



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**TERAPI MUSIK ISLAMI SHALAWAT JIBRIL UNTUK
MENUMBUHKAN *SELF ACCEPTANCE* PADA LANSIA
DI DUSUN TEGALREJO BADAS KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Sebagai Persyaratan dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos)

Oleh:

M. Hafid Kumaini

NIM: B93218143

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

2022

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Hafid Kumaini

Nim : B93218143

Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl. Antasari, Desa Sambu, Kecamatan
Ringinrejo, Kabupaten Kediri

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan di Lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya mandiri bukan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan menanggung konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 9 April 2022

Yang membuat pernyataan,

A 1000 Rupiah postage stamp is placed over the signature. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERA TEMPEL', and the serial number 'B07AJX779886919'. The signature is written in black ink over the stamp.

M. Hafid Kumaini

B93218143

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : M. Hafid Kumaini

NIM : B93218143

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : *Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan Self Acceptance Pada Lansia Di Dusun Tegalrejo Badas Kediri*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Kediri, 7 April 2022

Menyetujui Pembimbing,



Dra. Psi. Mierrina, M.Si
NIP: 196804132014112001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Lansia Di Dusun Tegalrejo Badas Kediri

SKRIPSI

Disusun Oleh

M. Hafid Kumaini

B93218143

Telah diuji dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu

Pada tanggal 13 April 2022

Tim Penguji

Penguji I

Dra. Psi. Mierrina, M.Si
NIP.196804132014112001

Penguji II

Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP.197905172009011007

Penguji III

Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 197106151993031005

Penguji IV

Dr. Hj. Sri Astutik, M. Si
NIP.195902051986032004

Surabaya, 14 April 2022

Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP.19607251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinshy.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : M. Hafid Kumaini
NIM : B93218143
Pembina/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : hafidkumaini@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

Yang berjudul :

Terapi Musik Islami Sholawat Jibei Untuk Menumbuhkan *Self-Acceptance* Pada Lansia Di Dusun

Tegalrejo Badak Kediri

berserta penyangkai yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *Fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 16 April 2022

Penulis

(M. Hafid Kumaini)

ABSTRAK

M. Hafid Kumaini, NIM. B93218143 Terapi Musik Islami Sholawat Jibril Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri

Fokus Penelitian ini adalah 1) Bagaimana Proses pelaksanaan Terapi Musik Islami Sholawat Jibril Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri, 2) Bagaimana Hasil dari Terapi Musik Islami Sholawat Jibril Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Diri Pada Lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri.

Untuk menjawab pertanyaan tersebut peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis studi kasus yaitu mengumpulkan data dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi yang disajikan melalui deskriptif komparatif yaitu membandingkan sebelum dan sesudah proses terapi.

Dalam menganalisis proses terapi islami sholawat jibril peneliti memberikan tiga tahapan terapi musik islami yaitu tahap Motivasi, tahap Terapi Musik Pasif, dan Terapi Musik Aktif.

Hasil akhir dan proses terapi musik islami sholawat jibril ini dikatakan berhasil karena konseli dapat memenuhi beberapa indikator keberhasilan yaitu mampu menunjukkan sikap dan penerimaan diri yang lebih baik.

Kata Kunci: Terapi Musik Islami, Sholawat Jibril, *Self Acceptance* (Penerimaan diri), Lansia

ABSTRACT

M. Hafid Kumaini, NIM. B93218143 Islamic Music Therapy Sholawat Jibril to Grow Self-Acceptance in the Elderly in Tegalrejo Hamlet, Badas Kediri

The focus of this research is 1) How is the process of implementing Sholawat Jibril Islamic Music Therapy to Grow Self-Acceptance in the Elderly in Tegalrejo Hamlet, Badas Kediri, 2) What are the Results of Sholawat Jibril Islamic Music Therapy to Grow Self-Acceptance in the Elderly in Tegalrejo Hamlet, Badas Kediri.

To answer these questions, the researcher used qualitative research methods with case study analysis, namely collecting data by observation, interviews, and documentation presented through comparative descriptive, namely comparing before and after the therapy process.

In analyzing the process of Islamic therapy sholawat jibril the researchers gave three stages of Islamic music therapy, namely the motivation stage, the passive music therapy stage, and the active music therapy stage.

The final result and process of sholawat jibril Islamic music therapy is said to be successful because the counselee can meet several indicators of success, namely being able to show a better attitude and self-acceptance.

Keywords: Islamic Music Therapy, Sholawat Jibril, Self Acceptance, Elderly

مستخلص البحث

م. حفيظ قميني نيم B93218143. العلاج بالموسيقى الاسلامية شلوات جبريل لتنمية قبول الذات لدى كبار السن في تيجالريجو هاملت بدس كيديري يركز هذا البحث على 1) كيف تتم عملية تطبيق العلاج بالموسيقى الاسلامية في فرقة شلوات جبريل لتنمية تقبل الذات لدى كبار السن في تيجالريجو هاملت بدس كيديري 2) ما هي نتائج العلاج بالموسيقى الاسلامية في فرقة شلاوة جبريل لتنمية الذات القبول عند المسنين في تيجالريجو هاملت بدس كيديري. للإجابة على هذه الأسئلة استخدمت الباحثة طرق البحث النوعي مع تحليل دراسة الحالة وهي جمع البيانات بالملاحظة والمقابلات والتوثيق المقدم من خلال الوصف الوصفي المقارن أي المقارنة قبل وبعد عملية العلاج. في تحليل عملية العلاج الاسلامي قدم الباحثون ثلاث مراحل من العلاج بالموسيقى الاسلامية وهي مرحلة التحفيز ومرحلة العلاج بالموسيقى السلبية ومرحلة العلاج بالموسيقى النشط. يقال إن النتيجة النهائية وعملية العلاج بالموسيقى الاسلامية بصلوة جبريل كانت ناجحة لأن المستشار يمكن أن يفي بعدة مؤشرات للنجاح وهي القدرة على إظهار موقف أفضل وقبول الذات. كلمات مفتاحية: العلاج بالموسيقى الاسلامية أغنية جبريل تقبل الذات كبار السن

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------------------|------------|
| JUDUL PENELITIAN | i |
| PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING | ii |
| PENGESAHAN TIM PENGUJI | iii |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | iv |
| PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI | v |
| PERSETUJUAN PUBLIKASI | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | x |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 9 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 10 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 10 |
| E. Definisi Konsep | |
| 1. Terapi Musik..... | 11 |
| 2. Sholawat Jibril | 12 |
| 3. <i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri)..... | 13 |
| 4. Lansia | 14 |
| F. Sistematika Pembahasan | 14 |

BAB II KAJIAN TEORITIK

| | |
|---------------------------------------------------------|----|
| A. Kerangka Teoritik..... | 16 |
| 1. Terapi Musik | |
| a) Definisi Terapi Musik Islami | 16 |
| b) Jenis Terapi Musik | 18 |
| c) Manfaat Terapi Musik | 19 |
| 2. Sholawat Jibril | |
| a) Pengertian Sholawat Jibril..... | 21 |
| b) Manfaat Sholawat Jibril | 25 |
| 3. Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>) | |
| a) Pengertian Penerimaan Diri | 26 |
| b) Ciri-Ciri Penerimaan Diri..... | 29 |
| c) Faktor yang Berperan Dalam Penerimaan Diri. | 32 |
| d) Penerimaan Diri Dalam Perspektif Islam | 33 |
| 4. Lansia | |
| a) Pengertian Lansia | 36 |
| b) Lansia Dalam Pandangan Islam..... | 37 |
| B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan..... | 39 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|------------------------------------------|----|
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 40 |
| B. Lokasi Penelitian | 41 |
| C. Jenis-jenis dan Sumber Data..... | 41 |

| | |
|----------------------------------|----|
| D. Tahap-tahap Penelitian..... | 42 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 43 |
| F. Teknik Validasi Data | 44 |
| G. Teknik Analisis Data | 45 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| A. Gambaran Umum Subjek Penelitian | |
| 1. Profil Konseli..... | 46 |
| 2. Kondisi Lingkungan Konseli | 46 |
| 3. Kepribadian Konseli..... | 48 |
| 4. Deskripsi Masalah Konseli | 49 |
| B. Penyajian Data | |
| 1. Deskripsi Proses Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan <i>Self Acceptance</i> Pada Lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri | 52 |
| 2. Deskripsi Hasil Dari Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan <i>Self Acceptance</i> Pada Lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri | 75 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) | |
| 1. Perspektif Teori..... | 77 |
| 2. Perspektif Islam | 87 |

BAB V PENUTUP

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 90 |
| B. Saran..... | 91 |

| | |
|---------------------------------|-----------|
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 92 |
| DAFTAR PUSTAKA | 93 |
| LAMPIRAN | 97 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|--------------|--------------------------------------------------------------|----------------|
| 4.1 | Keadaan Konseli Sebelum Terapi | 51 |
| 4.2 | Wawancara konseli dengan peneliti | 63 |
| 4.3 | Keadaan Konseli Setelah Proses Terapi | 75 |
| 4.4 | Perbandingan Data Teori Dengan Data Lapangan | 78 |
| 4.5 | Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Setelah Proses Terapi | 85 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses kehidupan manusia seperti roda yang terus menerus akan berputar. Terkadang berada di bawah terkadang juga di atas. Awal masih muda bisa bekerja kemudian menjadi tua dengan tubuh yang mudah letih. Setelah wafat dilanjutkan oleh keturunan pertama ke keturunan selanjutnya dan terus menerus seperti itu. Manusia akan selalu berkembang dalam fisik maupun mental. Pada masa anak-anak adalah masa di mana anak menyesuaikan diri dengan lingkungannya bahkan anak akan merasa bahwa dirinya merupakan sebagian dari lingkungan tersebut.¹ Kemudian Anak beranjak menuju masa Remaja dan masa transisi inilah anak mulai bereksperimen. Pada umur 15-18 tahun anak mulai bisa menerima diri dan mulai mendapatkan tanggung jawab.² Kemudian ketika dewasa hidup dalam kebijaksanaan. Tanggung jawab mulai dibebankan kepada orang yang telah berusia dewasa. Mulai dari merawat anak-anaknya dan mencukupi kebutuhan keluarga. Kemudian seseorang akan berkembang hingga akhirnya mencapai perkembangan akhir yaitu masa tua atau lansia.

Masa tua atau lansia adalah masa yang akan dialami oleh orang yang mempunyai umur panjang. Menurut Undang-undang tentang kesehatan Nomor 13 Tahun 1998 pasal 1 ayat 2 menyebutkan bahwa Lanjut Usia adalah

¹ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), hal. 134

² Mar'at, S, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Rosda, 2006), 140.

seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.³ Jika seseorang telah mencapai usia 60 tahun ke atas maka menurut undang-undang dapat dikategorikan ke dalam lansia. Pada masa ini seseorang akan mengalami berbagai perubahan mulai dari fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang sering dialami pada masa lansia menurut Havighurst adalah menurunnya kekuatan dan daya tahan tubuh sehingga lansia butuh penyesuaian diri pada fisik.⁴ Dengan keadaan tubuh yang semakin renta, lansia akan merasakan tekanan mental karena keadaan usia yang sudah menua, badan mulai lemah dan sering dihindangi oleh penyakit. Dalam Al-Qur'an Surah Yasin ayat 68 Allah berfirman,

وَمَنْ نَعْمِرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ ﴿٦٨﴾ (يس/36:68)

*Dan barangsiapa Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada awal kejadian(nya). Maka mengapa mereka tidak mengerti? (Yasin/36:68)*⁵

Dalam penggalan ayat diatas Allah telah mengabarkan jika manusia yang telah memasuki usia lansia akan dikembalikan menjadi manusia yang tidak berdaya seperti pada awalnya (bayi). Lemahnya lansia ditandai dengan penglihatan yang mulai kabur, pendengaran yang mulai hilang serta kekuatan otot dan tulang yang semakin lemah dan hal itu merupakan takdir Allah yang tidak bisa dirubah.⁶ Tidak hanya itu, ketika seseorang sudah tua maka anak-anaknya juga sudah

³ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, diakses pada 20 Agustus 2021 dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/45509/uu-no-13-tahun-1998>

⁴ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), hal. 139

⁵ Kemenag RI, Al-Qur'an Surah Yasin ayat 68

⁶ Mutaqin, Jejen Zainal. *Lansia dalam Al-Qur'an kajian term: tafsir Asy-Syaikh, Al-Kibar, Al-Ajuz, Ardzal Al-Umur*. Diss. UIN Walisongo, 2017.

beranjak dewasa, menikah dan meninggalkan rumah. Orang tua akan hidup bersama pasangan di rumah dan ketika salah satu pasangannya sudah tiada maka salah satu lansia akan hidup sendirian.⁷ Sehingga bisa disimpulkan bahwa hal tersebut memicu perubahan psikis pada lansia hingga muncul rasa keluh kesah dan kurang dalam penerimaan diri. Oleh karena itu *Self Acceptance* perlu ditumbuhkan.

Penerimaan adalah rasa yang diciptakan setiap individu untuk mengungkapkan kelapangan dada dan ketulusan hati pada keadaan yang telah terjadi. Seseorang akan selalu berkeluh kesah ketika tidak menerima keadaan yang telah terjadi. Ada juga yang ketika merasa benar, seseorang akan menerima dirinya bahwa ia benar. Namun ketika merasa salah, seseorang akan melemparkan kesalahannya kepada orang lain. Hal inilah yang menunjukkan penerimaan diri yang tidak rasional.⁸ Adapun *self* merupakan arti dari kata ‘diri’ yang mencakup semua yang ada dalam diri mulai dari fisik, psikis, harta benda, pakaian, dan sanak keluarga. Semakin dewasa seseorang akan semakin tahu tentang dirinya. Sehingga akan tercipta konsep diri yang baik karena seseorang yang telah dewasa bisa menggambarkan dirinya sendiri.⁹

Menurut Hurlock, penerimaan diri adalah suatu kemampuan atau keinginan individu untuk hidup dengan

⁷ Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), hal. 81

⁸ George Boeree, *Dasar-dasar Psikologi Sosial*, (Jogjakarta : Prismsophie, 2006) hal. 78

⁹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial*, (Jakarta : Balai Pustaka, 2002)

segala karakter yang ada pada dirinya. Individu yang menerima dirinya adalah individu yang tidak mempunyai masalah pada diri. Individu yang menerima diri akan lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan.¹⁰ Penerimaan diri selalu dialami oleh berbagai kalangan khususnya lansia yang notabene adalah orang yang merasa bahwa hidup di dunia sudah terlalu lama. Penerimaan diri yang biasa terjadi pada orang lanjut usia adalah karena dipengaruhi oleh tidak terimanya lansia ketika menjalani proses perkembangan manusia serta tidak terima akan perubahan hidup pada orang lanjut usia. Hal tersebut menimbulkan permasalahan bagi lansia, baik masalah individu maupun masalah sosial. Masalah-masalah tersebut adalah individu tidak terima akan usia yang semakin renta, tidak terima ketika penyakit selalu datang pada tubuh lansia, tidak terima jika anak-anaknya sudah tidak satu atap dengannya, meninggalkannya, dan bahkan pendamping hidupnya telah pergi meninggalkan pasangannya sendirian.¹¹

Hal tersebut serupa dengan apa yang dialami oleh konseli yaitu janda lansia yang telah berusia 65 tahun. Peneliti juga sebagai terapis mengambil permasalahan ini berdasarkan proses pendekatan dan asesmen kepada konseli sendiri dan tetangga yang berada disekitar rumah konseli. Konseli adalah seorang lansia bernama Mbah Sri (Nama Samaran) yang tinggal di Dusun Tegalrejo, Desa Badas, Badas, Kabupaten Kediri tepatnya di RT01/RW03 Jl. Kunjang – Badas. Peneliti bisa melakukan penelitian

¹⁰ E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentan*

kehidupan, (Jakarta: Erlangga, 1980)

¹¹ Antry, Arlynda Rizky. "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penerimaan Diri (Self Acceptance) Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung." (Repository IAIN Tulungagung: 2017), hal. 5

pada daerah tersebut karena konseli merupakan salah satu tetangga dari saudaranya peneliti yang tinggal tidak jauh dari rumah konseli. Menurut hasil asesmen yang dilakukan peneliti pada saudara peneliti sendiri, konseli hidup sendirian di rumah setelah beberapa tahun yang lalu suaminya meninggal karena penyakit jantung.

Kemudian peneliti melakukan assesment secara langsung dengan wawancara dan observasi mendapat informasi bahwa konseli mempunyai lima anak kandung dan telah dikaruniai sebelas cucu dan satu cicit. Dua di antara anaknya ada yang tinggal masih satu kecamatan namun berbeda desa dan biasanya mereka sering mengunjungi konseli sekedar menjenguk dan mengantar makanan. Tiga anaknya yang lain tinggal berbeda daerah yang letaknya cukup jauh dari kediaman Mbah Sri. Sebenarnya anak-anaknya sering mengunjungi konseli. Namun, karena Pandemi COVID-19 muncul di Indonesia dan mulai diterapkannya sistem jaga jarak, selama satu tahun sejak tahun 2020 konseli jadi jarang dijenguk oleh anak-anaknya bahkan ketika Ramadhan yang momentumnya semua keluarga berkumpul, konseli tidak merasakan kebahagiaan. Hal itu membuat konseli merasa kesepian dan merasa tidak diperhatikan. Apalagi telah ditinggal oleh suaminya dan merasakan hidup sendirian. Peneliti melihat kondisi fisik konseli yang sehat namun konseli sering berkeluh kesah tentang lututnya yang sering sakit ketika diajak untuk berjalan kaki. Ditambah dengan hilangnya indra penciuman akibat disfungsi pasca operasi bedah tumor otak yang dialaminya pada tahun 2018 membuat penerimaan diri konseli berkurang. Beliau juga ingin salah satu anaknya tinggal bersamanya dan merawatnya, akan tetapi anak-anaknya sudah mempunyai tanggung jawab masing-masing sebagai keluarga. Kebiasaan yang dilakukan oleh konseli pada saat

menyendiri adalah hanya melihat televisi dan mendengarkan radio yang sudah tua. Kondisi fisiknya yang kurang kuat untuk berjalan kaki membuat konseli jarang keluar rumah dan hanya mengandalkan bantuan kayu sebagai penopang tubuh saat berjalan.

Hal yang dapat ditangkap oleh peneliti dari hasil asesemen adalah konseli merasa kesepian dan tidak menerima diri dengan keadaan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya penerimaan diri pada konseli yaitu Pandemi COVID-19 yang membuat anak-anaknya jarang datang ke kediaman konseli, kondisi usia yang sudah tua membuat kesehatan berkurang dan sering berkeluh kesah pada lutut yang terasa sakit saat digunakan untuk berjalan. Konseli juga bercerita bahwa ketika malam hari susah untuk tidur karena khawatir dengan keadaan rumah. Dahulu pernah terjadi pencurian di rumah konseli dan konseli hanya bisa berdiam diri sementara pencuri mengambil barang-barang konseli. Setelah mengetahui permasalahan yang dialami konseli, peneliti mencoba untuk membantu konseli dalam menumbuhkan penerimaan diri melalui proses relaksasi dengan terapi musik islami melalui Sholawat Jibril disertai dengan nasehat-nasehat yang membuat konseli menjadi lebih tenang dan menumbuhkan penerimaan diri yang baik.

Musik merupakan hal yang tidak asing lagi di telinga manusia. Sebagian besar acara-acara yang diselenggarakan di banyak tempat pasti disuguhkan sebuah musik. Bahkan dunia maya pada zaman sekarang ini penuh dengan musik seperti halnya di platform TikTok, Youtube, Vidio dan lain-lain. Musik adalah salah satu instrumen yang sangat bermanfaat bagi manusia. Dengan musik manusia bisa mengekspresikan diri. Namun masih banyak manusia yang belum tahu bahwa musik bisa dijadikan sebagai terapi

untuk menghibur diri dan membangkitkan semangat untuk berdoa, dan menumbuhkan kasih sayang.¹² Ada beberapa faktor yang membuat musik bisa dijadikan sebagai terapi, yaitu karena musik mempunyai sifat nyaman, berstruktur, universal, dan berekspresi. Penggunaan terapi musik sangat mudah dan dapat diterima oleh semua orang. Cukup dengan mendengarkan di telinga maka suara akan disalurkan ke sistem saraf pendengaran yang kemudian memproses emosi di dalam otak manusia.

Penggunaan musik sebagai terapi mempunyai berbagai jenis yang sesuai dengan irama musik. Salah satu jenis musik yang biasa digunakan untuk terapi adalah musik klasik. Kegiatan terapi musik klasik dapat membantu ibu hamil untuk menyeimbangkan kesehatan jasmani, pikiran, dan emosi. Selain itu, mendengarkan musik klasik dapat membuat janin merasa tenang dan dapat menstimulasi otak dan kecerdasan janin.¹³ Sebenarnya semua musik bisa digunakan sebagai terapi. Namun, musik yang digunakan mempunyai tempo sekitar 60 ketukan per menit dan bersifat rileks.¹⁴ Adapun selain musik klasik, yang dapat digunakan sebagai terapi adalah musik yang bernuansa Islami.

Terapi musik Islami adalah bentuk terapi menggunakan instrumen musik yang mempunyai suara bernuansa Islami, Religi, ataupun rohani. Tokoh Islam yang menerapkan terapi musik kepada seorang anak yang

¹² Don Campbell, *Efek Mozart*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), hal. 1.

¹³ Herlina, Nina, and Annisa Nurjanah. "Membentuk Kecerdasan Otak Janin Selama Kehamilan." *Sehat Masada* 11.2 (2017): 157-161. Diakses pada (22 Agustus 2021) dari <http://ejurnal.stikesdnh.ac.id/index.php/Jsm/article/view/42>

¹⁴ Rizem Aizid, *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*, (Yogyakarta: Laksana, 2011), hal. 103.

lumpuh total yaitu Al-Kindi pada Abad ke-9. Kemudian pemanfaatan musik sebagai terapi berkembang pada masa kejayaan Turki Ustmani dan terus berlanjut sampai sekarang.¹⁵ Perlu diperhatikan bahwa isi dari musik Islami biasanya mengisahkan tentang nuansa Islam yang penuh dengan kedamaian. Tidak hanya itu, musik Islami juga berisi syair-syair Shalawat atau pujian kepada Nabi Muhammad SAW. Terapi musik Islami menggunakan syair yang membuat klien merasa nyaman dan tidak menghukum. Selain itu, terapi musik Islami dilengkapi dengan Bimbingan Islami agar klien bisa lebih meningkatkan sisi kereligiusannya.¹⁶

Salah satu Shalawat yang bisa diterapkan sebagai terapi adalah Shalawat Jibril. Shalawat Jibril adalah salah satu dzikir shalawat paling mudah dan paling singkat. Dinamakan Sholawat Jibril karena sholawat ini pertama kali diucapkan Malaikat Jibril saat membisiki Nabi Adam AS sebagai mahar untuk mempersunting Hawa. Dalam kitab *Bada'i al-Zuhur Fi Waqa'i al-Duhur* karya Syekh Muhammad bin Ahmad bin Iyas al-Hanafi seperti dikutip Pustaka Ilmu Sunni Salafiyah (PISS-KTB) disebutkan Nabi Adam kemudian bertanya “*Apa mahar/mas kawinnya? Allah menjawab, aku mencegah kalian dari pohon gandum, maka janganlah kalian makan dan itulah maharnya. Allah SWT lalu berfirman berfirman “*صل الله على حبيب محمد*” Bacalah Shalawat kepada kekasihku Muhammad. Lalu Adam bertanya, siapakah Muhammad itu? Allah menjawab, dia adalah anak cucumu nanti dan dia adalah penutup para nabi. Andai bukan karena dia*

¹⁵ *Ibid*

¹⁶ Utomo, Ayad Wahyu, and Agus Santoso. "Studi pengembangan terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3.1 (2014): hal. 63

(Muhammad), Aku (Allah) tidak akan menciptakan makhluk. Lalu malaikat Jibril mendekati Nabi Adam dan membisiki Nabi Adam, katakan Nabi Adam Shollallohu A'la Muhammad".¹⁷

صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّدٍ

Artinya: “(Ya Allah) berikanlah tambahan rahmat-Mu kepada junjungan kami Nabi Muhammad.”

Namun dalam penerapannya, peneliti menggunakan sebuah audio musik Islami Shalawat Jibril yang diunggah di situs Youtube Santri Njoso dengan judul “Shollallahu’Ala Muhammad versi Akustik Santri Njoso”. Sholawat yang dibawakan dalam audio tersebut memenuhi kriteria sebagai terapi musik karena bersifat rileks dan mempunyai tempo 60 ketukan per menit. Peneliti memfokuskan konseli untuk mendengarkan audio tersebut dengan posisi tubuh yang rileks. Dengan pemberian terapi musik Islami dan sedikit nasehat-nasehat atau motivasi-motivasi diharapkan dapat membantu konseli untuk menumbuhkan *self acceptance* atau penerimaan diri yang baik. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “**Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan Self Acceptance Pada Lansia Di Dusun Tegalrejo Badas Kediri**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah terpapar diatas maka peneliti dapat mengambil rumusan masalah yang muncul sebagai berikut:

¹⁷ Sholawat Jibril, Apakah Itu?. Diakses pada (22 Agustus 2021) dari <http://farmasi.unida.gontor.ac.id/2021/03/30/sholawat-jibril-apakah-itu/>

1. Bagaimana proses pelaksanaan Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri?
2. Bagaimana hasil akhir pelaksanaan Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah yang telah ditemukan maka penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui proses pelaksanaan Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri
2. Untuk Mengetahui hasil akhir pelaksanaan Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis
 - a. Memberikan wawasan dan pengetahuan tentang terapi musik islami untuk menumbuhkan *Self Acceptance* pada lansia khususnya lansia yang tinggal sendirian (Janda/Duda)
 - b. Dapat dijadikan sebuah referensi dalam mengelola kasus yang sama yaitu menumbuhkan *Self Acceptance* pada lansia dengan terapi musik islami.
2. Secara praktis

Penelitian ini dapat memberikan sebuah solusi bagi pembaca yang memiliki permasalahan yang sama terkait dengan kurangnya *Self acceptance* atau penerimaan diri.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Musik

Menurut WFMT (*World Federation of Music Therapy*) atau federasi terapi musik dunia mengistilahkan terapi musik sebagai terapi yang diimplementasikan oleh seorang terapis menggunakan musik atau elemen musik (suara, irama, melodi, dan harmoni) terhadap klien dengan tujuan untuk membantu mencapai proses komunikasi yang baik, sebagai pengungkapan ekspresi, meningkatkan relasi maupun mengontrol diri.¹⁸ Menurut Bruscia, terapi musik adalah proses intervensi sistematis antara terapis dan klien dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik maupun mental melalui musik.¹⁹ Pengertian terapi musik menurut Do adalah penggunaan klinis dari musik untuk mencapai tujuan individual dalam hubungan terapeutik oleh seseorang yang telah ahli dan selesai melaksanakan program pendidikan terapi musik.²⁰ Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat

¹⁸ Djohan, *Terapi Musik: Teori Dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Galang Press, 2006), hal. 28.

¹⁹ Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3rd ed). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.

²⁰ Do, W. D. M. T. (2012). Music therapy. Retrieved from http://registration.ocali.org/rms_event_sess_handout/5942_Handout.pdf. diakses pada 19 September 2021

mudah diterima organ pendengaran dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi (sistem limbik)²¹

Dalam hal ini konselor membantu klien untuk menumbuhkan penerimaan diri dengan melalui terapi musik yang disertai dengan meditasi ringan. Hal tersebut bertujuan untuk memberikan rasa nyaman dan tenang pada lansia sehingga klien akan merasa semua akan baik-baik saja dan dengan penggunaan tempo yang pelan akan membuat klien menjadi lebih rileks untuk menerima keadaan pada dirinya.

2. Sholawat Jibril

Sholawat Jibril merupakan salah satu sholawat yang banyak diamalkan Muslim khususnya di Indonesia. Dinamakan Sholawat Jibril karena sholawat ini pertama kali diucapkan Malaikat Jibril saat membisiki Nabi Adam AS sebagai mahar untuk mempersunting Hawa.

Dalam kitab *Bada'i al-Zuhur Fi Waqa'i al-Duhur* karya Syekh Muhammad bin Ahmad bin Iyas al-Hanafi seperti dikutip Pustaka Ilmu Sunni Salafiyah (PISS-KTB) disebutkan Nabi Adam kemudian bertanya “Apa mahar/mas kawinnnya? Allah menjawab, aku mencegah kalian dari pohon gandum, maka janganlah kalian makan dan itulah maharnya. Allah SWT lalu berfirman berfirman “*صل الله على حبيب محمد*” Bacalah Shalawat kepada kekasihku Muhammad. Lalu Adam bertanya, siapakah Muhammad itu? Allah

²¹ Reza, N., Ali, S. M., Saeed, K., Abul-Qasim, A., & Reza, T. H. (2007). The impact of music on postoperative pain and anxiety following cesarean section. *Middle East J Anesthesiol*, 19(3), 573–586.

menjawab, dia adalah anak cucumu nanti dan dia adalah penutup para nabi. Andai bukan karena dia (Muhammad), Aku (Allah) tidak akan menciptakan makhluk. Lalu malaikat Jibril mendekati Nabi Adam dan membisiki Nabi Adam, katakana Nabi Adam : صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ Shollallohu A'la Muhammad.”²²

3. *Self Acceptance*

Self Acceptance atau penerimaan diri adalah hal yang penting bagi setiap manusia dalam menjalankan kehidupannya. Menerima diri berarti bersikap realistis terhadap keadaan dan selalu menghormati diri sendiri. Tanpa penerimaan diri seseorang hanya akan membuat sedikit perkembangan dalam hidupnya bahkan tidak akan berkembang. Sikap penerimaan diri yang bersifat realistis bisa ditandai dengan kemampuan diri sendiri untuk melihat kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan yang terdapat pada diri secara objektif. Sebaliknya jika seseorang mempunyai penerimaan diri yang tidak realistis bisa dilihat pada penilaian yang berlebihan terhadap diri sendiri, selalu menolak kelemahan-kelemahan yang ada pada diri sendiri dan menghindari hal-hal buruk yang ada dalam dirinya.

Seperti lansia yang beberapa selalu tidak realistis dengan keadaan. Tubuh yang telah dimakan usia membuat beberapa lansia tidak terima akan hal itu. Ditambah pengalaman masa lalu yang sangat kompleks membuat lansia lebih tidak realistis dalam menyikapi keadaan. Beberapa lansia menolak bahwa tulang yang

²² Sholawat Jibril, Apakah Itu?. Diakses pada (18 September 2021) dari <http://farmasi.unida.gontor.ac.id/2021/03/30/sholawat-jibril-apakah-itu/>

telah ia gunakan telah melewati banyak waktu dan ketika usia tua maka penerimaan menjadi lebih lemah.

Maka dari itu penumbuhan penerimaan diri pada lansia sangat dibutuhkan. Ketika lansia sendirian dirumah akan selalu menghubungi saudara-saudara yang masih dekat dengannya. Hal itu membuktikan bahwa lansia masih memerlukan penerimaan diri yang baik dan ingin memandang semua secara realistis.

4. Lansia

Lansia adalah kependekan dari kata Lanjut Usia yang artinya orang yang telah melewati berbagai proses kehidupan dan telah mencapai puncak dari kehidupan yaitu masa tua. Masa-masa ini manusia mengalami perubahan fisik yang signifikan seperti perubahan warna rambut, perubahan tekstur kulit serta melemahnya organ-organ. Pada masa ini manusia membutuhkan perhatian khusus layaknya seorang yang kembali seperti balita. Ingin selalu ditemani dan sering diperhatikan setiap hari karena lansia tidak mampu melakukan aktifitas seperti manusia yang masih muda.

F. Sistematika Pembahasan

1. BAB I Pendahuluan, dalam bab ini memuat beberapa sub bab yaitu latar belakang, kemudian rumusan masalah, dilanjutkan dengan tujuan penelitian, manfaat penelitian. Terdapat dua manfaat penelitian yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Selanjutnya definisi konsep yang membahas tentang pengertian judul dan diakhiri dengan sistematika pembahasan.
2. BAB II Kajian Teoritik, dalam bab ini memuat kerangka teoritik yang menjelaskan teori serta

menyebutkan beberapa penelitian yang relevan. Kajian teoritik ini menjelaskan tentang beberapa referensi untuk menelaah objek yang akan dikaji yaitu Terapi Musik (Pengertian Terapi Musik Islami, Jenis Terapi Musik, Manfaat Terapi Musik). Sholawat Jibril (Pengertian Sholawat Jibril, Manfaat Sholawat Jibril). *Self Acceptance* (Pengertian *Self Acceptance*, Ciri-Ciri Penerimaan diri atau *Self Acceptance*, Faktor yang berperan dalam *Self Acceptance*, Penerimaan diri dalam perspektif Islam). Lansia.

3. BAB III Penyajian Data, dalam bab ini memuat sub bab ini berisi metode penelitian, kemudian jenis penelitian, selanjutnya lokasi penelitian, sumber data, tahap penelitian, setelah itu teknik pengumpulan data, kemudian teknik validasi data serta diakhiri dengan teknik analisis data.
4. BAB IV Hasil dan Pembahasan, dalam bab ini memuat tentang gambaran yang bersifat umum pada subjek penelitian seperti profil konseli, latar belakang konseli, kepribadian, serta suasana pergaulan konseli terhadap keluarga. Kemudian dilanjutkan dengan penyajian data yang menerangkan tahap atau proses pelaksanaan terapi musik islami shalawat jibril untuk menumbuhkan *self acceptance* pada lansia di dusun tegalrejo badas kediri. Pada akhirnya dalam bab ini menjelaskan hasil dari proses terapi musik islami Shalawat Jibril untuk menumbuhkan *self acceptance* pada lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri.
5. BAB V Penutup, dalam bab ini memuat isi kesimpulan dari penelitian, rekomendasi dari peneliti, dan keterbatasan dalam melaksanakan penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Terapi Musik

a. Definisi Terapi Musik Islami

Menurut WFMT (*World Federation of Music Therapy*) atau federasi terapi musik dunia mengistilahkan terapi musik sebagai terapi yang diimplementasikan oleh seorang terapis menggunakan musik atau elemen musik (suara, irama, melodi, dan harmoni) terhadap klien dengan tujuan untuk membantu mencapai proses komunikasi yang baik, sebagai pengungkapan ekspresi, meningkatkan relasi maupun mengontrol diri.²³

Terapi musik Islami ditandai dengan penggunaan instrumen musik atau jenis musik yang digunakan sebagai terapi, musik-musik Islami dan Musik rohani. Ciri-ciri musik rohani adalah alunan melodi yang bersifat menenangkan dan merujuk ke perasaan yang damai yang mendalam.²⁴

Semua jenis musik sebenarnya bisa digunakan sebagai media terapi seperti jenis lagu relaksasi, lagu yang sedang viral, maupun lagu klasik. Namun, penggunaan lagu yang dianjurkan adalah lagu yang mempunyai tempo sekitar 60 ketukan per menit atau satu ketukan dalam satu

²³ Djohan, *Terapi Musik: Teori Dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Galang Press, 2006), hal. 28.

²⁴ Don Campbell, *Efek Mozart*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), hal. 98.

detik. Lebih mudahnya, tempo lagu seperti jarum jam yang sedang berdetak. Hal tersebut akan muncul lagu yang membuat pendengar menjadi rileks karena tempo yang pelan tersebut.²⁵

Dalam dunia Islam, musik telah digunakan oleh para filsuf muslim terdahulu sebagai sebuah terapi kesehatan. Berdasarkan berbagai literature, tokoh-tokoh seperti Al-Kindi dan Al-Farabi merupakan ilmuwan muslim yang mengembangkan musik sebagai terapi. Pada abad ke-9, Al-Kindi sudah mencoba menerapkan pengobatan dengan musik kepada seorang anak yang lumpuh total. Selanjutnya, pemanfaatan musik sebagai terapi berkembang pesat di era kejayaan Turki Utsmani. Pengembangan terapi musik ini terus berlanjut hingga menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia²⁶

Dalam pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa musik yang mempunyai nuansa Islami ataupun religi bisa digunakan sebagai media terapi musik. Musik rohani atau religi akan menstimulasi rasa damai dalam hati dengan tempo yang pelan dan dapat merasakan perasaan damai mendalam. Ketika sedang merasakan sakit terutama batin, musik termasuk salah satu obat untuk melepaskan rasa sakit.

Tidak hanya alunan musiknya yang pelan dan damai, musik Islami juga menyuguhkan berbagai

²⁵ Rizem Aizid, *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*, (Yogyakarta: Laksana, 2011), hal. 103.

²⁶ *Ibid*, hal. 15

syair yang artinya bisa diresapi dan dirasakan dalam hati.

b. Jenis Terapi Musik

Musik mempunyai beberapa jenis atau *genre*. Setiap jenis musik mempunyai karakteristik yang berbeda-beda. Penggunaan melodi pada beberapa jenis musik juga mempunyai karakter yang berbeda-beda. Tidak hanya mengenai melodi, musik juga mempunyai syair yang berbeda-beda pada setiap jenisnya. Oleh karena itu setiap orang selalu mempunyai kesukaan dalam musik yang berbeda-beda sesuai dengan karakteristik dan kepribadian individu.

Sebenarnya semua jenis musik dapat digunakan sebagai media terapi musik. Mulai dari musik berupa alat maupun melodi. Penggunaan beberapa jenis musik juga mempengaruhi pikiran dan tubuh. Pemilihan terapi musik dapat disesuaikan dengan tujuan atau masalah yang sedang dialami oleh klien. Contoh beberapa jenis musik yang sering digunakan sebagai terapi seperti musik klasik, musik religi, musik orkestra, musik modern (jazz, pop, ska) dan lain-lain. Ada tiga bagian yang mempunyai pengaruh dalam musik yaitu beat, harnmony, dan ritme. Beat mempengaruhi tubuh, harmony ialah melodi yang dapat menyentuh hati yang juga berpengaruh pada roh individu. Kemudian penggunaan ritme yang bagus bisa berpengaruh pada ketenangan dan relaksasi.

Dalam pemberian terapi musik bisa menggunakan dua metode yaitu:

1) Metode terapi musik aktif

Yaitu sebuah metode terapi yang cara penerapannya melalui kegiatan bermusik. Bisa dikatakan bahwa pada metode ini klien lebih diajak untuk bersikap aktif dalam menguasai musik seperti memainkan sebuah alat musik atau belajar alat musik, menyanyikan sebuah musik, maupun membuat musik itu sendiri. Namun penggunaan metode ini hanya bisa dilakukan pada klien yang memang mempunyai minat dan bisa bermusik secara aktif.

2) Metode terapi musik pasif

Metode ini sering digunakan terapis untuk melangsungkan kegiatan terapi musik. Karena cara penggunaannya yang sangat mudah dan bisa diterapkan kepada banyak orang. Cara penggunaannya hanya dengan mendengarkan dan menghayati sebuah musik dan tentunya sudah disesuaikan dengan masalah yang dialami. Namun metode ini juga mempunyai batasan bagi individu yang mempunyai cacat pada telinga atau tuna rungu.

c. Manfaat Terapi Musik

Menurut Spawnthe Anthony, musik mempunyai manfaat sebagai berikut:²⁷

²⁷ Sutrisna, Chomang. *Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Musik Klasik Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Lansia Di Panti Sosialtresna Werdha Denpasar Tahun 2018*. Diss. Jurusan Keperawatan 2018, 2018.

- 1) Efek Mozart, adalah salah satu istilah untuk efek yang bisa dihasilkan sebuah musik yang dapat meningkatkan intelegensia seseorang.
- 2) Refresing, pada saat pikiran seseorang lagi kacau atau jenuh, dengan mendengarkan musik walaupun sejenak, terbukti dapat menenangkan dan menyegarkan pikiran kembali.
- 3) Motivasi, adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan “feeling” tertentu. Apabila ada motivasi, semangatpun akan muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan.
- 4) Perkembangan Kepribadian. Kepribadian seseorang diketahui dapat mempengaruhi dan dipengaruhi oleh jenis musik yang didengarnya selama masa perkembangan.
- 5) Terapi, berbagai penelitian dan literatur menerangkan tentang manfaat musik untuk kesehatan, baik untuk kesehatan fisik maupun mental.
- 6) Komunikasi, musik mampu menyampaikan berbagai pesan tanpa harus memahami bahasanya. Pada kesehatan mental, terapi musik diketahui dapat memberi kekuatan komunikasi dan keterampilan fisik pada penggunanya.

d. Penerapan Terapi Musik

Penggunaan terapi musik tidak serta merta hanya menggunakan terapi musik aktif dan terapi musik pasif. Untuk memberikan hasil terapeutik yang maksimal perlu dilaksanakan relaksasi sebelum melaksanakan terapi musik. Tujuan relaksasi disini

adalah untuk menenangkan pikiran serta hati individu yang akan menerima terapi music agar individu bisa menghayati dalam merasakan lantunan musik.

Selanjutnya penggunaan terapi musik juga bisa dimodifikasi sedemikian rupa untuk menyesuaikan masalah yang dihadapi oleh individu. Apabila individu mempunyai masalah dengan pikiran-pikiran negatif maka dalam penerapan terapi musik bisa ditambahkan dengan motivasi-motivasi yang membentuk pikiran positif. Hal tersebut bertujuan untuk membentuk sikap dan pemikiran yang positif sehingga akan lebih tenang dalam menerima terapi musik.

2. Sholawat Jibril

a. Pengertian Sholawat Jibril

Mahmud Yunus berpendapat dalam kamus Arab-Indonesia yang dikutip oleh Adrika Fithrotul Aini, menyatakan “Shalawat berasal dari kata ‘shalat’ yang bentuk jama’nya adalah Shalawat. Maka dapat diartikan bahwa Shalawat adalah doa yang dipanjatkan dengan tujuan mengingat Allah secara terus-menerus.”²⁸

Shalawat mempunyai beberapa hukum yang fleksibel sesuai dengan keadaan. Namun hukum asal bersholawat adalah wajib. Sholawat merupakan sebuah kewajiban bagi setiap orang yang beriman kepada Allah Swt. Hal tersebut

²⁸Adrika Fithrotul Aini, *Living Hadis Dalam Tradisi Malam Kamis Majelis Shalawat Addba’bil-Musafa* (Ar-Rainiry; Internaional Journal of Islamic Studies Vol. 2, No.1, Juni 2014) hlm. 222

sesuai dengan Firman Allah Swt. serta sebagai landasan hukum bershalawat yang terdapat dalam Al-Qur'an Surah Al-Ahzab ayat 56:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ
وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

"Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman! Bersalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya." (Q.S. Al-Ahzab; 56).²⁹

Makna yang terkandung dalam ayat diatas adalah bahwa hukum sholawat pada umumnya adalah wajib. Karena dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah Swt pun beserta malaikat-Nya senantiasa bersholawat kepada Nabi Muhammad SAW. sebegitu mulianya Nabi Muhammad SAW sebagai pencerah hingga Allah pun melantunkan Shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Dan makna akhir kalimat dari ayat tersebut adalah perintah dari Allah Swt untuk para manusia yang beriman agar senantiasa bersholawat kepada Rasulullah SAW. Namun perintah tersebut bukan untuk mengakui Nabi Muhammad SAW sebagai Tuhan melainkan mengakui bahwa Nabi Muhammad SAW adalah manusia yang sempurna dan dipilih oleh Allah Swt untuk memberi rahmat kepada seluruh alam. Seperti Firman Allah Swt yang tercantum dalam Surah Al-Anbiya' ayat 107:

²⁹Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab ayat 56

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

“Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam.” (Q.S. Al-Anbiya’: 107)³⁰

Sebenarnya sholawat mempunyai berbagai macam bentuk syair. Bahkan telah banyak beberapa jami’ya atau perkumpulan yang mempunyai kegiatan rutin mengkhususkan bacaan sholawat Seperti Jami’iya Shalawat *Nariyah*, Jami’iyah Shalawat *Burdah*, Jami’iyah Shalawat *Simt al-durar*, Jami’iyah Shalawat *Diba’iyah*, Jami’iyah Sholawat *Mawlid al-habshi*, Jami’iyah Shalawat *barzanji*, Jami’iyah Shalawat *Ibrahimiyyah*, Jami’iyah Shalawat *Tibbiyyah*, dan masih banyak lagi Jami’iyah atau perkumpulan pengamal bacaan shalawat lainnya.³¹

Dari pernyataan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa sholawat mempunyai berbagai jenis syair. Bahkan dalam pembawaannya juga diselingi berbagai macam alat musik sesuai dengan jenis sholawat yang digunakan. Namun dalam pengamalannya, beberapa sholawat mempunyai syair yang cukup panjang dan apabila ingin mengamalkannya dibutuhkan waktu yang tidak sedikit.

Sholawat Jibril merupakan satu-satunya sholawat yang mempunyai syair paling pendek dan

³⁰ Al-Qur’an, Surah Al-Anbiya’ ayat 107

³¹ Wildana Wargadinata, *Spiritual Salawat*, (Malang: UIN –MALIKI Press, 2010) hal. 15

cara pengamalannya cukup mudah. Bacaan sholawat jibril sebagai berikut:

صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّدٍ

Shollallahu 'ala Muhammad

Syair sholawat yang singkat tersebut adalah bisikan Malaikat Jibril kepada Nabi Adam AS yang digunakan sebagai mahar untuk mempersunting istrinya yaitu Hawa. Oleh karena itu sholawat tersebut dinamakan sebagai Sholawat Jibril.

Dalam kitab Bada'i al-Zuhur Fi Waqa'i al-Duhur karya Syekh Muhammad bin Ahmad bin Iyas al-Hanafi seperti dikutip Pustaka Ilmu Sunni Salafiyah (PISS-KTB) disebutkan Nabi Adam kemudian bertanya "Apa mahar/mas kawinnya? Allah menjawab, aku mencegah kalian dari pohon gandum, maka janganlah kalian makan dan itulah maharnya. Allah SWT lalu berfirman berfirman "صل الله على حبيب محمد" Bacalah Shalawat kepada kekasihku Muhammad. Lalu Adam bertanya, siapakah Muhammad itu? Allah menjawab, dia adalah anak cucumu nanti dan dia adalah penutup para nabi. Andai bukan karena dia (Muhammad), Aku (Allah) tidak akan menciptakan makhluk. Lalu malaikat Jibril mendekati Nabi Adam dan membisiki Nabi Adam, katakan Nabi Adam :

صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّدٍ

“Semoga shalawat dari Allah atas (Nabi) Muhammad”.³²

b. Manfaat Sholawat Jibril

Karena Sholawat Jibril merupakan salah satu jenis Sholawat maka ada beberapa manfaat Sholawat yang didapatkan oleh orang yang senantiasa mengamalkan Sholawat. Ada beberapa manfaat ketika bersholawat menurut Hadits Nabi Muhammad SAW yaitu:³³

1) Mendapatkan Pahala berlipat ganda

Pernyataan tersebut terdapat pada Hadits nabi yang diriwayatkan oleh Imam Muslim yaitu:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ صَلَّى عَلَيَّ وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيَّ عَشْرًا

“Dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda, "Barangsiapa bershalawat kepadaku satu kali maka Allah akan bershalawat kepadanya sepuluh kali." (HR. Muslim) [No. 408 Syarah Shahih Muslim] Shahih.”

Dari paparan hadits diatas dapat disimpulkan bahwa jika kita bersholawat maka

³²Sholawat Jibril, Apakah Itu?. Diakses pada (20 September 2021) dari <http://farmasi.unida.gontor.ac.id/2021/03/30/sholawat-jibril-apakah-itu/>

³³ Kastolani, 5 Hadis Keutamaan Membaca Shalawat Nabi Muhammad SAW, Artikel daring, <https://jatim.inews.id/berita/5-hadis-keutamaan-membaca-shalawat-nabi-muhammad-saw> (diakses pada 20 September 2021)

Allah Swt juga akan ikut bersholawat bahkan hingga 10 kali kepada Nabi Muhammad SAW.

2) Dikumpulkan bersama nabi di Surga

Dengan Istiqomah bersholawat maka Allah Swt akan menghadahi Surga sesuai dengan hadits Nabi yang diriwayatkan oleh Tirmidzi:

وعن ابن مسعودٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: أَوْلَى النَّاسِ بِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَكْثَرُهُمْ عَلَيَّ صَلَاةً

"Manusia yang paling berhak bersamaku pada hari kiamat ialah yang paling banyak membaca shalawat kepadaku." (HR Tirmidzi).

3. Penerimaan Diri (Self Acceptance)

a. Pengertian Penerimaan Diri (self acceptance)

Penerimaan diri (*Self Acceptance*) adalah suatu kemampuan pada setiap orang untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif. Sebaliknya penerimaan diri tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau

menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu.³⁴

Chaplin juga telah membahas mengenai penerimaan diri, bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Penerimaan diri ini mengumpamakan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesadaran diri pada suatu kelebihan dan kekurangan haruslah seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.³⁵

Pengertian penerimaan diri (*Self Acceptance*) menurut Adelson adalah kita sudah sukses menerima keunggulan serta kelemahan kita. Menerima diri sendiri artinya sudah mendapatkan karakter serta landasan yang menjadi pembentuk kerendahan hati serta integritas.³⁶

Menurut Ryff penerimaan diri adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk, merasa positif dengan kehidupan yang

³⁴Ariyo Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*, (Jakarta: PT Refika Aditama, 2007) hal. 205

³⁵ Chaplin, J.P., *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005) hal. 250

³⁶ Sugiarti, Handayani, dan Trisakti, *Konsep dan Penelitian Gender*, (Malang: UMM press, 2008), hal 11.

dijalani. Ketika suatu cobaan menimpa, orang yang mampu menerima diri ini tidaklah menyalahkan orang lain ataupun dirinya, karena ia telah mampu berfikir positif juga dan bisa berusaha untuk memperbaiki dirinya.³⁷

Penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri.³⁸

Hurlock menjelaskan self acceptance sebagai *“the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them”*. Maksudnya yaitu derajat dimana seseorang telah mempertimbangkan karakteristik personalnya, merasa mampu serta bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut.³⁹

Selain itu, menurutnya penerimaan diri merupakan sikap positif yaitu ketika individu menerima dirinya sebagai manusia. Individu

³⁷ Endah Meilinda. “Hubungan antara Penerimaan diri dan Konformitas terhadap Intensi Merokok pada Remaja di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda”. *Jurnal Psikologi*, vol. 1, no.1. (eJournal Psikologi, 2013, 1 (1): 9-22. Diakses tahun 2021)

³⁸ Muryantinah Mulyo Handayani, dkk, “Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri”, *Jurnal Psikologi*, 2 (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 1998)

³⁹ E.B.Hurlock, *Perkembangan Anak (Jilid II)*, (Jakarta: Erlangga, 1995)

tersebut dapat mengatasi keadaan emosionalnya (takut, marah, cemas, dan lain-lain) tanpa mengganggu orang lain. Penerimaan diri yang baik hanya akan terjadi bila individu ingin dan mampu memahami keadaan dirinya sebagaimana adanya, bukan sebagaimana yang diinginkannya. Selain itu, memiliki harapan yang realistis sesuai dengan kemampuannya. Dengan demikian, jika individu memiliki konsep yang menyenangkan dan rasional mengenai dirinya, maka dapat dikatakan individu tersebut menyukai dan menerima dirinya.⁴⁰

Individu bisa dikatakan mempunyai penerimaan diri yang baik apabila individu tersebut selalu percaya pada diri dan senantiasa mengembangkan diri dengan menjalin relasi dengan individu lain dengan tidak melihat sisi kelemahan-kelemahan pada diri sendiri. Individu yang mempunyai penerimaan diri baik juga selalu mengetahui kelebihan diri dan mengembangkan kelebihan tersebut menjadi sebuah karakter diri.

Dari pemaparan beberapa pengertian tentang penerimaan diri diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri dengan selalu mengunggulkan kelebihan supaya menjadi sebuah karakter individu yang baik serta menerima kekurangan serta mengubahnya menjadi sebuah kelebihan.

b. Ciri-ciri Penerimaan Diri

⁴⁰ Nurhasyanah. "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Pada Wanita Infertilitas". Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, Vol.1, no. 1. (<http://journal.unj.ac.id>. diakses September 2021)

Setiap individu mempunyai penerimaan diri yang berbeda-beda antara yang satu dengan individu lain. Johnson David menjelaskan ciri-ciri orang yang mempunyai penerimaan diri baik yaitu:

1) Menerima dirinya sendiri apa adanya

Pemahaman diri ditandai dengan rasa penilaian diri yang tulus, benar, dan jujur. Kemampuan seseorang untuk memahami dirinya sendiri tergantung pada kecerdasannya dan kesempatan untuk menemukan dirinya sendiri. Individu tidak hanya mengetahui dirinya sendiri, tetapi juga realitasnya. Pemahaman diri dan penerimaan diri saling melengkapi. Semakin individu memahami diri sendiri, semakin individu itu akan menerima diri sendiri. Jika seseorang mau menerima dirinya apa adanya, maka akan lebih menghargai dirinya sendiri dan memberitahu orang lain bahwa mereka harus menerima dan menghormatinya apa adanya. Individu juga mampu menerima orang lain, dan tidak dituntut untuk berusaha menirunya. Menerima diri sendiri berarti merasa baik tentang siapa sebenarnya diri sendiri.

2) Tidak menolak dirinya sendiri, apabila ia memiliki kekurangan dan kelemahan

Sikap atau reaksi dari lingkungan membentuk sikap terhadap seseorang. Orang yang menerima sikap yang benar dan menyenangkan dari sekitarnya cenderung menerima dirinya sendiri. Tidak menolak diri sendiri adalah sikap menerima kenyataan diri

sendiri, tidak mengasihani diri sendiri, siapa diri Anda dulu atau sekarang, tidak membenci diri sendiri dan jujur pada diri sendiri. Dr. Paul Gunadi mengatakan bahwa kekuatan merupakan suatu karakteristik kemampuan atau kualitas diri kita yang kita anggap lebih baik daripada kemampuan atau aspek lain dari diri kita. Jadi inilah salah satu alasan mengapa kita sulit menerima kelebihan kita, terkadang karena kita sangat ingin bisa mendapatkan lebih di dalamnya, kita ingin lebih dalam hal lain. Kelemahan adalah kemampuan yang kita yakini seharusnya lebih baik dari kondisi nyata, tetapi ternyata tidak. Jadi apa yang kita anggap hilang biasanya adalah apa yang kita inginkan lebih baik. Kekurangan dan kelemahan ini bisa melahirkan rasa malu serta minder pada diri individu.⁴¹

Allport juga mengungkapkan bahwa ciri-ciri individu yang mau menerima diri adalah:

- a) Memiliki gambaran yang positif tentang dirinya
- b) Dapat mengatur dan bertoleransi dengan kondisi emosinya
- c) Dapat berinteraksi dengan orang lain
- d) Memiliki kemampuan yang realistik mampu menyelesaikan masalah

⁴¹ Putri, Arimbi Kaniasih. *Hubungan antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita perimenopause*. Diss. UNIVERSITAS AIRLANGGA, 2012.

- e) Memiliki kedalaman wawasan dan rasa humor
- f) Memiliki konsep yang jelas tentang tujuan hidup.⁴²

c. Faktor Yang Berperan Dalam Penerimaan Diri

Hurlock menjelaskan tentang beberapa faktor yang berperan dalam penerimaan diri yaitu.⁴³

- 1) Terdapat uraian tentang diri sendiri yang menguasai keahlian dan ketidakmampuannya
- 2) Memiliki pemikiran yang realistis. Individu bisa berharap pada kemampuannya sendiri tanpa bergantung pada orang lain
- 3) Kendala pada lingkungan sekitar dapat diatasi dengan baik dan dapat mencapai tujuan diri
- 4) Lingkungan yang menyenangkan membuat individu mempunyai penerimaan diri yang positif serta sikap sosial yang selalu loyal akan menumbuhkan penerimaan diri yang baik
- 5) Tidak mempunyai gangguan pada emosional. Individu yang tidak memiliki gangguan emosional akan merasa bahagia dan menerima keadaan dengan baik
- 6) Rasakan hasil yang sukses secara kualitatif dan kuantitatif. Individu mengalami kesuksesan dalam meningkatkan penerimaan diri, dan

⁴² Virlia, Stefani, and Andri Wijaya. "Penerimaan diri pada penyandang tunadaksa." *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan Psychology Forum UMM*. 2015.

⁴³ Hurloch, E.B, *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan)*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hal. 108.

individu yang mengalami kegagalan akan menolak dirinya sendiri.

- 7) Identifikasi dengan orang lain yang mudah beradaptasi. Amati dan cari informasi secara pribadi tentang bagaimana seseorang membuat penyesuaian yang baik.
- 8) Ada prospek yang luas. Individu memiliki visi yang luas tentang diri mereka sendiri dan dapat melihat potensinya melalui pengalaman dan pembelajaran.
- 9) Cara membesarkan anak sejak kecil. Ketika seseorang dididik oleh orang tua yang baik sejak masa kanak-kanak, ia akan sering menjadi orang yang mempunyai rasa penerimaan diri yang positif.
- 10) Konsep diri yang stabil. Sosok melalui konsep diri yang stabil bisa menunjukkan jati dirinya, serta orang itu akan mempunyai rasa penerimaan diri yang positif.

d. Penerimaan Diri Dalam Perspektif Islam

Dalam agama Islam penerimaan diri sering dikaitkan dengan kata Ikhlas. Karena ikhlas memiliki penafsiran yang hampir sama dengan penerimaan diri. Ketika individu terkena musibah baik fisik maupun batin, maka penerimaan diri yang baik akan merespon diri berperilaku baik. Adapun dalam perspektif Islam ketika ditimpa musibah maka rasa ikhlas akan dimunculkan. Individu yang ikhlas tidak akan mengeluh jika tertimpa musibah dan akan menambah

keimanannya kepada Allah Swt. sesuai dengan firman-Nya dalam Surah Al-Insan ayat 8-12:

وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ
لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا
عَبُوسًا فَمَطْرِيرًا فَوْقَهُمْ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّهْم نَصْرَةً وَسُرُورًا
وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا

“Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan orang yang ditawan. (sambil berkata), “Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah karena mengharapkan keridaan Allah, kami tidak mengharap balasan dan terima kasih dari kamu. Sungguh, kami takut akan (azab) Tuhan pada hari (ketika) orang-orang berwajah masam penuh kesulitan.” Maka Allah melindungi mereka dari kesusahan hari itu, dan memberikan kepada mereka keceriaan dan kegembiraan. Dan Dia memberi balasan kepada mereka karena kesabarannya (berupa) surga dan (pakaian) sutera.”⁴⁴

Dari potongan ayat tersebut mempunyai arti bahwa harta benda makanan yang ada di dunia hanya sementara. Dengan individu yang penuh keikhlasan dalam beribadah maka harta benda yang ada didunia bukanlah apa-apa dan semua hanyalah titipan Allah Swt. Jika tertimpa musibah akan mengatakan kepada diri dengan penuh penerimaan

⁴⁴ Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahnya (Jakarta: Yayasan Penafsir dan Penerjemah Al-Qur'an, 2012),

bahwa musibah ini merupakan ujian dan teguran kepada orang-orang yang hatinya merasa ikhlas.

Tidak hanya Ikhlas, dalam Islam penerimaan diri juga bisa dikaitkan dengan Tawakkal. Tawakkal mempunyai arti berserah diri. Namun tawakkal mempunyai arti berbeda dengan pasrah. Tawakkal merupakan tindakan aktif yang didahului dengan ikhtiar atau sikap berusaha. Sedangkan pasrah merupakan tindakan pasif yang tidak didahului oleh apapun. Pernyataan tersebut dapat dianalogikan dengan dua anak sekolah yang akan melaksanakan ujian. Anak pertama pada malam hari belajar dengan sungguh-sungguh. Sedangkan anak kedua tidak belajar sama sekali dan hanya mengandalkan doa-doa kepada Tuhan. Keesokan harinya mereka melaksanakan ujian. Ketika selesai ujian bisa dikatakan anak pertama telah bertawakkal karena pada malam hari ia berusaha keras untuk belajar dan berdoa. Sedangkan anak kedua hanya pasrah dengan jawaban yang belum diketahui kebenarannya karena tidak mengetahui sama sekali akibat tidak belajar.

Sebagai umat Islam sepatutnya untuk menanamkan sikap tawakkal ketika terkena musibah. Penerimaan diri dalam menghadapi musibah merupakan bentuk tawakkal dalam pandangan Islam. Orang yang mempunyai penerimaan diri harus senantiasa berusaha yang kemudian diakhiri dengan tawakkal. Sesuai dengan Firman Allah Swt pada Surah Al Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir." (Q.S. Al- Baqarah: 286).

4. Lansia

a. Pengertian Lansia

Lansia adalah kependekan dari kata lanjut usia. Menurut undang-undang di Indonesia manusia bisa dikatakan lansia apabila telah berumur lebih dari 60 tahun. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) sebagai negara yang masih dalam tahap berkembang Indonesia mempunyai jumlah penduduk yang usianya lebih dari 60 tahun keatas dengan jumlah presentase 9,92% dari seluruh

jumlah penduduk di Indonesia.⁴⁵ Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa penambahan penduduk yang memasuki masa lansia semakin bertambah. Seluruh manusia akan mengalami masa lanjut usia. Ada dua faktor yang mengalami penurunan pada manusia dalam masa lansia yaitu

1) Faktor Fisik

Setelah manusia memasuki masa lansia akan mengalami keterhambatan dalam segala hal. Seperti contoh apabila ia sakit maka penyakitnya akan sulit untuk sembuh karena sel darah yang memproses penyembuhan kurang optimal dalam bekerja. Akibat usia yang sudah tua dan daya tahan menurun.

2) Faktor Psikis

Tidak hanya fisik yang menurun, kondisi psikis lansia juga ikut menurun karena pada masa ini lansia akan merasa bosan merasa tersisihkan karena tidak bisa berkegiatan layaknya masa muda dan hal tersebut bisa membuat lansia tidak menerima akan kenyataan yang terjadi.

b. Lansia Dalam Pandangan Islam

Dalam Islam lanjut usia berarti manusia yang telah menjalani kehidupan dan melewati ujian-ujian dari Allah Swt. Lanjut usia adalah masa dimana manusia hanya menunggu ajal yang akan datang. Namun masih banyak manusia yang telah lanjut usia tidak sadar akan keadaan lanjut usianya dan semakin seperti anak kecil yang pemikirannya

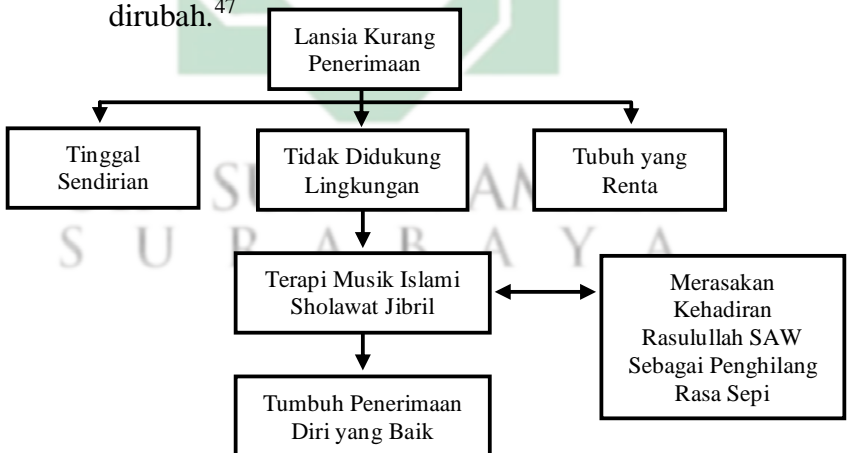
⁴⁵ Badan Pusat Statistik. “*Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*.” Katalog Badan Pusat Statistik Nomor 4104001, Jakarta: 2020

mulai pudar dan tidak berdaya. Hal tersebut sesuai dengan fiman Allah dalam Al-Qur'an Surah Yasin ayat 68 Allah berfirman,

وَمَنْ نَعْمَرُهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ ﴿٦٨﴾ (يس/36:68)

*Dan barangsiapa Kami panjangkan umurnya niscaya Kami kembalikan dia kepada awal kejadian(nya). Maka mengapa mereka tidak mengerti? (Yasin/36:68)*⁴⁶

Dalam penggalan ayat diatas Allah telah mengabarkan jika manusia yang telah memasuki usia lansia akan dikembalikan menjadi manusia yang tidak berdaya seperti pada awalnya (bayi). Lemahnya lansia ditandai dengan penglihatan yang mulai kabur, pendengaran yang mulai hilang serta kekuatan otot dan tulang yang semakin lemah dan hal itu merupakan takdir Allah yang tidak bisa dirubah.⁴⁷



⁴⁶ Kemenag RI, Al-Qur'an Surah Yasin ayat 68

⁴⁷ Mutaqin, Jejen Zainal. *Lansia dalam Al-Qur'an kajian term: tafsir Asy-Syaikh, Al-Kibar, Al-Ajuz, Ardzal Al-Umur*. Diss. UIN Walisongo, 2017.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Judul : **Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Muhasabah Dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri Pada Seorang Remaja Di Desa Kebaron, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo.**

Penulis : Ardhalia Zuraida Habiba (B93217075)

Tahun : 2021

Persamaan dan Perbedaan:

Penelitian tersebut membahas tentang kurangnya penerimaan diri. Pembahasan tersebut sama dengan penelitian ini. Namun, perbedaan terdapat pada subjek subjek yang diteliti dan penggunaan terapi. Penelitian tersebut meneliti seorang remaja dengan terapi muhasabah. Sedangkan penelitian ini meneliti janda lansia dengan terapi musik Islami melalui sholawat Jibril.

2. Judul : **Dzikir Hasbunallah Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya**

Penulis : Iffa Rahmatul Husnia

Tahun : 2018

Persamaan dan Perbedaan:

Pada penelitian tersebut ada beberapa persamaan dengan penelitian ini yaitu masalah yang diteliti yakni tentang penerimaan diri dan subjek penelitian yang sama yaitu lansia. Namun, ada juga perbedaan yaitu pada terapi yang digunakan. Penelitian tersebut menggunakan dzikir hasbunallah sedangkan penelitian ini menggunakan terapi musik Islami. Metode yang digunakan juga berbeda. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian merupakan sebuah dialog di mana pertanyaan dirumuskan dalam rumusan masalah agar dapat dicari pemecahannya dalam proses penelitian.⁴⁸ Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang artinya sebuah penelitian dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang telah dialami oleh subjek penelitian secara *holistic* dengan mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata atau bahasa dalam suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.⁴⁹

Penelitian dilakukan dengan metode observasi, dokumentasi, dan pengalaman langsung. Tujuan penggunaan metode penelitian kualitatif adalah mencari pengertian yang mendalam tentang suatu gejala, fakta atau realita. Hal tersebut dapat dipahami bila peneliti menelusuri secara mendalam. Oleh sebab itu pengertian yang mendalam tidak akan mungkin tanpa observasi, dokumentasi, dan pengalaman langsung.⁵⁰

Kemudian jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, yaitu penelitian yang dilaksanakan secara

⁴⁸ Purwanto, *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2008), hal. 9

⁴⁹ Lexy J. Meolong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 6

⁵⁰ J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grasindo, 2010), hal. 1-2

renci terhadap subjek penelitian dengan informasi spesifik dari keseluruhan latar belakang masalah.⁵¹

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini tepatnya di Jl. Kunjang-Badas, Dsn. Tegalrejo, Ds. Badas, Kec. Badas, Kab. Kediri, Jawa Timur 64221.

C. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Penggunaan jenis data pada penelitian ini bersifat verbal bukan berupa angka-angka. Berikut jenis data yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Data Primer

Data primer merupakan sebuah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian.⁵² Data yang didapat secara langsung tersebut digunakan untuk menentukan keberhasilan penelitian pada proses terapi musik islami Shalawat Jibril untuk menumbuhkan *self acceptance* pada lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri. Data tersebut diperoleh dari assesment konseli dengan melihat kegiatan sehari-hari, latar belakang masalah dan dampak yang dialami.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung dari data primer yang diperoleh dari luar subjek

⁵¹ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesi, 1988),hal. 65

⁵²Saifuddin Anwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998),hal. 91

penelitian.⁵³ Data-data tersebut bisa diperoleh dari informasi kerabat dekat, keadaan lingkungan, perilaku dan keadaan konseli, dan ekonomi konseli.

b. Sumber Data

Sumber data merupakan hasil sebuah data yang diperoleh mengenai subjek.⁵⁴

1) Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh peneliti di lapangan melalui informasi yang didapat dari perilaku konseli.⁵⁵ sumber data primer tersebut adalah seorang lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kabupaten Kediri yang mengalami penurunan *Self Acceptance* (penerimaan diri)

2) Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yaitu sumber data yang didapatkan dari orang lain untuk melengkapi data dari sumber data primer. Data tersebut diperoleh dari tetangga, keluarga, dan orang yang pernah interaksi secara dekat dengannya.

D. Tahap-tahap Penelitian

2) Tahap Pra Lapangan

⁵³ Moh. Nazir, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1998),hal. 235

⁵⁴Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 129

⁵⁵Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*,hal. 22

Pada tahap ini digunakan untuk memperoleh deskripsi secara global mengenai subjek penelitian yang akhirnya akan menghasilkan rencana penelitian bagi peneliti. Adapun tahapannya dimulai dari menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perizinan, mengenali keadaan lingkungan, memilih informan, menyiapkan perlengkapan penelitian dan memahami etika penelitian.

3) Tahap Pekerjaan Lapangan

- 1) Peneliti melakukan wawancara dengan konseli, keluarga, tetangga, dan orang-orang yang pernah dekat dengannya.
- 2) Menerapkan terapi musik islami Shalawat Jibril untuk menumbuhkan *self acceptance* (penerimaan diri) pada konseli
- 3) Melakukan observasi terhadap konseli sebelum, saat, dan sesudah proses terapi.

4) Tahap Analisis Data

Pada tahap ini peneliti menjawab pertanyaan yang ada pada rumusan masalah kemudian membuat sebuah kesimpulan yang sudah dipahami.⁵⁶

5) Tahap Pelaporan

Pada tahap ini peneliti menyusun sebuah laporan dari awal hingga akhir dari data yang telah diperoleh.

E. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hal. 244

Kegiatan Observasi adalah pengamatan yang sistematis terhadap sebuah gejala yang diteliti.⁵⁷ Pada penelitian ini observasi yang dilakukan untuk mengamati kondisi konseli baik secara verbal maupun non verbal, lingkungan konseli, kegiatan konseli dan proses sebelum, saat, dan setelah proses terapi.

b. Wawancara

Wawancara adalah suatu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan proses tanya jawab lisan secara langsung maupun tidak langsung.⁵⁸ Pada penelitian ini wawancara dilakukan dengan anak, keluarga, tetangga, orang yang pernah dekat dengan konseli dan konseli sendiri. Adapun hal yang diwawancarakan mengenai identitas konseli, kondisi konseli, serta permasalahan yang dialami konseli

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data baik dari dokumen, foto, tulisan tangan atau karya seseorang. Pada tahap ini dokumentasi yang dikumpulkan peneliti berupa foto kegiatan konseli sehari-hari serta pelaksanaan terapi.

F. Teknik Validitas Data

Pada proses pelaksanaan penelitian, kesalahan peneliti mungkin bisa terjadi, untuk meminimalisir hal tersebut peneliti menggunakan data langsung dari

⁵⁷ *Ibid*, hal 145

⁵⁸ Djumhur dan M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975),hal. 50

lapangan dan menggunakan keabsahan data sebagai berikut:

- a. Ketekunan pengamatan
Ketekunan merupakan sebuah kekuatan untuk mendapatkan, untuk itu peneliti mengadakan pengamatan dengan cermat dan berkesinambungan terhadap faktor-faktor yang menonjol agar memperoleh data yang valid.
- b. Observasi yang mendalam
Observasi dilakukan dengan memusatkan permasalahan yang dicari untuk mendapatkan informasi yang lebih rinci.
- c. Triangulasi
Peneliti memeriksa kembali data yang sudah ada mengenai subyek penelitian, baik secara observasi maupun wawancara dengan membandingkan data yang ada dengan sumber lain. Sehingga keabsahan data bisa dipertanggungjawabkan.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari serta menyusun data secara sistematis yang telah didapatkan dari hasil observasi, wawancara maupun dokumentasi untuk membandingkan keadaan konseli sebelum dan sesudah proses terapi. Pada penelitian ini setelah semua data terkumpul dilanjutkan dengan menganalisis proses terapi musik islami melalui audio sholawat dengan teknik deskriptif komparatif, yaitu membandingkan hasil sebelum dan sesudah adanya proses terapi musik islami melalui audio sholawat pada seorang lansia untuk mengatasi kurangnya *self acceptance* (penerimaan diri).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum subjek penelitian

1. Profil konseli

Konseli adalah seorang lansia yang telah berusia lebih dari 65 tahun tepatnya yaitu usia 66 tahun yang mengalami masalah kurangnya penerimaan diri karena diusianya yang sudah tua selalu tinggal sendirian dan melakukan pekerjaan rumah sendirian. Berikut merupakan identitas dari konseli:

Nama : Srianah (Nama Samaran)

TTL : Kediri, 17 Mei 1956

Jenis Kelamin: Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Dsn. Tegalrejo, RT01/RW03, Badas

Status : Janda Cerai Mati

Konseli menikah di usia 16 tahun yaitu pada tahun 1970 dengan seorang laki-laki dari Blitar. Kemudian konseli dianugrahi 5 orang anak yaitu 2 laki-laki dan 3 perempuan. Beliau telah mempunyai 11 cucu dari kelima anaknya dan 1 cicit dari cucunya yang paling dewasa.

2. Kondisi Lingkungan Konseli

Konseli tinggal di Desa Badas Kecamatan Badas Kabupaten Kediri. Tujuh tahun yang lalu tepatnya tahun 2015 beliau tinggal bersama suaminya di rumah hanya berdua karena kelima anaknya telah berkeluarga dan membangun rumah sendiri. Namun

pada tahun 2016 suaminya meninggal di usia 70 tahun karena serangan jantung.⁵⁹ Akhirnya konseli memutuskan untuk pergi dan tinggal dengan anaknya yang terakhir (kelima) dengan alasan mengurus cucunya yang masih kecil.

Anaknya yang terakhir adalah perempuan dan tinggal di Kecamatan Saradan Madiun. Anaknya ini ikut dengan suaminya yang asli Madiun dan membangun rumah di Saradan. Selama 3 tahun konseli menjaga cucunya yang masih TK di rumah anaknya yang terakhir. Setelah cucunya menginjak kelas 3 Sekolah Dasar tepatnya pada tahun 2019, konseli memutuskan untuk tinggal bersama dengan anaknya yang kedua karena badannya merasa sakit-sakitan saat mengurus cucu-cucunya. Rumah anak kedua berada di Kabupaten Blitar tepatnya di desa Manten Kecamatan Udanawu Blitar. Anak keduanya juga perempuan dan ikut suami yang asli dari Blitar.

Konseli memilih untuk tinggal dengan anaknya yang kedua karena cucu dari anak kedua telah menginjak remaja dan tidak perlu mengurus lagi. Konseli merasa diperhatikan anak dan cucu-cucunya karena ketika konseli merasa sakit-sakitan, anaknya selalu membawanya ke pengobatan alternatif. Konseli tinggal di rumah anak yang kedua hanya selama beberapa bulan tepatnya 6 bulan setelah pindah dari Madiun karena anak ke tiga dan keempat yang tinggal tidak terlalu jauh dengan kediaman asli konseli merasa tidak terima jika konseli selalu tinggal di rumah anak yang kelima dan kedua. Akhirnya anaknya yang ketiga membawa konseli kembali ke kediaman asli konseli

⁵⁹ Wawancara dengan Konseli

yaitu di Desa Badas. Konseli menuruti kata anaknya yang ketiga karena anak ketiga berjanji akan menjaga konseli dengan selalu menjenguknya setiap hari.⁶⁰ Namun konseli jarang dijenguk oleh anaknya dan bahkan konseli sering sendirian saat malam hari.

Karena kondisi rumahnya yang tidak mempunyai tetangga dan hanya dikelilingi oleh pepohonan membuat konseli merasa tidak nyaman. Tetangganya berjarak sedikit menjauh dari rumah konseli sehingga konseli hanya bisa melakukan aktifitas didalam rumah dan sekali keluar untuk memanggil penjual sayur yang lewat. Dengan keterbatasan dalam bergerak konseli menjadi jarang bersosialisasi dengan tetangga karena jaraknya yang jauh bagi konseli sehingga konseli tidak terlalu dekat dengan tetangganya.

3. Kepribadian Konseli

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh konselor, konseli adalah seorang lansia yang jarang berbaur dengan orang disekitarnya termasuk tetangganya. Karena kondisi tempat tinggalnya yang sedikit menjauh dengan tetangganya membuat konseli jarang keluar rumah untuk bertetangga. Namun ketika ada orang yang tempat tinggalnya berada di desa lain dan menjenguk konseli, konseli mengenalinya. Ternyata ketika masih berusia 30-an konseli berprofesi sebagai tukang sayur keliling hingga mengelilingi desa tetangga sehingga dikenali oleh orang-orang yang pernah membeli dagangannya. Tidak hanya sebagai tukang sayur, konseli juga pernah berjualan di salah satu sekolah dasar pada tahun 1970-an. Dari uraian

⁶⁰ Wawancara dengan Konseli

cerita diatas diketahui bahwa konseli adalah orang yang ulet, tekun dalam mencari rejeki.

Diusianya yang telah memasuki lansia, konseli juga masih mempunyai daya ingat yang kuat. Konseli sering bercerita tentang masa lalunya yang kelim dengan kondisi ekonomi yang serba kekurangan dan sekarang semua sudah berubah, anak-anaknya sudah bisa berkeluarga sendiri namun konseli merasa kesepian karena anak-anaknya tidak ada yang tinggal bersama dengan konseli. Ditambah dengan rasa sakit pada bagian kaki konseli membuat konseli sulit untuk berjalan dan beraktifitas seperti orang biasa.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Yang melatar belakangi munculnya masalah dalam diri konseli adalah perasaan tidak terima dengan keadaannya yang sendirian dengan tubuh yang sudah renta. Kurangnya penerimaan diri pada konseli disebabkan oleh anak-anaknya yang jarang untuk bisa kebersamaannya dirumah karena Pandemi COVID-19 muncul di Indonesia dan mulai diterapkannya sistem jaga jarak, selama satu tahun sejak tahun 2020 konseli jadi jarang dijenguk oleh anak-anaknya bahkan ketika Ramadhan yang momentumnya semua keluarga berkumpul, konseli tidak merasakan kebahagiaan. Hal itu membuat konseli merasa kesepian dan merasa tidak diperhatikan. Apalagi telah ditinggal oleh suaminya dan merasakan hidup sendirian.

Peneliti melihat kondisi fisik konseli yang sehat namun konseli sering berkeluh kesah tentang lututnya yang sering sakit ketika diajak untuk berjalan kaki. Ditambah dengan hilangnya indra penciuman akibat disfungsi pasca operasi bedah tumor otak yang

dialaminya pada tahun 2018 membuat penerimaan diri konseli berkurang. Pada tahun 2017 akhir konseli sering merasakan pusing pada bagian kepala dan konseli juga sering terjatuh ketika berjalan. Hal tersebut membuat anak konseli yang terakhir ingin segera memeriksakan konseli ke rumah sakit. Setelah diperiksa dengan alat *Rontgen* konseli didiagnosa mempunyai tumor ganas pada otaknya sehingga membuat konseli segera dioperasi. Ada beberapa anaknya yang menolak konseli untuk dioperasi karena kondisinya yang sudah tua dan ada yang anaknya menginginkan operasi supaya konseli segera sembuh dan akhirnya semua setuju untuk dilakukan operasi bedah otak untuk menghilangkan tumor. Sebelum operasi dokter sudah mengatakan bahwa dalam langkah operasi ada risiko besar yang harus ditanggung oleh konseli yaitu menghilangnya indra penciuman akibat pembedahan otak yang penuh dengan syaraf. Namun anak-anaknya tetap menginginkan konseli bisa sehat. Setelah operasi selesai dan benar yang dikatakan dokter bahwa konseli sudah tidak bisa mencium bau apapun. Semenjak itu konseli sering menangis dan tidak bisa merasakan bau apapun sehingga nafsu makan menjadi berkurang.

Konseli selalu menginginkan kondisi persendian konseli tidak sakit lagi dan berharap indra penciumannya kembali lagi seperti semula. Bahkan konseli sering menyuruh anak-anaknya untuk membeli obat herbal yang ada dalam radio karena konseli sering mendengarkan radio tentang obat herbal penyakit dalam. Namun anak-anaknya sering berkeluh kesah karena ketika ada obat herbal baru konseli ingin segera membelinya yang padahal obat herbal sebelumnya masih belum habis. Beliau juga ingin salah satu

anaknya tinggal bersamanya dan merawatnya, akan tetapi anak-anaknya tidak bisa merawat dirumah kediaman konseli karena sudah mempunyai rumah dan keluarga sendiri. Pernah suatu ketika konseli diajak untuk tinggal bersama anak kedua konseli. Namun konseli menolaknya dan lebih senang tinggal di rumah sendiri dari pada tinggal dengan anak dan menantunya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konseli masih kurang bersyukur dengan nikmat Allah yang telah diberikan kepada konseli seperti udara yang dapat dihirup dengan gratis walaupun penciuman hilang tapi masih bisa menghirup udara setiap hari. Kemudia mulut yang masih bisa untuk mengunyah makanan, walaupun kaki terasa sakit namun Allah masih memberikan kenikmatan berupa tangan yang bisa digunakan untuk makan, mata untuk melihat dan telinga untuk mendengar. Hal tersebut merupakan nikmat yang tidak dapat terhitung jika konseli senantiasa bersyukur kepada Allah SWT.

Tabel 4.1

Kondisi Konseli Sebelum Proses Terapi

| No | Waktu | Kondisi Konseli | Sumber |
|-----------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1 | Minggu Pertama Senin, 1 Nov 2021 | Duduk melamun didepan rumah | Hasil Observasi Peneliti |
| 2 | Rabu, 3 Nov 2021 | Sering memikirkan anaknya yang jarang menjenguknya | Wawancara dengan konseli |

| | | | |
|---|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 3 | Sabtu, 6 Nov 2021 | Selalu mengeluh dan meyuruh untuk membelikan obat herbal di radio | Wawancara dengan anak konseli |
| 4 | Senin, 8 Nov 2021 | Jarang berkumpul sekedar membeli sayuran (<i>bakul etek</i>) | Wawancara dengan tetangga |
| 5 | Minggu Kedua Kamis, 11 Nov 2021 | Merasa kesepian ketika makan dan tidur | Observasi dan Wawancara dengan konseli |
| 6 | Minggu, 14 Nov 2021 | Marah marah jika yang datang ke rumah bukan anaknya | Wawancara dengan cucu konseli |

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri

a. Identifikasi Masalah

Setiap manusia pasti mempunyai masalah dan setiap masalah pasti ada penyelesaiannya. Allah SWT memberikan sebuah masalah kepada setiap hambanya pasti disertai dengan penyelesaian. Hal tersebut sesuai dengan Firman Allah SWT dalam surah Al-Insyirah ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (الشرح/94: 5-6)

Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. (Asy-Syahr/94:5-6)

Dalam ayat diatas menerangkan bahwa dalam sebuah masalah pasti ada jalan. Jalan itu pun tidak tentu bisa dilakukan sendiri. Jalan keluar masalah juga bisa dibantu oleh orang lain. Karena sejatinya manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan antara manusia satu dengan manusia lainnya.

Dalam hal ini konseli yaitu Mbah Srianah (Nama samaran) merupakan orang yang dekat dengan saudara peneliti yang rumahnya tidak terlalu jauh dengan konseli sehingga peneliti bisa melakukan identifikasi dengan mudah. Langkah awal yang dilakukan peneliti adalah membangun hubungan baik dengan konseli dengan tujuan konseli merasa nyaman dengan peneliti ketika proses asesment. Pada pertemuan yang pertama peneliti mengunjungi rumah konseli dengan tujuan bersilaturahmi. Melihat kondisi konseli yang memang sudah lansia dengan uban berwarna putih menyambut peneliti dengan ramah dan baik. Kemudian peneliti membangun hubungan baik dan mengatakan bahwa peneliti akan sering berkunjung ke rumah konseli bahkan meminta izin untuk menemani konseli di rumahnya. Respon yang muncul pada konseli adalah konseli merasa senang sekali dan menerima peneliti untuk menemaninya. Dari respon yang diberikan oleh konseli peneliti menarik kesimpulan bahwa konseli merasa kesepian karena tinggal seorang diri di rumah. Sebenarnya cucu dari anak-anaknya yang tinggal

tidak jauh dari rumah konseli sering menginap sekedar untuk menemani selama satu malam, namun karena pandemi, cucunya jadi jarang untuk menginap di rumah konseli.

Sebelumnya konseli pernah tinggal bersama dengan anaknya yang berada di Madiun selama 3 tahun. Namun ketika konseli sering sakit-sakitan atau pegal-pegal konseli menjadi merasa kurang berguna bagi anaknya. Biasanya jika keadaan tidak sakit konseli sering memasak didapur untuk menantu, anak serta cucu-cucunya. Namun ketika mulai sakit-sakitan, konseli jadi sering berbaring dan tidak mampu memasak masakan untuk anak dan cucunya lagi. Sebenarnya anaknya tidak memperlmasalahkan karena memang ibunya sedang sakit dan sulit untuk bergerak. Namun konseli merasa tidak bisa membantu anaknya untuk mengurus rumah. Sehingga konseli disini merasa kurang berguna. Hingga akhirnya konseli merasa ingin untuk tinggal sendiri di rumah asalnya yaitu Badas Kecamatan Pare.

Dilihat dari observasi yang dilakukan oleh peneliti dan wawancara, peneliti mendapatkan data pada pagi hari kegiatan yang dilakukan konseli hanyalah melihat televisi dan mendengarkan radio tentang obat-obatan herbal di atas kasur. Konseli juga sering mengeluh tetang lutunya yang sakit sehingga hanya bisa berkegiatan di rumah. Biasanya konseli juga melamun didepan teras melihat kendaraan berlewatan sambil menunggu tukang sayur mampir ke rumah. Hal yang sering peneliti dengar ketika berada di rumah konseli adalah keluhan konseli. Konseli sering

mengeluarkan kondisi lututnya yang sering sakit dan sulit untuk diajak berjalan. Bahkan ketika masuk WC pun konseli merasa kesulitan untuk membuang air besar. Konseli selalu berkata “*Kok lorone koyok ngene padahal wes tak ombeni obat iki (obat herbal) tapi ora mari-mari*” yang artinya bagaimana ini kok sakit sekali padahal obat herbal ini sudah saya minum tapi tidak sembuh-sembuh.

Kemudian konseli juga bercerita bahwa dulu pernah mengalami tumor otak yang hingga akhirnya anak-anaknya memutuskan untuk operasi. Berbeda dengan konseli, konseli tidak mau dioperasi karena konseli takut dengan alat-alat kedokteran, konseli selalu memaksa anaknya untuk berobat di pengobatan tradisional saja. Namun anaknya yang terakhir tidak mau mengikuti keinginan konseli karena anak yang terakhir tahu bahwa solusi dari tumor hanyalah operasi bukan obat-obatan tradisional. Dengan pasrah konseli mengikuti kata anak-anaknya. Setelah operasi pengangkatan tumor otak konseli merasa tidak pusing lagi dan dipastikan sembuh oleh dokter. Namun pasca operasi itu konseli merasakan bahwa indra penciumannya hilang. Kemudian anak-anaknya menjelaskan bahwa konsekuensi dari operasi adalah hilangnya indra penciuman. Setiap konseli curhat dengan peneliti, konseli selalu menyalahkan anak-anaknya karena operasi membuat penciumannya hilang sehingga tidak bisa mencium bau apapun.

Peneliti juga mengunjungi rumah anaknya yang masih satu kecamatan dengan konseli dengan tujuan untuk meminta izin menemani ibunya yaitu

konseli sendiri di rumah. Peneliti mendapatkan informasi aamat rumah anaknya dari konseli sendiri. Ketika datang kerumah anaknya yaitu Bu Fida (Nama Samaran) tepatnya di Desa Sugihwaras Kecamatan Badas peneliti disambut ramah oleh anaknya konseli. Setelah melakukan wawancara kepada anaknya konseli diketahui bahwa anaknya berprofesi sebagai pembuat kue untuk hajatan, sementara suaminya pergi merantau ke Malaysia. Bu Fida mengakui bahwa beliau memang jarang menjenguk ibunya karena pandemi belum usai dan pekerjaannya yang tidak bisa ditinggalkan. Ketika menjenguk konseli anaknya hanya mampir sebentar mengantarkan kue dan makanan kemudian kembali pulang. Informasi tentang konseli yang peneliti dapatkan dari anaknya adalah konseli sering menyuruh untuk membelikan obat-obatan herbal supaya pegal-pegal yang ada dikaki cepat sembuh. Serta menyuruh anaknya untuk mencarikan obat supaya penciumannya bisa kembali lagi. Namun anaknya terlihat begitu kesulitan menghadapi ibunya yang sering memaksa untuk cepat sembuh dengan membeli obat herbal. Menurut pengakuan anaknya, konseli sudah dibelikan obat-obatan yang konseli minta, namun ketika obatnya belum habis konseli meminta lagi untuk dibelikan obat herbal lain yang sesuai dengan apa yang konseli dengarkan di radio dengan alasan obat yang belum habis tidak manjur dalam menghilangkan linu-linu di persendian.

Anaknya mengaku bahwa ia pernah mengajak konseli untuk tinggal bersama di rumahnya. Namun konseli tidak mau bertempat tinggal dengan anaknya dengan alasan lebih

nyaman tinggal di rumah sendiri dari pada di rumah anaknya. Bu Fida ini mempunyai seorang anak laki-laki yang masih SMP. Peneliti juga melakukan wawancara dengan cucunya konseli. Didapatkan data bahwa cucunya memang juga jarang menjenguk neneknya dengan alasan tidak nyaman berada di rumah konseli. Ibu Fida juga sering menyuruh anaknya untuk menemani neneknya yang dirumah sendirian. Namun anaknya menolak perintah ibunya dengan alasan dirumah nenek tidak ada sinyal sama sekali. Memang benar bahwa peneliti juga kesulitan saat berada di rumah konseli karena sinyal telepon yang terpancar sangat lemah. Diketahui bahwa kondisi rumah konseli yang dikelilingi oleh banyak pepohonan memang membuat sinyal susah untuk menembus hingga ke rumah konseli sehingga membuat cucu-cucunya yang suka bermain *gadget* menjadi tidak betah untuk tinggal bersama konseli.

b. Diagnosis

Setelah melaksanakan identifikasi masalah, peneliti mencoba untuk mendiagnosis masalah yang dialami oleh konseli. Tujuan dari diagnosis ini adalah untuk menetapkan permasalahan yang dihadapi konseli serta penyebab-penyebabnya atau faktor-faktornya. Menurut data yang diperoleh peneliti dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan sebelumnya, dapat diketahui bahwa konseli mengalami kurangnya penerimaan diri yang disebabkan oleh kondisi fisik dan lingkungan yang kurang mendukung. Kurangnya penerimaan diri pada konseli membuat konseli merasa kurang bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah

Swi. dengan usia yang sudah lansia dan keterbatasan dalam mobilitas sosial membuat konseli sering mengeluh.

c. Prognosis

Tahapan setelah melakukan diagnosis pada konseli yaitu prognosis. Prognosis sendiri adalah penetapan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli untuk mengurangi masalah yang ada pada diri konseli. Setelah mengidentifikasi masalah dan menelaah diagnosis pada konseli, peneliti menetapkan bantuan kepada konseli berupa terapi musik Sholawat Jibril.

Bantuan berupa terapi musik ini dipilih oleh peneliti melalui pertimbangan-pertimbangan yang telah dipikirkan sebelumnya. Faktor-faktor yang membuat peneliti memilih terapi ini karena tempo dari sholawat ini telah memenuhi syarat sebagai terapi yaitu mempunyai tempo kurang dari 60 ketukan per menit. Lalu keutamaan sholawat sendiri yaitu sebagai sarana pengabul doa yang sesuai dengan hadits berikut ini,

فَقَالَ لَهُ وَغَيْرِهِ إِذَا صَلَّى أَحَدُكُمْ فَلْيَبْدَأْ بِتَحْمِيدِ رَبِّهِ
وَالثَّنَاءِ عَلَيْهِ ثُمَّ لِيُصَلِّ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ
لِيَدْعُ بَعْدُ بِمَا شَاءَ

Setelah itu beliau bersabda kepadanya dan yang lain: "Bila salah seorang dari kalian berdoa, hendaklah dimulai dengan memuja dan memuji Allah kemudian hendaklah membaca shalawat

untuk Nabi Shallallahu 'Alaihi Wasalam, setelah itu silahkan berdoa sekehendaknya.

Dari hadits diatas maka sholawat bagi konseli yaitu sebagai sarana agar doa-doa yang dipanjatkan oleh konseli dijabah oleh Allah Swt.

Kemudian peneliti memilih sholawat ini karena pengamalannya yang sangat mudah. Sebagai seorang lansia pasti akan sulit jika disuruh untuk menghafal beberapa sholawat panjang. Sehingga peneliti memilih sholawat ini dengan tujuan agar konseli mudah mengamalkannya. Kemudian faktor yang terakhir memilih sholawat ini adalah makna dan sebab-sebab adanya sholawat ini yang sangat sakral karena sholawat ini adalah mahar yang diberikan oleh Adam kepada Hawa ketika melaksanakan akad nikah yang dibisikkan kepada Adam oleh malaikat Jibril. Sehingga makna yang terkandung sangatlah dalam. Bahkan Allah Swt selalu mengamalkan sholawat ini dan terkutip dalam Firman Allah yaitu Surah Al-Ahzab ayat 56:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ
وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

“Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bersalawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman! Bersalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya.” (Q.S. Al-Ahzab; 56).⁶¹

Dengan terapi musik islami Sholawat jibril ini diharapkan konseli senantiasa ingat kepada Allah

⁶¹Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab ayat 56

Swi dan Rasulullah SAW, serta menjadi seorang yang penuh dengan rasa syukur dan menerima diri dengan keadaan yang telah terjadi. Selain dengan terapi musik, peneliti juga menambahkan sedikit motivasi kepada konseli dengan tujuan untuk memantapkan hati konseli dan seraya tumbuh penerimaan diri yang baik sehingga bisa menjalankan kegiatan sehari-hari dengan penuh syukur dan percaya kepada Allah dan Rasul-Nya.

d. Treatment

Tahap ini adalah tahap dimana peneliti telah melakukan prognosis atau telah menentukan bantuan apa yang akan diberikan. Peneliti melakukan treatment kepada konseli dengan melaksanakan sebuah terapi dengan menggunakan media musik sebagai media terapi. Instrumen yang digunakan dalam terapi adalah *sound Bluetooth* yang telah diisi oleh berkas dengan format Mp3 yaitu Sholawat Jibril. Dengan media yang digunakan dan didalamnya sudah terdapat sholawat Jibril diharapkan terapi ini dapat menumbuhkan *self acceptance* atau penerimaan diri pada Lansia.

Ada beberapa tahap yang dilakukan peneliti dalam menumbuhkan *self acceptance* atau penerimaan diri pada lansia melalui sholawat Jibril yaitu sebagai berikut:

1) Tahap Motivasi

Sebagai konselor peneliti tidak hanya memberikan terapi kepada konseli, namun peneliti juga memberikan beberapa motivasi yang mendorong tumbuhnya penerimaan diri pada Lansia. Dalam tahap ini peneliti

sebagai konselor memotivasi dan menyadarkan konseli tentang perilaku dan pola pikir yang salah. Langkah awal dari tahap motivasi ini adalah menanyakan kegiatan yang biasa dilakukan konseli pada saat dirumah sendirian yaitu membersihkan tempat tidur, memasak makanan kecil, mencuci pakaian, sesekali menyapu jika kaki tidak terasa sakit, namun apabila kaki konseli terasa nyerinya sedang kambuh, konseli hanya berbaring tengkurap sambil sesekali memijat kakinya yang sakit dan mendengarkan siaran radio tua yang konseli gantung di sekitar tempat tidurnya.

Hal yang sering didengar oleh konseli adalah iklan obat tradisional yang ada di radio untuk menyembuhkan pegal linu dan asam urat. Pikiran yang sering muncul pada konseli adalah segera membeli obat yang ada di radio dan segera sembuh dari pegal linu yang konseli alami. Namun karena anaknya memiliki kesibukan lain dan kewalahan mengabdikan keinginan konseli akhirnya konseli kurang bisa mengendalikan emosinya. Dengan pola pikir tersebut maka konselor menyadarkan pola pikir konseli dengan motivasi. Peneliti mengajak konseli untuk berpikir secara sadar bahwa masih ada orang yang kurang beruntung dari pada konseli. Dengan keadaan konseli yang masih bisa melihat, mendengar, bernafas tanpa oksigen khusus, bahkan masih bisa makan-makanan yang manis tanpa cuci darah memberikan gambaran bahwa diluar sana

masih banyak orang yang tidak bisa makan enak misalnya orang yang terkena stroke tidak bisa bergerak dengan normal dan bahkan berbicara pun sulit. Ada pula lansia diluar sana memiliki tubuh yang sehat tapi tidak mempunyai tempat tinggal sehingga harus hidup dijalan. Masih banyak lagi orang yang kurang beruntung.

Dengan memberi gambaran kepada konseli tentang orang yang kurang beruntung maka konseli akan berpikir dan membandingkan keadaannya dengan keadaan orang lain yang ada di luar sana yang cobaannya lebih sulit lagi dan secara perlahan pola pikir konseli akan berubah dari pola pikir negatif ke pola pikir yang lebih positif. Yang awalnya konseli hanya memikirkan rasa sakit yang diderita konseli maka konseli akan terpikirkan penderitaan orang lain yang lebih berat diluar sana dan dengan begitu konseli akan merasa lebih tenang dan menerima keadaan dirinya yang lebih beruntung dibanding dengan orang lain diluar sana.

Kemudian peneliti sebagai konselor, setelah memberikan gambaran-gambaran penderitaan orang yang lebih berat diluar sana peneliti juga memberikan motivasi lebih untuk konseli dengan memberikan sedikit penguatan bahwa konseli masih bisa berbicara dengan orang lain secara baik, bernafas dengan udara yang gratis serta melihat tontonan di televisi dan

mendengarkan suara-suara radio. Walaupun sudah tidak bisa mencium bau lagi dan kesulitan dalam berjalan, konseli masih bisa merasakan udara yang segar di pagi hari dengan anggota badan yang masih utuh dan masih bisa mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Tabel 4.2
Wawancara Peneliti dengan Konseli

| | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Konselor | <p><i>Mbah.. Pripun kabaripun panjenengan dinten niki?</i></p> <p>Nenek.. bagaimana kabarnya hari ini?</p> |
| Konseli | <p><i>Walahh lee.. iki lo dengkulku luoro dingge ngadek wae rasane luoro padahal obat-obat sing neng radio uwes tak jajali.. anakku sitok yo ngunu tak kon tuku obat sing anyar kui ora gelem.. jarene neng radio obate mandi tenan.. tapi ora gelem nukokne..</i></p> <p>Aduh nak.. ini loh lututku rasanya sakit sekali dibuat berdiri rasanya sakit padahal obat-obat yang ada di radio sudah aku coba semua.. anakku yang satunya aku suruh beli obat yang baru aku dengar di radio.. tapi sudah tidak mau membelikannya..</p> |

| | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Konselor | <p><i>Walahh ngoten to mbah.. Lha sakniki keadaane panjenengan piyambakan kados ngeteniki pripun rasane mbah?</i></p> <p>Oh begitu ya nek. Sekarang keadaannya nenek sendirian seperti ini apa bagaimana yang dirasakan nek?</p> |
| Konseli | <p><i>Sedih aku lee ngene terus..</i></p> <p>Sedih aku nak seperti ini terus</p> |
| Konselor | <p><i>Keadaan ingkang dipingini kalih mbah kados pripun mbah?</i></p> <p>Keadaan seperti apa yang diidamkan oleh nenek?</p> |
| Konseli | <p><i>Ealah Lee aku ki pengen salah siji anakku ngramut aku neng kene.. ngeneiki dengkul loro ora enek sing ngewangi nuntun.. irung ora mambu yo nggk enek sing gelem mbaturi mangan..</i></p> <p>Aduk nak.. aku itu ingin salah satu anak saya tinggal Bersama dengan saya. Lutut saya yang sakit ini tidak ada yang membantu menuntun nenek saat berjalan. Hidung yang tidak berfungsi begini juga ngga ada yang menemani masak dan makan.</p> |
| Konselor | <p><i>Mbahh.. Panjenengan semerep</i></p> |

| | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p><i>kan putra putrine panjenengan sampun gadah keluarga piyambak-piyambak, pun gadah nggriyo piyambak..</i></p> <p>Nekk.. nenek tahu kan anak-anaknya nenek sudah berkeluarga dan mempunyai rumah sendiri-sendiri?</p> |
| Konseli | <p><i>Hooh lee.. kabeh wes rabi nduwe anak... putuku yo wes akeh..</i></p> <p>Iyaa nak.. semua sudah menikah dan mempunyai anak dan cucuku juga sudah banyak..</p> |
| Konselor | <p><i>Lha saumpami salah setunggale putra putrine panjenengan mbaturi panjenengan ten mriki. Mangke sing pados nafkah damel keluargane sinten mbah?</i></p> <p>Nahh.. coba kalau salah satu anak tinggal Bersama nenek disini.. lalu nanti siapa yang mencari nafkah untuk keluarganya?</p> |
| Konseli | <p><i>Hooh ya lee.. mengko putuku nggk iso mangan mergo nggk enek sing masak.. nggk enek sing golek duit..</i></p> <p>Iyaa ya nak.. nanti cucuku ngga bisa makan karena tidak ada yang masak.. tidak ada yang</p> |

| | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | mencari nafkah.. |
| Konselor | <p><i>Mbahh.. njenengan sampun semerep nopo dereng mbah.. Kanjeng Nabi Muhammad niku yuswone namung 63 tahun. Dadose Kanjeng Nabi wafat pas yuswone niku 63 tahun. Sinten mawon tiyang ingkang yuswone ngluwihi Kanjeng Nabi brarti tiyang niku taseh diparingi bonus kalih Gusti Allah mbah.. Panjenengan yuswone sampun 65 kan mbah.. panjenengan diparingi gerah ngeteniki mergi gusti Allah taseh ngresiki kalepatane panjenengan kersane nik sampun resik diparingi sedo kanti Khusnul Khotimah lan kalih Gusti Allah langsung dilebetaken suargo..</i></p> <p>Nekek.. nenek tahu tidak Nabi Muhammad itu umurnya hanya 63 tahun dan barang siapa yang umurnya melebihi Nabi Muhammad berarti Allah memberikan bonus lebih kepadanya. Nah, nenek kan umurnya 65 berarti nenek diberi rasa sakit seperti ini karena Allah masih membersihkan kesalahan dan dosa-dosa nenek.</p> |
| Konseli | <i>Walahh ngunu to lee.. tapi lo lee.. rasane kii luoroo loo gak</i> |

| | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p><i>betah aku..</i></p> <p>Oh begitu ya nak.. tetapi nak rasanya sakit sekali.. nenek sampai tidak betah merasakanya.</p> |
| Konselor | <p><i>Mbahh.. kinten-kinten njenengan sambat ngoteniku saget dadosaken gerahe panjenengan saras nopo mboten to mbah?Mbahh.. ayo ngatahaken syukur dateng Allah.. mbah taseh saget sanjang-sanjangan kalih kulo.. ten jawi mriko katah tiyang ingkang sampun mboten saget nopo-nopo.. wonten tiyang stroke ingkang mboten saget nopo-nopo.. panjenengan taseh saget dhahar dhaharan ingkang eco.. saget sembahyang sampurno, saget nyuwun dateng gusti Allah.. Allah taseh sayang kalih mbah.. cobu mbah sambat ten Gusti Allah.. Nyuwun dateng Allah kersane gerahe mbah saras</i></p> <p>Nek.. Kira-kira nenek mengeluh seperti itu bisa menyembuhkan sakitnya nenek atau tidak? Nek.. kalau boleh saya memberi saran, ayo bersyukur kepada Allah nek karena masih bisa berbincang-bincang dengan saya. Diluar sana masih banyak orang yang tidak bisa melakukan apa-apa seperti orang yang terkena stroke.</p> |

| | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Nenek masih bisa makan makanan yang enak, masih bisa Sholat dengan sempurna, masih bisa berdoa kepada Allah Swt. Allah masih sayang kepada nenek. Coba nenek mengeluh kepada Allah Swt. saya yakin Allah akan mengabulkan permintaan nenek.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Peneliti menjelaskan apabila pada suatu saat konseli merasa tidak terima dengan kondisi badan yang sering sakit dan anak-anaknya yang jarang menemuinya maka hal yang harus dilakukan konseli adalah melihat penderitaan orang-orang diluar sana yang hanya bisa berbaring di kasur, serta melihat penderitaan orang yang tidak diberikan keturunan sehingga tidak ada yang bisa menjenguknya diwaktu sakit. Kemudian mengajak konseli untuk menerima keadaan walaupun anak menjenguk hanya sebentar dan menyadarkan ke pikiran yang lebih rasional bahwa anak-anaknya sekarang sudah berkeluarga dan mempunyai kepentingan keluarga sendiri sehingga konseli disadarkan untuk selalu menerima keadaan.

2) Tahap Terapi Musik Pasif

Kemudian setelah tahap motivasi, konseli diberikan tahap kedua yaitu terapi musik pasif. Sesuai dengan istilahnya terapi musik pasif diterapkan pada konseli dengan cara hanya mendengarkan dan meresapi

musik. Media yang digunakan sebagai pendukung terapi musik ini adalah *sound bluetooth*. Dalam media tersebut sudah tersimpan beberapa audio Sholawat Jibril. Peneliti memberikan beberapa musik dengan jenis suara yang berbeda. Satu dibawakan oleh laki-laki dan yang satu dibawakan oleh perempuan. Tujuan diberikan beberapa opsi kepada konseli supaya konseli bisa memilih lebih nyaman dibawakan oleh siapa musik dibunyikan.

Tidak hanya dengan musik, peneliti juga memberikan penguatan kepada konseli dengan menambahkan sedikit motivasi-motivasi untuk menumbuhkan penerimaan diri pada konseli. Pemberian motivasi dilakukan ketika musik berbunyi hanya pada instrumennya saja. Pada waktu lirik muncul, pemberian motivasi diakhiri. Hal tersebut bertujuan untuk memberikan penghayatan kepada konseli terhadap lirik yang ada pada Sholawat Jibril. Sebelum itu peneliti membantu konseli untuk melakukan relaksasi terlebih dahulu dengan tujuan agar konseli merasa rileks saat melakukan terapi, melancarkan peredaran darah dan membantu memunculkan rasa nyaman dalam proses terapi.

Kemudian peneliti mulai dengan membunyikan musik Sholawat Jibril dengan posisi konseli mendengarkan secara nyaman dan rileks. Pada saat lagu mencapai detik dimana yang berbunyi hanya instrumennya

saja, peneliti menambahkan motivasi lembut kepada konseli.

“Mbahh.. Yuswonipun panjenengan sampun 65 tahun.. mbah sampun sepuh tapi Allah luwih sayang kalih mbah.. Allah kepengen mbah luwih celak malih ten Allah. Mbah diken piyambak tenggriyo mergi Allah kepengen panjenengan luweh eling ten Allah. Panjenengan diparingi yuswo maleh, diparingi gerah ngotniku amergi Allah taseh nglebur kelepatanipun panjenengan. Alhamdulillah sakniki mbah taseh saget dhaharan sing sae, taseh saget mirengaken Sholawat, taseh saget ningali televisi. Gusti Allah namung nyuwun panjenengan ngatahaken syukur. Mugi Allah maringi barokah dateng panjenengan.” Artinya “Nenek.. umur nenek sudah mencapai 65 tahun.. nenek sudah tua namun Allah tetap memberikan kasih dan sayangnnya kepada nenek. Allah ingin nenek lebih dekat lagi dengan Allah. Nenek sekarang berada di rumah sendirian karena Allah ingin mbah selalu mengingat Allah. Nenek sudah memasuki usia lansia, diberi rasa sakit seperti itu karena Allah sedang menguji kesabaran nenek dan Allah akan menghapus semua kesalahan-kesalahan yang nenek lakukan. Alhamdulillah sekarang nenek masih bisa makan dengan makanan yang rasanya enak, masih bisa mendengarkan Sholawat, dan masih bisa melihat informasi yang ada di televisi. Allah Swt hanya ingin nenek memperbanyak rasa bersyukur.

Semoga Allah senantiasa memberikan keberkahan kepada nenek.”

Pada saat audio lantunkan peneliti membantu konseli untuk merasakan akan kehadiran Rasulullah SAW di hadapannya dengan begitu perasaan konseli akan merasa kehadiran Rasulullah SAW itu nyata dan pada saat itu konseli akan merasa nyaman karena merasa selalu didampingi oleh Rasulullah SAW ketika audio dibunyikan sehingga konseli lebih terbiasa mendengarkan lantunan Sholawat dan menjadi kebiasaan yang akan selalu dilakukan oleh konseli. Dengan motivasi dan diiringi Audio Sholawat Jibril diharapkan dapat menumbuhkan rasa kurang penerimaan diri pada Konseli.

3) Terapi Musik Aktif

Kemudian setelah pelaksanaan terapi musik pasif, konseli diajak untuk melakukan terapi musik aktif. Terapi musik aktif adalah kebalikan dari musik pasif yang mana jika sebelumnya konseli hanya relaksasi dan mendengarkan, dalam pelaksanaan terapi musik aktif ini konseli mengikuti dan ikut melantunkan audionya. Sebelum konseli melakukan terapi aktif, terlebih dahulu konseli duduk dengan posisi senyaman mungkin, kemudian konseli melakukan relaksasi dengan mengambil nafas secara perlahan lalu dihembuskan dengan perlahan. Setelah kondisi konseli dirasa sudah rileks, sebelum memulai terapi

peneliti memberikan beberapa kata untuk konseli. Peneliti meyakinkan konseli bahwa dengan sholawat Jibril Rasulullah SAW bisa hadir dan menemani konseli.

“Mbahh.. ayo maos sholawat kalih kulo.. Rasulullah saget hadir ten mriki lo saumpami panjenengan maos sholawat.. dados mangke panjenengan mboten sepen maleh mergi wonten Rasulullah SAW ngrencangi panjenengan.”

“Nekk.. ayo membaca sholawat bersama saya. Rasulullah bisa hadir menemani kita lo ketika kita membaca sholawat. Jadi nanti nenek tidak kesepian lagi karena ketika nenek membaca Sholawat, Rasulullah SAW datang menemani nenek disini.”

Ketika peneliti sudah selesai memberikan beberapa kata, peneliti mulai membunyikan audio Sholawat Jibril dan peneliti dengan konseli melantunkan secara bersamaan hingga selesai. Untuk bacaannya yaitu sebagai berikut:

صَلَّى اللّٰهُ عَلَى مُحَمَّدٍ , صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Artinya: *“(Ya Allah) berikanlah tambahan rahmat-Mu kepada junjungan kami Nabi Muhammad. Semoga Allah memberikan sholawat dan salam kepadanya”*

Setelah konseli melaksanakan terapi musik aktif, peneliti memberikan saran untuk selalu melakukan terapi secara mandiri

ketika peneliti tidak ada dirumah konseli dan menyarankan kepada konseli untuk melaksanakan terapi musik pasif ketika pagi hari setelah bangun maupun setelah beraktifitas dan pada malam hari sebelum tidur juga melaksanakan terapi musik pasif. Kemudian pada saat peneliti bisa hadir di rumah konseli, konseli bersama peneliti melaksanakan terapi musik aktif bersama-sama. Pendampingan kepada konseli dilaksanakan selama lima bulan. Dalam artian peneliti terus menjenguk konseli selama empat kali dalam satu bulan dengan rentang lima bulan. Hal tersebut dilakukan peneliti supaya konseli benar-benar merasa tumbuh penerimaan diri dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Hal tersebut juga didukung dengan rumah konseli yang tidak begitu jauh dengan rumah saudara peneliti membuat peneliti lebih mudah memantau perkembangan konseli dan hasil yang diperoleh selama lima bulan menghasilkan perkembangan yang positif pada diri konseli.

e. *Follow Up* atau Evaluasi

Setelah melalui tahap treatment atau terapi, peneliti memberikan beberapa evaluasi kepada konseli. Dalam hal ini peneliti memperhatikan perubahan pada diri konseli pada saat sebelum terapi, saat terapi, dan setelah terapi dilakukan. Tujuan dari evaluasi tersebut adalah untuk menilai seberapa jauh keberhasilan treatment yang dilaksanakan konseli dengan media audio sholawat

jibril. Adapun perubahan yang dialami oleh konseli adalah konseli sudah merasa bisa mengontrol emosi, tidak merasa gelisah saat badan terasa sakit, dan hati merasa lebih tenang setelah melakukan terapi musik islami Sholawat jibril. Bahkan ketika peneliti mendengarkan sholawat, konseli juga antusias dalam melantunkan syair sholawat jibril. Dengan rasa antusias tersebut, yang dahulunya sering mendengarkan radio khususnya mendengarkan obat-obatan tradisional menjadi sering mendengarkan sholawat jibril dan diharapkan konseli bisa menikmati hari tuanya dengan penerimaan diri yang baik serta menjadi pribadi yang lebih dekat dengan Allah Swt. Peneliti juga memberikan saran kepada konseli agar melakukan terapi musik secara mandiri pada saat penerimaan diri berkurang.

Kemudian *follow up* yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli yaitu melihat perkembangan jangka panjang dari konseli. Peneliti melakukan pendampingan kepada konseli dan belajar mengontrol diri apabila konseli merasa penerimaan dirinya berkurang. Tindak lanjut yang diberikan adalah melakukan terapi musik aktif maupun pasif kapan saja, setelah sholat fardu maupun ketika sedang santai berbaring di tempat tidur. Kegiatan terapi dilakukan selama konseli menginginkannya dan diharapkan konseli bisa melaksanakan terapi secara istiqomah. Karena peneliti memberikan media audio sholawat jibril kepada konseli dengan tujuan supaya konseli bisa melakukan terapi secara mandiri dengan mudah.

2. Deskripsi Hasil Dari Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri

Setelah semua proses terapi telah dilaksanakan sesuai dengan tahapannya peneliti melihat perkembangan yang dialami oleh konseli. Pernyataan tersebut terbukti dari hasil wawancara kepada konseli dan anak konseli yang sesekali mengunjungi ibunya.

Perubahan bisa dilihat ketika peneliti mengunjungi rumah konseli, konseli selalu mendengarkan sholawat jibril melalui media audio. Yang dahulunya sering mendengarkan radio dan mendengarkan iklan obat herbal sekarang menjadi lebih antusias dalam mendengarkan syair sholawat. Sesekali peneliti juga mengetahui bahwa konseli sering melakukan terapi musik aktif dengan ikut melantunkan syair sholawat jibril. Kemudian peneliti juga melakukan wawancara dengan anaknya konseli. Ketika dilakukan tanya jawab anak dari konseli bercerita bahwa ibunya menjadi lebih perhatian dengan anaknya, dan tidak lagi mendesak untuk berobat di pengobatan tradisional seperti dulu sebelum melaksanakan terapi. Begitu juga dengan cucu dari konseli ketika mengunjungi rumah neneknya, cucunya merasa diperhatikan bahwa diajak bercerita tentang pendidikan yang telah dilakukan oleh cucunya. Adapun perubahan yang dialami konseli setelah melaksanakan terapi adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3

Keadaan Konseli Setelah Proses Terapi

| No | Waktu | Kondisi Konseli | Sumber |
|-----------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1 | Minggu Pertama Jumat, 3 Des 2021 | Suka melantunkan Sholawat Jibril ketika senggang dan leboh sering memegang tasbih | Hasil Observasi Peneliti |
| 2 | Minggu Kedua Sabtu, 11 Des 2021 | Merasa bersyukur walaupun anak jarang menjenguk ke rumah | Wawancara dengan konseli |
| 3 | Minggu Ketiga Kamis, 16 Des 2021 | Sudah jarang meminta obat yang ada di radio | Wawancara dengan anak konseli |
| 4 | Minggu Keempat Jumat, 24 Des 2021 | Sering menyapa tetangga ketika tetangga lewat depan rumah | Wawancara dengan tetangga |
| 5 | Minggu Kelima Rabu, 29 Des 2021 | Mulai menerima kesepian yang dialami karena mendengarkan Sholawat | Observasi dan Wawancara dengan konseli |
| 6 | Minggu Keenam Minggu, 2 Jan 2022 | Lebih perhatian ketika cucu berkunjung ke rumah konseli | Wawancara dengan cucu konseli |

Data yang terpapar diatas diperoleh dari hasil observasi dan pemantauan yang dilakukan peneliti selama pasca terapi. Tidak hanya observasi, peneliti juga mendapatkan hasil dari proses wawancara yang dilakukan peneliti kepada anak dan cucunya yang tidak

tinggal jauh dari rumah konseli. Diharapkan setelah proses terapi konseli menjadi pribadi yang penuh dengan penerimaan diri, tetap selalu mengingat Allah yang maha Pencipta. Diharapkan konseli juga senantiasa berpikir positif dengan sadar bahwa semua yang telah diberikan kepada konseli baik itu kebaikan maupun kurang itu hanyalah milik Allah Swt termasuk penyakit persendian yang sedang dialami konseli. Pasti Allah Swt mempunyai maksud tertentu. Oleh karena itu diharapkan konseli selalu sadar bahwa semua akan kembali kepada Allah yang Maha Pemilik segalanya

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Kemudian untuk dapat mengetahui perkembangan maupun perubahan yang dialami konseli setelah melakukan terapi adalah dengan menganalisis data yang telah didapatkan dari data primer maupun skunder. Analisis data yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini adalah menggunakan deskriptif komparatif yaitu peneliti berusaha menganalisis proses terapi musik islami Sholawat jibril berdasarkan teori dan kenyataan di lapangan. Selanjutnya peneliti membuat sebuah perbandingan antara teori dan kenyataan pelaksanaan terapi musik islami Sholawat jibril untuk menumbuhkan penerimaan diri pada lansia dari sebelum hingga sesudah pelaksanaan terapi musik islami. Untuk perbandingannya disajikan dalam perspektif teori dan perspektif islam.

1. Perspektif Teori

- a) **Analisis Proses Terapi Musik Islami Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri**


Dalam proses terapi musik islami Sholawat jibril terdapat beberapa tahapan yang telah dijelaskan pada penyajian data yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, evaluasi dan *follow up*. Selanjutnya ke lima tahapan tersebut dideskripsikan oleh peneliti dalam bentuk komparasi antara teori dan kenyataan yang ada di lapangan sebagai berikut:


Tabel 4.4
Perbandingan data teori dengan data lapangan

| No | Data Teori | Data Lapangan |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p>Identifikasi Masalah: Yaitu mengetahui atau mencari data tentang masalah yang tampak atau masalah yang sering muncul pada diri konseli</p> | <p>Dalam tahap ini peneliti melakukan pencarian informasi yang lebih mendalam mengenai masalah yang dialami oleh konseli. Peneliti mengumpulkan data dengan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Metode tersebut diterapkan kepada konseli sendiri, anak dari konseli dan cucu dari konseli yang tidak jauh dari rumahnya. Dalam pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa konseli mengalami gejala kurangnya penerimaan diri seperti sering mengeluh, tidak nafsu makan, dan tidur</p> |

| | | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | larut malam. |
| 2 | <p>Diagnosis:</p> <p>Yaitu menetapkan masalah yang dialami oleh konseli dan faktor yang mempengaruhi masalah yang terjadi pada konseli.</p> | <p>Dari beberapa data yang telah didapatkan oleh peneliti dari identifikasi masalah, diketahui konseli mengalami sakit persendian sehingga konseli sering mengeluh dan selalu meminta anaknya untuk mengobatkan ke pengobatan tradisional dan konseli tinggal dirumah sendiri sedangkan anaknya jarang menjenguknya diwaktu pandemi sehingga konseli merasa diabaikan dan kesehatan konseli menjadi terganggu. Peneliti menyimpulkan bahwa konseli merasa kurang menerima dengan keadaan diri atau kurangnya penerimaan diri.</p> |
| 3 | <p>Prognosis:</p> <p>Yaitu penetapan bantuan yang relevan terhadap permasalahan konseli setelah mengetahui masalah yang terjadi pada konseli sehingga diharapkan masalah konseli bisa terselesaikan</p> | <p>Menurut data yang terpapar dalam penetapan masalah, diketahui konseli mengalami kurangnya penerimaan diri. Diketahui juga bahwa konseli sering mendengarkan iklan obat-obatan tradisional yang ada dalam radio. Oleh karena itu peneliti ingin mengubah</p> |

| | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>perilaku konseli dari yang tidak terima dengan selalu membeli obat berbagai merk di radio menjadi lebih menekatkan diri kepada Allah dan Rasul-Nya dengan terapi musik islami Sholawat jibril. Audio sholawat jibril dinilai relevan dengan dengan sebuah terapi musik karena temponya yang pelan dan membuat hati menjadi lebih tenang sehingga pikiran negatif menjadi berkurang dan penyakit hati seperti mengeluh akan semakin berkurang juga.</p> |
| 4 | <p>Treatment: Yaitu pemberian bantuan yang sesuai dengan prognosis kepada konseli dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahannya.</p> | <p>Tahapan setelah menentukan bantuan yang akan diberikan adalah pelaksanaan bantuan. Bantuan yang akan diberikan kepada konseli kali ini adalah terapi yang telah ditetapkan pada tahap prognosa. Pelaksanaan bantuan ini sangat penting dan hal ini yang menentukan berhasil atau tidaknya terapi terhadap permasalahan yang dialami oleh konseli. Adapun proses</p> |

| | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| |  <p>UIN SUNAN SURABAJA</p> | <p>pelaksanaan terpai dibagi menadit tiga tahapan, yaitu tahap <i>pertama</i>, adalah peneliti memberikan beberapa motivasi awal kepada konseli dengan tujuan untuk mempererat kedekatan peneliti dengan konseli. Tidak hanya itu peneliti memberikan motivasi juga bertujuan untuk memberikan pengaruh positif kepada konseli supaya masalah bisa terselesaikan dengan mudah. Kemudia pada tahap <i>kedua</i>, peneliti mulai memberikan bantuan berupa terapi musik islami Sholawat jibril. Sebelum itu konseli diminta untuk melakukan relaksasi supaya pikiran menjadi lebih tenang. Kemudian konseli melakukan terapi musik pasif dimana konseli hanya mendengarkan saja dan peneliti menambahkan beberapa motivasi diselingi dengan audio sholawat jibril. Selanjutnya pada tahap <i>ketiga</i>, peneliti memberikan bantuan dengan mengajak konseli</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| |  <p>UIN SUNAN SURABAJA</p> | <p>untuk melakukan terapi musik aktif dimana konseli ikut melantunkan syair yang ada dalam audio sholawat jibril. Sebelum itu peneliti juga mengarahkan konseli untuk melakukan relaksasi terlebih dahulu supaya pikiran menjadi lebih tenang dan siap untuk menerima terapi musik. Disini peneliti membantu konseli bersama-sama melantunkan syair sholawat jibril. Setelah audio sholawat jibril selesai dan konseli selesai melantunkannya, peneliti meminta konseli untuk menjadikan sholawat jibril ini sebagai media dzikir dalam rangka mengingat Allah Swt. Syair sholawat jibril bisa dialtunkan kapan saja setelah sholat maupun sebelum tidur atau pada saat tiduran diatas kasur. Peneliti juga menambahkan sedikit sugesti positif kepada konseli dengan tujuan untuk menambah rasa semangat yang positif dalam menjalani kehidupan lansianya.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5</p> | <p>Evaluasi dan <i>Follow up</i>:</p> <p>Yaitu tahapan dimana ini adalah tahap akhir dari proses terapi yang bertujuan untuk melihat kembali apakah terapi yang telah diterapkan sudah berhasil atau belum. Tahap ini juga bertujuan untuk menumbuhkan optimisme pada konseli bahwa masalah bisa terselesaikan.</p> | <p>Setelah melakukan proses <i>treatment</i> langkah selanjutnya adalah evaluasi dan <i>follow up</i>. Dalam langkah ini peneliti mengevaluasi proses terapi yang telah dilakukan oleh konseli. Dari data yang telah dikumpulkan menunjukkan bahwa penerimaan diri pada konseli berangsur mulai tumbuh dan dari data hasil wawancara dengan konseli, anak konseli, cucu konseli, maupun data hasil observasi diketahui konseli mulai menerima dengan keadaannya yang sudah lansia, sudah jarang mengeluh dan lebih perhatian lagi terhadap cucunya dibandingkan dengan sebelumnya. Kemudian dapat disimpulkan bahwa proses terapi musik islami Sholawat jibril memberikan perubahan sikap penerimaan diri pada konseli yang sebelumnya kurang penerimaan diri dan sekarang mulai tumbuh penerimaan diri yang baik. Kemudian peneliti juga</p> |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>mengevaluasi kegiatan terapi dengan menindak lanjuti kegiatan terapi untuk diterapkan disetiap selesai sholat fardhu atau pada saat santai diatas kasur maupun sebelum tidur. Peneliti juga menyarankan untuk menjadikan sholawat jibril sebagai dzikir agar penerimaan diri pada konseli tetap terkontrol dengan baik dan senantiasa selalu mengingat Allah Swt dalam keadaan apapun.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Dari pemaparan tabel diatas menjelaskan bahwa peneliti melakukan analisis melalui beberapa tahapan yaitu mulai dari identifikasi masalah, kemudian diagnosis masalah, lalu menentukan prognosis masalah, dilanjutkan dengan pelaksanaan bantuan atau *treatment* lalu di tutup dengan evaluasi atau *follow up*. Pada identifikasi masalah peneliti mencari tahu penyebab masalah yang dialami konseli bisa muncul.

Kemudian peneliti mendiagnosis bahwa konseli mengalami kurangnya penerimaan diri akibat usianya yang sudah tua dan mempunyai penyakit yang tak kunjung sembuh. Setelah itu peneliti memberikan bantuan berupa terapi musik Islami Sholawat jibril. Peneliti memilih terapi musik islami karena beberapa faktor yaitu tempo musik yang pelan membuat hati menjadi lebih

tenang, serta kebiasaan konseli yang sering mendengarkan radio iklan obat herbal maka konseli ingin merubah kebiasaanya supaya lebih dekat dengan Allah Swt dan Rasul-Nya. Harapan peneliti penerimaan diri pada konseli bisa tumbuh dengan baik sehingga konseli bisa menjalani masa lansia dengan tenang dan nyaman.

b) Analisis Hasil Proses Terapi Shalawat Jibril Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri

Tabel 4.5

Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Terapi

| No | Gejala | Kondisi Konseli | |
|----|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| | | Sebelum Terapi | Sesudah Terapi |
| 1 | Merasa Tidak Berdaya | Duduk melamun didepan rumah | Suka melantunkan Sholawat Jibril ketika senggang dan lebih sering memegang tasbih |
| | | Sering memikirkan anaknya yang jarang menjenguknya | Merasa bersyukur dan menerima keadaan walaupun anak jarang menjenguk ke rumah |
| 2 | Berfikir negatif dan Tidak mampu mengatasi | Merasa kesepian ketika makan dan tidur | Mulai menerima kesepian yang dialami karena mendengarkan |

| | | | |
|---|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| | kehidupannya | | Sholawat |
| | | Jarang berkumpul sekedar membeli sayuran (<i>bakul etek</i>) | Sering menyapa tetangga ketika tetangga lewat depan rumah |
| 3 | Kurang merasa puas dengan kondisi diri | Selalu mengeluh dan meyuruh untuk membelikan obat herbal di radio | Sudah jarang meminta obat yang ada di radio |
| | | Marah marah jika yang datang ke rumah bukan anaknya | Lebih perhatian ketika cucu berkunjung ke rumah konseli |

Tabel diatas adalah hasil komparasi keadaan konseli sebelum pelaksanaan terapi dan sesudah pelaksanaan terapi. Setelah semua proses terapi dilaksanakan perubahan yang ada pada diri konseli sudah bisa dirasakan dan dilihat. Dengan begitu proses pelaksanaan terapi musik islami Sholawat jibril sudah bisa dikatakan berhasil dalam menumbuhkan penerimaan diri pada konseli. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada konseli dan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada konseli sendiri, anak dari konseli, dan cucu dari konseli. Konseli sendiri juga berkata bahwa konseli sudah tidak merasa bingung lagi dalam memilih obat dan konseli menyadari bahwa penyakit datangnya dari Allah Swt dan kesembuhan pun datangnya juga dari Allah Swt. Anak konseli juga merasakan

bahwa neneknya sudah tidak sering mengeluh, tidak sakit-sakitan dan selalu perhatian kepada anaknya, bahkan meminta anaknya untuk tidur dirumah seminggu sekali sekedar teman bercerita. Itu artinya konseli sudah bisa mengontrol penerimaan diri dengan baik.

2. Perspektif Islam

Dalam proses terapi musik islami Sholawat jibril ini terdapat unsur spiritualitas dalam pelaksanaannya. Terapi musik sendiri adalah sebuah relaksasi yang dapat dilakukan dengan indra pendengaran dan ketika terapi musik dihubungkan dengan sholawat jibril maka syair dari sholawat itulah yang akan masuk dalam pendengaran sehingga mempengaruhi pikiran dan hati yang kemudian akan membuat hati dan pikiran menjadi lebih tenang. Di dalam pikiran itu syair dicerna dan diresapi oleh hati sehingga muncul bentuk spiritualitas pada pendengarnya. Sholawat sendiri adalah bentuk mengagungkan Nabi Muhammad SAW yang mana beliau adalah utusan Allah Swt untuk menyebarkan kebaikan pada seluruh alam. Seperti Firman Allah Swt dalam Surah Al-Anbiya' ayat 107:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

“Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam.” (Al-Anbiya/21:107)⁶²

Dalam terapi musik islami Sholawat jibril diharapkan dengan terapi ini konseli akan selalu

⁶² Al-Qur'an Surah Al-Anbiya' ayat 107

mengingat Allah Swt dan Rasul-Nya yang telah menyebarkan kebaikan pada seluruh alam tanpa menyebarkan keburukan. Jadi konseli yang selalu mengingat Allah Swt dan Rasul-Nya akan selalu terpikirkan kebaikan-kebaikan yang ada pada diri sehingga muncul penerimaan diri yang baik. Tidak hanya dijadikan terapi musik peneliti juga meyarankan sholat jibril ini sebagai media berdzikir dan media curhat kepada Allah Swt dan Rasul-Nya apabila penerimaan diri mulai berkurang. Jika timbul ketidaktenangan pada hati maka setiap selesai sholat fardhu atau pada saat waktu santai disarankan untuk melakukan terapi dengan metode dzikir atau terapi musik aktif. Karena hanya dengan dzikir hati manusia bisa lebih tenang sesuai dengan janji Allah Swt dalam surah Al-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ^ق (الرعد/13:28)

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Ar-Ra'd/13:28)

Tidak hanya itu sholat jibril juga merupakan sebuah perintah dari Allah Swt kepada makhluk-makhluk-Nya yang beriman. Bahkan Allah Swt sendiri juga senantiasa bersholawat kepada Nabi Muhammad SAW. Yang sesuai dengan firman Allah Swt surah Al-Ahzab ayat 56:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا
صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ٥٦ (الاحزاب/33:56)

“Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bersalawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman! Bersalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya.” (Al-Ahzab/33:56)

Dari beberapa ayat yang telah dipaparkan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi musik islami Sholawat jibril mengandung berbagai spiritualitas menurut pandangan Al-Qur’an. Sholawat bukan hanya sekedar syair yang penuh makna namun juga termasuk sebuah perintah langsung dari Allah kepada orang-orang yang beriman. Dengan adanya terapi musik islami, kolaborasi antara spiritualitas dan relaksasi akan membuat konseli merasa tenang dan yakin bahwa semua hanya akan kembali kepada Allah Swt. Dengan begitu pikiran negatif pada konseli akan terganti menjadi pikiran-pikiran yang positif dan konseli yang telah memasuki usia lansia akan merasa lebih tenang dalam menjalani masa lansianya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Proses konseling ini menggunakan terapi musik islami Sholawat jibril dengan tujuan untuk menumbuhkan penerimaan diri atau *self acceptance* pada lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri. Terdapat lima langkah yang digunakan pada terapu ini yaitu identifikasi masalah, diagnosis masalah, prognosis masalah, *treatment* atau terapi, dan *follow up* atau evaluasi.

Kemudian untuk pelaksanaan terapi musik islami Sholawat jibril untuk menumbuhkan penerimaan diri pada lansia dibagi menjadi tiga tahapan yaitu tahap pertama, peneliti memberikan motivasi awal sebelum proses terapi untuk menumbuhkan pemikiran yang positif pada konseli. Pada tahap kedua peneliti memberikan terapi musik secara pasif dalam artian konseli hanya mendengarkan audio sholawat jibril pada media *sound Bluetooth* dan peneliti menambahkan sedikit motivasi untuk membangkitkan semangat konseli untuk menumbuhkan penerimaan dirinya. Kemudian pada tahap ketiga, peneliti memberikan terapi musik aktif sekaligus sholawat jibril ini dijadikan sebagai media dzikir kepada Allah Swt dan Rasul-Nya serta memberikan sugesti positif kepada konseli supaya konseli bisa menjalai masa lansianya dengan optimis dan penuh keyakinan kepada Allah Swt.

2. Kemudian hasil akhir dari proses terapi musik islami Sholawat jibril untuk menumbuhkan

penerimaan diri pada lansia di Dusun Tegalrejo Badas Kediri telah bisa dikatakan berhasil. Penerapan yang dilakukan peneliti ini telah membuat permasalahan yang dialami konseli menurun. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan peneliti dengan konseli yang menjelaskan komparasi sebelum diberikan terapi dan sesudah diberikan terapi. Konseli mengakui bahwa sebelum terapi merasa selalu mengeluh, tidak nafsu makan dan tidak bisa mengingat Allah Swt karena sakit yang tak kunjung sembuh. Namun setelah dilakukan terapi konseli merasa tenang dan meyakini bahwa semua datangnya dari Allah Swt. Dan setian konseli melantunkan sholawat jibril, konseli mengakui bahwa hatinya bisa lebih tenang dan merasa lebih dekat kepada Allah Swt

B. Saran

1. Peneliti atau Konselor

Alangkah baiknya peneliti lebih banyak menambah ilmu pengetahuan tentang dunia terapi dan mengasah kemampuan sebagai terapis agar peneliti dapat mempraktikkannya dengan lebih baik lagi dan diharapkan peneliti bisa mempelajari teknik-teknik dan komunikasi konseling supaya bisa membantu konseli lebih baik lagi dalam menyelesaikan masalahnya.

2. Konseli

Setiap individu pasti mempunyai permasalahan dalam menjalani kehidupannya. Namun, yang perlu disadari pada setiap manusia adalah mereka tidak melibatkan kekuatan spiritual dalam membantu menyelesaikan permasalahannya. Padahal dengan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta dengan

penuh keyakinan permasalahan dunia akan bisa terselesaikan. Sehingga peran terapis disini adalah menghubungkan konseli kepada Yang Maha Esa agar kedekatan itu menjadi kekuatan spiritual untuk membantu masalah yang dihadapi oleh konseli.

3. Pembaca

Untuk para pembaca semoga bisa mengambil hikmah dari permasalahan yang dialami oleh konseli. Pembaca juga diharapkan bisa menambah wawasan dan bisa dijadikan reverensi untuk penelitian lebih lanjut.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti mengakui bahwa naskah penelitian ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Seperti halnya manusia biasa peneliti juga mempunyai kekurangan layaknya manusia seperti biasanya. Terutama dalam penyusunan penelitian ini masih ada keterbatasan. Adapun keterbatasan pada saat peneliti melakukan penelitian adalah wawancara yang digunakan pada konseli harus menggunakan bahasa jawa halus karena kondisi konseli yang sudah lansia dan terbiasa dengan bahasa jawa halus. Peneliti juga harus bersabar dan pelan-pelan dalam menyampaikan sugesti-sugesti positif kepada konseli agar konseli bisa paham dan mengerti apa yang peneliti ungkapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrika Fithrotul Aini, *Living Hadis Dalam Tradisi Malam Kamis Majelis Shalawat Addba'bil-Musafa*, Ar-Rainiry; Internaional Journal of Islamic Studies Vol. 2, No.1, Juni 2014
- Alex Sobur, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2003
- Antry, Arlynda Rizky. "*Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penerimaan Diri (Self Acceptance) Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung.*" (Repository IAIN Tulungagung: 2017)
- Ariyo Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*, Jakarta: PT Refika Aditama, 2007
- Badan Pusat Statistik. "*Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020.*" Katalog Badan Pusat Statistik Nomor 4104001, Jakarta: 2020
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3rd ed). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Chaplin, J.P., *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005)
- Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya* (Jakarta: Yayasan Penafsir dan Penerjemah Al-Qur'an, 2012),
- Djohan, *Terapi Musik: Teori Dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Galang Press, 2006)
- Djumhur dan M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975)
- Do, W. D. M. T. (2012). Music therapy. Retrieved from http://registration.ocali.org/rms_event_sess_handout/594_2_Handout.pdf. diakses pada 19 September 2021
- Don Campbell, *Efek Mozart*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001)
- E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentan*

- Endah Meilinda. "Hubungan antara Penerimaan diri dan Konformitas terhadap Intensi Merokok pada Remaja di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda". *Jurnal Psikologi*, vol. 1, no.1. (eJournal Psikologi, 2013, 1 (1): 9-22. Diakses tahun 2021)
- George Boeree, *Dasar-dasar Psikologi Sosial*, (Jogjakarta : Prismsophie, 2006)
- Herlina, Nina, and Annisa Nurjanah. "Membentuk Kecerdasan Otak Janin Selama Kehamilan." *Sehat Masada* 11.2 (2017): 157-161. Diakses pada (22 Agustus 2021) dari <http://ejurnal.stikesdhh.ac.id/index.php/Jsm/article/view/42>
- Hurloch, E.B, *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan)*, (Jakarta: Erlangga, 2012)
- J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grasindo, 2010)
- Kastolani, *5 Hadis Keutamaan Membaca Shalawat Nabi Muhammad SAW*, Artikel daring, <https://jatim.inews.id/berita/5-hadis-keutamaan-membaca-shalawat-nabi-muhammad-saw> (diakses pada 20 September 2021)
- Kemenag RI, Al-Qur'an Surah Yasin ayat 68
- Lexy J. Meolong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009)
- Mar'at, S, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Rosda, 2006)
- Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesi, 1988
- Muryantinah Mulyo Handayani, dkk, "Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri", *Jurnal Psikologi*, 2 (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 1998)
- Mutaqin, Jejen Zainal. *Lansia dalam Al-Qur'an kajian term: tafsir Asy-Syaikh, Al-Kibar, Al-Ajuz, Ardzal Al-Umur*. Diss. UIN Walisongo, 2017.

- Nurhasyanah. “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Pada Wanita Infertilitas”. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, Vol.1, no. 1. (<http://journal.unj.ac.id>. diakses September 2021)
- Purwanto, *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2008)
- Putri, Arimbi Kanasih. *Hubungan antara penerimaan diri dengan depresi pada wanita perimenopause*. Diss. UNIVERSITAS AIRLANGGA, 2012.
- Reza, N., Ali, S. M., Saeed, K., Abul-Qasim, A., & Reza, T. H. (2007). The impact of music on postoperative pain and anxiety following cesarean section. *Middle East J Anesthesiol*, 19(3)
- Rizem Aizid, *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*, (Yogyakarta: Laksana, 2011)
- Saifuddin Anwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998)
- Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016)
- Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial*,
- Sholawat Jibril, Apakah Itu?. Diakses pada (22 Agustus 2021) dari <http://farmasi.unida.gontor.ac.id/2021/03/30/sholawat-jibril-apaakah-itu/>
- Sugiarti, Handayani, dan Trisakti, *Konsep dan Penelitian Gender*, (Malang: UMM press, 2008)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- Sutrisna, Chomang. *Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Musik Klasik Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Lansia Di Panti Sosialtresna*

- Werdha Denpasar Tahun 2018. Diss. Jurusan Keperawatan 2018, 2018.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, diakses pada 20 Agustus 2021 dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/45509/uu-no-13-tahun-1998>
- Utomo, Ayad Wahyu, and Agus Santoso. "*Studi pengembangan terapi musik Islami sebagai relaksasi untuk lansia.*" *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3.1 (2014)
- Virilia, Stefani, and Andri Wijaya. "Penerimaan diri pada penyandang tunadaksa." *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan Pscyhology Forum UMM*. 2015
- Wildana Wargadinata, *Spiritual Shalawat*, Malang; UIN – MALIKI Press, 2010



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A