

## PERAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM DALAM MENINGKATKAN DAYA INGAT LANSIA: STUDI PENDEKATAN SPRITITUAL

A'izzatun Atifah<sup>1\*</sup>, Anisa Zulfa<sup>2</sup>, Siti Muafanah<sup>3</sup>, Ulin Nihayah<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>UIN Walisongo Semarang  
[atifahizzatun@gmail.com](mailto:atifahizzatun@gmail.com)

---

### **Kata kunci**

*Bimbingan, daya ingat, lansia*

### **Abstrak**

*Penurunan daya ingat adalah salah satu permasalahan yang sering dialami oleh lansia, dan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Kemampuan kognitif lansia saat bertambahnya usia semakin menurun, termasuk kemampuan dalam mengingat informasi. Berbagai upaya telah dilakukan untuk membantu lansia dalam mengatasi daya ingat, tetapi pendekatan yang menekankan pada aspek spiritual masih jarang dijadikan fokus utama. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran bimbingan penyuluhan islam dalam meningkatkan daya ingat lansia melalui pendekatan spiritual. Peran bimbingan penyuluhan islam dipandang mampu memberikan dampak positif melalui pendekatan spiritual religius yang menyentuh psikologis lansia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mengeksplorasi pengaruh bimbingan spiritual berbasis islam terhadap peningkatan daya ingat lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang secara teratur mendapatkan bimbingan spiritual melalui penyuluhan agama mengalami peningkatan daya ingat yang signifikan memperbaiki kondisi psikologis lansia. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengembangan program bimbingan penyuluhan islam untuk lansia harus lebih diperhatikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan daya ingat lansia. Pentingnya aspek spiritual dalam proses penuaan perlu mendapatkan perhatian lebih dalam konteks kesehatan lansia secara holistik. Dengan demikian, bimbingan penyuluhan islam melalui pendekatan spiritual berpotensi menjadi salah satu intervensi efektif dalam menjaga dan meningkatkan fungsi kognitif lansia.*

### **Keywords**

*Guidance, memory, elderly*

### **Abstract**

*Memory loss is one of the problems often experienced by the elderly, and affects the quality of life of the elderly. The cognitive abilities of elderly people decrease as they get older, including the ability to remember information. Various efforts have been made to help elderly people overcome memory problems, but approaches that emphasize spiritual aspects are rarely the main focus. This research aims to examine the role of Islamic counseling in improving the memory of the elderly through a spiritual approach. The role of Islamic counseling is seen as being able to provide a positive impact through a religious spiritual approach that touches the psychology of the elderly. This research uses a qualitative method with a descriptive approach to explore the influence of Islamic-based spiritual guidance on improving the memory of the elderly. The results of the study showed that elderly people who regularly received*

---

*spiritual guidance through religious counseling experienced a significant increase in memory, improving the psychological condition of the elderly. This research has the implication that the development of Islamic education guidance programs for the elderly must pay more attention to improving the mental well-being and memory of the elderly. The importance of spiritual aspects in the aging process needs to receive more attention in the context of holistic elderly health. Thus, Islamic counseling guidance through a spiritual approach has the potential to be an effective intervention in maintaining and improving the cognitive function of the elderly.*

---

## **Pendahuluan**

Setiap manusia menjalani proses perkembangan melalui tahapan-tahapan yang berurutan sepanjang hidupnya, dimulai dari masa bayi hingga lanjut usia. Setiap individu mengalami perkembangan ini mengikuti pola yang teratur dan pasti. Salah satu tahap yang akan dilalui adalah masa menuju ke masa tua atau lanjut usia. Berdasarkan Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Pasal 1 ayat 2, lanjut usia didefinisikan sebagai individu yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Pada ayat 3, dijelaskan bahwa lansia potensial adalah mereka yang masih mampu melakukan aktivitas atau pekerjaan serta dapat memproduksi barang atau jasa. Sementara itu, pada ayat 4, lansia tidak potensial adalah individu lanjut usia yang membutuhkan bantuan dari orang lain di sekitarnya karena ketergantungan mereka. Di Indonesia, orang lanjut usia dihormati dan dihargai serta sering diminta pendapatnya dalam berbagai persoalan kehidupan.<sup>1</sup> Lansia dianggap lebih bijaksana dibandingkan dengan kelompok usia lainnya karena memiliki pengalaman yang lebih luas, sehingga mampu melihat berbagai masalah dari berbagai sudut pandang. Ketika sudah memasuki usia lanjut manusia akan mengalami kemunduran fungsi pada organ tubuh. Salah satunya yaitu penurunan daya ingat yang kerap kali dihadapi, yang berhubungan dengan proses penuaan alami. Penurunan kemampuan kognitif tidak hanya berdampak pada kualitas hidup tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan dan emosional lansia.

Dalam hal ini, bimbingan penyuluhan islam memiliki solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu untuk menghindari kesulitan-kesulitan didalam kehidupannya sehingga individu atau sekumpulan individu dapat mencapai kesejahteraan. Penyuluh Agama Islam berperan sebagai pembimbing spiritual bagi umat Islam. Sebagai bagian dari pegawai pemerintah di Kementerian Agama, mereka memiliki peran penting dalam menjalankan tugas-tugas pemerintahan. Selain itu, sebagai mitra dalam pelaksanaan dakwah di masyarakat, Penyuluh Agama bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat, baik secara fisik maupun spiritual. Peran adalah sesuatu yang memiliki kedudukan penting dalam masyarakat dan kehidupan sosial. Peran seseorang adalah bagian dari interaksi sosial, di mana dalam interaksi tersebut muncul berbagai bentuk perilaku. Bimbingan penyuluh agama adalah proses membantu individu atau kelompok untuk

---

<sup>1</sup> Anggi Hendriani and Zulkarnain Abdurrahman, "Peran Penyuluh Agama Islam Dalam Meningkatkan Minat Belajar Al-Quran Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai," *Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal* 5, no. 6 (2023), <https://doi.org/https://doi.org/10.47467/reslaj.v5i6.3755>.

memahami petunjuk Allah dan menerapkan ajaran Islam dalam kehidupan, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.<sup>2</sup>

Pendekatan bimbingan dan penyuluhan islam memiliki relevansi yang kuat dalam meningkatkan kemampuan daya ingat lansia dengan memberikan pendekatan spiritualitas yang efektif. Dimana agama islam berperan sebagai landasan utama dalam berbagai aspek kehidupan, dapat membimbing lansia dalam menjalani praktik-praktik keagamaan seperti dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, dan ibadah lainnya yang dapat memberikan ketenangan jiwa serta meningkatkan daya fokus dan memori. Pendekatan spiritual ini juga menekankan pada hubungan manusia dengan Allah SWT, serta bisa mendukung keseimbangan mental dan emosional yang akhirnya juga berkontribusi terhadap kesehatan kognitif lansia.<sup>3</sup>

Bagi lansia, bimbingan penyuluhan islam memberikan kesempatan untuk tidak hanya memperdalam dimensi spiritual lansia, tetapi juga merawat kognitif lansia yang mungkin menurun bertambahnya usia. Lansia yang sudah memiliki kedekatan dengan ajaran agama akan lebih mudah menerima dan menjalani metode spiritual. Dengan demikian, bimbingan penyuluhan islam yang berfokus pada aspek spiritual tidak hanya sekedar memberikan bimbingan keagamaan tetapi juga berfungsi sebagai intervensi yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis dan kognitif para lansia.

## Metode

Metode penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (field research), yaitu proses pengumpulan data yang dilakukan secara langsung di lokasi objek penelitian, terutama dalam upaya memperoleh data dan informasi yang dibutuhkan.<sup>4</sup> Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan, yaitu dengan pengamatan langsung ke Pnati Wredha Harapan ibu sebagai teknik observasinya. Sedangkan untuk proses wawancara peneliti mewawancarai berbagai lansia yang ada di panti wredha untuk mendapatkan dan mengumpulkan data mengenai objek penelitian. Peneliti juga menggunakan teknik dokumentasi untuk mengungkap dan menjelaskan informasi yang dapat dipetik dari praktik keagamaan nelayan di desa Bonang. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu dengan cara mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan. Hasil penelitian diinterpretasikan berdasarkan pola yang ditemukan dalam observasi, wawancara, dan dokumentasi, untuk memahami sejauh mana bimbingan penyuluhan Islam berkontribusi dalam meningkatkan daya ingat lansia.<sup>5</sup>

## Hasil dan Pembahasan

Bimbingan dan Penyuluhan Islam merupakan dua hal yang saling melengkapi, namun masing-masing memiliki makna yang berbeda ketika dipisahkan. Dapat dipahami dari segi

---

<sup>2</sup> Muhammad Reza Ramadhan, "Peran Bimbingan Agama Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Lansia," *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 5, no. 1 (2023): 28–36, <https://doi.org/https://doi.org/10.35905/ijic.v5i1.3521>.

<sup>3</sup> Putri Safirah Syamsidar, "Metode Bimbingan Penyuluh Agama Islam Terhadap Lansia Di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (BRSLU) Gau Mabaji Kabupaten Gowa," *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 9, no. 1 (2022): 23–36.

<sup>4</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D* (Alfabeta, 2022).

<sup>5</sup> M.B Miles, A.M Huberman, and J Saldana, *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook*, Edition 3 (USA: Sage Publications, 2014).

kebahasaan, bimbingan memiliki arti banyuan, tuntunan, atau pertolongan yang sifatnya continue. Tidak hanya secara terus menerus, tetapi juga memiliki tujuan yang harus dicapai. Dari sisi istilah, bimbingan adalah proses pemberian bantuan atau pertolongan dari seorang pembimbing yang ahli dalam bidangnya kepada seseorang atau kelompok secara berkelanjutan dan sistematis untuk menjadi pribadi atau kelompok dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal.

Meurut Crow dan Crow mengartikan bimbingan sebagai bantuan yang diberika oleh seseorang kepada individu atau kelompok untuk membantu megatur hidup sendiri bagi individu atau kelompok tersebut, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan serta menanggung sendiri konsekuensi yang ada.<sup>6</sup> Menurut Kartono bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada seseorang dengan tujuan memahami kemampuan dan kelemahan yang ada dalam diri sehingga dapat menghadapi permasalahan yang dihadapi secara bertanggungjawab dengan menggunakan pengetahuan yang dimiliki.<sup>7</sup> Dari pendapat beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan suatu bentuk bantuan yang diberikan kepada individu atau kelompok dengan tujuan membantu mereka dalam mengelola kehidupan mereka sendiri. Bimbingan ini berperan dalam membantu individu mengembangkan pandangan hidup, membuat keputusan yang tepat, serta menanggung konsekuensi dari keputusan tersebut. Selain itu, bimbingan juga membantu individu memahami kemampuan dan kelemahan diri, sehingga mereka dapat menghadapi berbagai masalah dengan lebih bertanggung jawab dan memanfaatkan pengetahuan yang dimiliki untuk mencapai solusi terbaik.

Penyuluhan berakar dari kata suluh, yang artinya obor atau dapat dikonotasikan sebagai barang yang dapat menjadi penerang dalam kegelapan. Pengertian penyuluh dapat diadopsi dari definisi konseling. Hal tersebut dikarenakan terdapat beragaman pengertian tentang konseling dan penyuluhan. Adopsi yang telah dilakukan menghasilkan pengertian bahwa penyuluhan adalah sebagai sebuah interaksi yang terjadi antara dua belah pihak, yaitu penyuluh dan terseluh atau peserta penyuluhan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan dalam menghadapi permasalahan berdasar pada penentuan dari diri sendiri. Seorang ahli, Zaenal Arifin menjelaskan bahwa penyuluhan adalah proses pemberian bantuan kepada individu maupun kelompok yang berdasarkan kepada metode psikologis dengan tujuan agar yang pihak yang terlibat dapat keluar dari masalah yang dihadapi dengan kekuatannya sendiri, baik secara preventif, kuratif, korektif, maupun secara development.<sup>8</sup>

Bimbingan dan penyuluhan apabila di dalam agama islam, diibaratkan sebagai kegiatan berdakwah yang mengajarkan nilai-nilai kehidupan karena mencakup banyak aspek. Dalam agama islam, umatnya memiliki prinsip yang sangat erat jika berkaitan dengan konsep bimbingan dan penyuluhan. Dalam Islam, bimbingan tidak hanya bertujuan untuk membantu individu memahami diri mereka sendiri, tetapi juga untuk mendekatkan diri kepada Allah dan menjalani kehidupan sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan oleh agama. Penyuluhan dalam Islam juga memainkan peran penting dalam memberikan arahan dan nasihat kepada individu

---

<sup>6</sup> Maslina Daulay, "Implementasi Bimbingan Konseling Islam Dalam Stres," *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2021): 283–96, <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4875>.

<sup>7</sup> Hasan Ismail, "Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat Dalam Bentuk Gerakan Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan)," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 2, no. 1 (2016): 90–104, <https://doi.org/https://doi.org/10.47435/mimbar.v2i1.268>.

<sup>8</sup> D A Rohman and F Nugraha, *Menjadi Penyuluh Agama Profesional: Analisis Teoritis Dan Praktis* (Bandung: Lekkass, 2018).

atau kelompok agar mereka dapat mengatasi berbagai tantangan kehidupan dengan cara yang sesuai dengan syariat. Dengan demikian, Islam memandang bimbingan dan penyuluhan sebagai sarana untuk memperkuat iman, membentuk karakter yang baik, serta memastikan setiap individu mampu menjalani hidup dengan tanggung jawab dan kesadaran spiritual yang tinggi. Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa, Bimbingan dan Penyuluhan Islam adalah dua konsep integral yang saling melengkapi, bertujuan untuk membantu individu atau kelompok dalam mengelola kehidupan mereka sesuai dengan ajaran agama, memperkuat iman, dan membentuk karakter yang baik.

Dalam agama islam, manusia hidup dengan melewati banyak fase perkembangan. Di dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah menurut pandangan para ahli pendidikan, tahap perkembangan manusia ada tujuh yaitu masa janin atau masa di dalam perut ibu, masa asuhan, masa kanak-kanak, masa remaja, masa pemuda, masa dewasa, dan masa tua. Dalam teori Erik Erikson, tahapan perkembangan manusia dibagi menjadi delapan tahap yang berfokus pada penyelesaian konflik individu yang berbeda pada setiap tahapan. Tahapan tersebut ialah masa bayi, masa kanak-kanak awal, masa prasekolah, masa sekolah, masa remaja, masa dewasa awal, masa dewasa madya, dan masa lanjut usia.<sup>9</sup>

Dari dua sudut pandang tersebut terdapat kesamaan dalam teori perkembangan manusia dalam Islam dan teori Erik Erikson adalah keduanya mengakui bahwa manusia melewati berbagai fase perkembangan yang melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Dalam Islam, masa tua atau lansia adalah fase terakhir dalam kehidupan, di mana manusia bersiap untuk menghadapi kematian dan melakukan refleksi spiritual. Demikian pula, Erik Erikson dalam tahap integritas vs putus asa menekankan bahwa lansia menghadapi konflik emosional dalam menerima pencapaian hidup mereka. Keduanya sepakat bahwa fase lansia adalah masa yang kritis untuk merenung, mencari makna hidup, dan menyelesaikan konflik batin sebelum akhir kehidupan.

Lansia merupakan seseorang yang memiliki usia 60 tahun ke atas. Pada tahap usia tersebut, setiap lansia memiliki kekuatan tubuh yang berbeda. Ada lansia yang masih aktif beraktifitas dan bekerja, namun ada juga yang sudah tidak bisa beraktifitas dan bekerja seperti masa sebelumnya. Hal ini dapat dikarenakan beberapa faktor, salah satunya faktor fisik. Tidak dapat dipungkiri bahwa fisik manusia semakin tinggi usia akan semakin lemah. Karena hal tersebut banyak masalah kesehatan yang terjadi tidak terkecuali dengan fungsi kognitif. Dalam turunya fungsi kognitif memiliki gejala ringan seperti mudah lupa. Akan tetapi akan menjadi demensia apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik.<sup>10</sup> Penurunan kognitif akan mempengaruhi quality of life pada lansia.

Dalam konteks yang lebih luas, dalam meningkatkan dan menjaga daya ingat lansia, bimbingan dan penyuluhan islam berperan dalam hal ini. Bimbingan dan penyuluhan islam memiliki peran dalam meningkatkan daya ingat lansia. Bimbingan dan penyuluhan islam dapat menggunakan berbagai pendekatan yang tidak hanya mencakup aspek mental dan fisik, melainkan dalam aspek spiritual. Aspek spiritual merupakan salah satu dimensi yang paling penting dalam membangun kualitas manusia, karena dalam aspek inilah yang

---

<sup>9</sup> Nino Yudiar, "Tahapan Perkembangan Manusia Perspektif Pendidikan Islam," *AL-IDRAK: Jurnal Pendidikan Islam Dan Budaya* 1, no. 2 (2021): 138–157.

<sup>10</sup> Agus Martini, Agus Fitriangga, and Faisal Kholid Fahdi, "Pengaruh Senam Otak Terhadap Perubahan Daya Ingat (Fungsi Kognitif) Pada Lansia Di Pantii Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kubu Raya," *Applied Microbiology and Biotechnology* 85, no. 1 (2016).

menghubungkan manusia dengan Tuhannya.<sup>11</sup> Sejalan dengan teori neuroplastisitas bahwa kemampuan otak untuk beradaptasi dan membentuk koneksi saraf baru sepanjang hidup. Dalam pelaksanaannya, aktivitas yang dilakukan oleh bimbingan dan penyuluhan islam seperti dzikir, membaca Al-Qur'an dapat merangsang aktivitas otak yang teratur pada lansia. Hal ini berkontribusi pada pembentukan dan pemeliharaan jalur saraf baru yang membantu lansia menjaga fungsi kognitif, termasuk daya ingat. Aktivitas spiritual berulang seperti hafalan ayat atau doa juga membantu otak tetap aktif dan melatih kemampuan kognitif secara konsisten. Seperti halnya penelitian yang dilakukan Agus Martini, sebanyak 26 lansia mengikuti senam otak terdapat peningkatan yang bermakna antara skor fungsi kognitif sebelum dan sesudah pemeberian senam otak tiga kali seminggu selama satu bulan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kubu Raya.<sup>12</sup> Dari hal tersebut, apabila kegiatan yang melibatkan otak untuk di berikan kepada lansia, maka daya ingat lansia akan terjadi peningkatan yang signifikan.

Pendekatan spiritual tidak hanya menjadi jembatan bagi hubungan manusia dengan Tuhannya, namun secara sosial, bimbingan dan penyuluhan islam yang berbasis spiritual dapat membantu lansia terhubung secara emosional dengan komunitas, sehingga menurunkan rasa isolasi sosial yang sering dialami. Dari perspektif tren yang sedang berkembang, minat terhadap pendekatan spiritual dalam pengelolaan kesehatan mental semakin meningkat, seiring dengan bertambahnya jumlah lansia di Indonesia dan negara-negara lain. Kesadaran akan pentingnya perawatan berbasis spiritualitas sebagai bagian dari terapi kognitif dan mental semakin banyak diterima dalam dunia medis dan psikologis.

Respon lansia terhadap bimbingan dan penyuluhan islam dengan pendekatan spiritual pasti akan diterima dengan berbeda-beda. Hal tersebut terjadi karena latar belakang spiritualitas dan religius yang berbeda setiap lansia. Akan tetapi banyak lansia enderung merespons dengan rasa syukur dan penerimaan yang lebih besar, karena bimbingan ini tidak hanya membantu mereka mengatasi tantangan emosional dan mental yang sering dihadapi, tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan. Melalui pendekatan spiritual, lansia merasa lebih tenang, mendapatkan ketenangan batin, serta merasa didukung secara spiritual dalam menghadapi penurunan fisik dan kognitif. Banyak lansia yang menunjukkan peningkatan dalam motivasi untuk terus beribadah, mengingat ajaran-ajaran agama, dan mengatasi perasaan cemas atau kesepian.

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan penyuluhan islam memiliki peran yang signifikan dalam membantu lansia mengatasi tantangan hidup, termasuk penurunan fungsi kognitif, melalui pendekatan spiritual. Bimbingan ini tidak hanya bertujuan untuk membantu lansia memahami diri dan memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan, tetapi juga untuk meningkatkan daya ingat dan kesehatan mental mereka. Pendekatan spiritual, seperti dzikir dan membaca Al-Qur'an, terbukti merangsang aktivitas otak, menjaga fungsi kognitif, serta mencegah penurunan daya ingat yang berujung pada demensia. Selain itu, bimbingan ini juga membantu lansia terhubung secara emosional dengan komunitas, mengurangi isolasi sosial, dan memberikan ketenangan batin. Meskipun respon lansia bervariasi tergantung pada latar belakang spiritual mereka, banyak yang merasakan manfaat positif, seperti meningkatnya motivasi untuk beribadah dan mengatasi kecemasan. Pendekatan

---

<sup>11</sup> Faridah Nur Lailatus et al., "Penguatan Kualitas Spiritual Lansia Melalui Kegiatan Keagamaan Di Karang Werda Kota Malang," *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 4, no. 4 (2020): 595–605.

<sup>12</sup> Martini, Fitriangga, and Fahdi, "Pengaruh Senam Otak Terhadap Perubahan Daya Ingat (Fungsi Kognitif) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kubu Raya."

spiritual ini semakin diakui dalam dunia medis dan psikologis sebagai bagian dari terapi kesehatan mental yang efektif untuk lansia.

### Simpulan

Bimbingan dan Penyuluhan Islam memiliki peran penting dalam membantu lansia menghadapi tantangan hidup, termasuk penurunan fungsi kognitif, melalui pendekatan spiritual. Bimbingan ini tidak hanya bertujuan untuk memperkuat hubungan lansia dengan Tuhan, tetapi juga meningkatkan daya ingat dan kesehatan mental mereka. Aktivitas spiritual seperti dzikir dan membaca Al-Qur'an dapat merangsang aktivitas otak dan mencegah penurunan kognitif yang berujung pada demensia. Selain itu, bimbingan ini juga membantu lansia mengurangi isolasi sosial dan memberikan ketenangan batin, dengan respon positif dari banyak lansia. Pendekatan spiritual ini semakin diakui dalam dunia medis sebagai terapi kesehatan mental yang efektif. Meskipun pendekatan spiritual sangat bermanfaat, tidak semua lansia mungkin memiliki tingkat spiritualitas yang sama, sehingga perlu dipertimbangkan pendekatan yang lebih inklusif dan adaptif untuk lansia dengan latar belakang kepercayaan yang beragam. Konsep bimbingan dan penyuluhan lebih banyak berfokus pada lansia, sehingga potensi penerapan konsep tersebut pada kelompok usia lainnya bisa dijelaskan lebih luas.

### Referensi

- Daulay, Maslina. "Implementasi Bimbingan Konseling Islam Dalam Stres." *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2021): 283–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4875>.
- Hendriani, Anggi, and Zulkarnain Abdurrahman. "Peran Penyuluh Agama Islam Dalam Meningkatkan Minat Belajar Al-Quran Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai." *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 5, no. 6 (2023). <https://doi.org/https://doi.org/10.47467/reslaj.v5i6.3755>.
- Ismail, Hasan. "Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat Dalam Bentuk Gerakan Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 2, no. 1 (2016): 90–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.47435/mimbar.v2i1.268>.
- Lailatus, Faridah Nur, Siti Nulinnaja, Ratna, and Zahroh. "Penguatan Kualitas Spiritual Lansia Melalui Kegiatan Keagamaan Di Karang Werda Kota Malang." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 4, no. 4 (2020): 595–605.
- Martini, Agus, Agus Fitriangga, and Faisal Kholid Fahdi. "Pengaruh Senam Otak Terhadap Perubahan Daya Ingat (Fungsi Kognitif) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kubu Raya." *Applied Microbiology and Biotechnology* 85, no. 1 (2016).
- Miles, M.B, A.M Huberman, and J Saldana. *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook*. Edition 3. USA: Sage Publications, 2014.
- Ramadhan, Muhammad Reza. "Peran Bimbingan Agama Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Lansia." *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 5, no. 1 (2023): 28–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.35905/ijic.v5i1.3521>.
- Rohman, D A, and F Nugraha. *Menjadi Penyuluh Agama Profesional: Analisis Teoritis Dan Praktis*. Bandung: Lekkas, 2018.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta, 2022.

Syamsidar, Putri Safirah. "Metode Bimbingan Penyuluh Agama Islam Terhadap Lansia Di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (BRSLU) Gau Mabaji Kabupaten Gowa." *Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 9, no. 1 (2022): 23–36.

Yudiar, Nino. "Tahapan Perkembangan Manusia Perspektif Pendidikan Islam." *AL-IDRAK: Jurnal Pendidikan Islam Dan Budaya* 1, no. 2 (2021): 138–157.