tercapainya kesehatan mental. Sedangkan frustrasi eksistensial dapat menyebabkan neurosis noogenik yaitu gangguan pikiran yang menyebabkan masalah dalam proses pencarian makna hidup. Frustrasi eksistensial yang dialami oleh lansia pada akhirnya melahirkan perasaan-perasaan negatif seperti kesepian, kecemasan, dan perasaan duka cita.

Tak sedikit kemudian orangtua dalam agama Islam yang memilih jalan tarekat untuk menjalani masa tuanya. Ajaran-ajaran dalam tarekat tentu berorientasi pada mendekatkan diri

pada Tuhan yang secara tidak langsung meningkatkan dimensi spiritual. Salah satu ajaran tasawuf dalam tarekat yaitu bertawakal. Tawakal atau juga dikenal dengan *surrender to God* merupakan berserah diri kepada entitas tertinggi yaitu Tuhan. Tawakal merupakan sikap berserah mengutamakan firman Tuhan di atas pikiran ataupun persepsi pribadi. Lansia yang cenderung mengalami frustrasi eksistensial dengan sering mengalami pikiran bahkan perasaan negatif dapat berubah dengan sikap tawakal. Kesepian yang dialami lansia misalnya, dengan sikap tawakal maka orientasi bahwa diri selalu sendiri akan tertimbun dengan kesadaran bahwa Tuhan selalu bersama dengan manusia.

Sikap tawakal juga mengajarkan individu untuk ber*khusnuzhan* atau berbaik sangka. Ketika lansia berpikir hidup tak lagi bermakna dan menyalahkan diri sendiri bahwa hanya akan merepotkan orang lain adalah kondisi *su'uzhan* atau berburuk sangka. Berburuk sangka dapat menjadi beban psikis bagi lansia, maka sikap sebaliknya adalah dengan berbaik sangka. Dengan tawakal, berserah diri berarti berbaik sangka kepada Tuhan. Menyadari bahwa Tuhan memilihkan kondisi tersebut adalah untuk menghindarkan dari kondisi yang lebih buruk.

Maka dari itu dapat dikatakan tawakal menjadi sikap dalam pemenuhan dimensi spiritualitas untuk menghadapi gangguan psikis yang dialami lansia. Spiritualitas yang meningkat menurut (Bakri, 2023) akan memiliki dampak perubahan kehidupan yang lebih baik bagi individu. Penting untuk diketahui, tawakal seperti hidup yang mengalir. Tawakal bukan berarti pasrah yang berhenti, akantetapi usaha secara mengalir, menyadari bahwa intervensi Tuhan akan menentukan masa depan yang lebih baik (Bakri, 2023).

Referensi

- Bakri, S. (2023). *Hikmah Afkariyah (Membumikan Sufisme Dalam Historitas Masyarakat Milenial)*. Diva Press.
- Frankl, V. E. (2019). *Man's Search For Meaning*. Noura.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.