

**TERAPI ZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN
LANSIA MENGHADAPI KEMATIAN
(Studi di Gampong Monjereujak Kecamatan Gandapura Kabupaten Bireun)**

SKRIPSI

**CUT TARINA
NIM. 190402061
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2024 M/1445 H**

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



SKRIPSI

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-raniry
Dan Dinyatakan Lulus Serta disahkan Sebagai Tugas Akhir
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana S-1 Ilmu Dakwah

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Diajukan oleh:
CUT TARINA
NIM. 190402061

Jum'at 28 Juni 2024 M
19 Dzulhijjah 1446 H

di

Darussalam – Banda Aceh
Panitia sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua

Dr. Mira Fauziah, M. Ag.
NIP.19720311998032002

Sekretaris

Rizka Heni, M.Pd
NIDN. 1302019101

Anggota 1

Juli Andriyani, M.Si.
NIP.197407222007102001

Anggota II.

Muhammad Yusuf, S.Sos.I
NIDN. 2106048401



Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Ar-raniry

Prof. Dr. Kusnawati Hatta, M.Pd
NIP.196412201984122001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

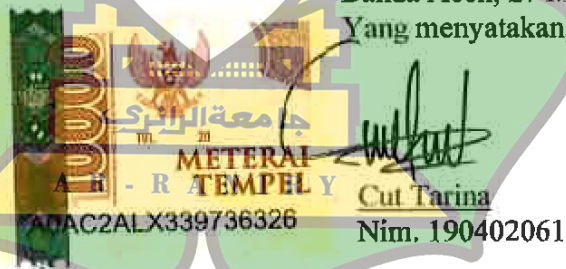
Dengan ini saya:

Nama : Cut Tarina
Nim : 190402061
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “Terapi Zikir Dalam Menangani Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian” tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Banda Aceh, 27 Mei 2024

Yang menyatakan,



ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena yang terjadi digampong monjeureujak pada Sebagian lansia yang mengikuti pengajian dibale beut, seharusnya pengajian menjadi salah satu terapi zikir dalam proses menghadapi kecemasan dalam menghadapi kematian, tetapi kenyataannya hanya Sebagian lansia yang mengikuti pengajian dibale beut dikarenakan Sebagian lansia menderita sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pertama, faktor apa saja yang mempengaruhi lansia mengalami kecemasan dalam menghadapi kematian. yang kedua untuk mengetahui upaya apa saja yang dilakukan lansia dalam mengatasi rasa cemas menghadapi kematian. Yang ketiga bagaimana terapi zikir yang dilakukan lansia dalam mengurangi kecemasan menghadapi kematian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis, adapun teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 (Sepuluh) orang yang dipilih sesuai dengan kriteria tertentu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi lansia menghadapi kematian pertama, faktor fisik dan yang kedua faktor psikologis. Jadi dalam hal ini terdapat dua aspek bagaimana upaya lansia dalam mengatasi rasa cemas dalam menghadapi kematian yaitu secara psikis dan spiritual. Secara psikis yang dimaksud lansia dalam menghadapi kematian dapat dilihat dari lansia yang yakin bahwa kematian itu nyata adanya, serta lebih memahami makna kehidupan dunia dan akhirat, dan dapat mengatasi rasa takut akan datangnya kematian. Secara spiritual lansia lebih mendekati diri kepada Allah Swt. Adapun terapi zikir yang dilakukan oleh lansia dalam mengurangi kecemasan menghadapi kematian merupakan bentuk spiritual yang dapat membantu menenangkan pikiran dan menguatkan mental, macam-macam zikir yang biasa dibaca lansia seperti membaca istigfar, tasbih, tahmid, takbir, tahlil, atau pengulangan asmaul husna dan doa-doa tertentu, dianggap sebagai cara efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual. Proses ini melibatkan pengulangan kata-kata dengan fokus dan khusyuk, yang dapat membantu lansia merasakan kedamaian batin dan mengurangi rasa takut atau cemas terhadap kematian.

Kata Kunci: Terapi zikir, Kecemasan, Lansia

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji beserta syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala limpahan rahmat, taufiq, hidayah dan inayyah-Nya, yang telah memberikan kesehatan dan keberkahan umur sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasannya. Shalawat dan salam peneliti sanjungkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad Shalallahu 'Alaihi Wa Sallam beserta keluarga dan para sahabat yang telah berjuang demi tegaknya ajaran agama Islam dan juga telah memberikan suri tauladan yang baik melalui sunnahnya sehingga membawa kesejahteraan di permukaan bumi ini.

Skripsi yang sangat sederhana ini peneliti ajukan untuk memenuhi dan melengkapi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana S1 Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Dalam rangka penyelesaian penulisan skripsi ini peneliti menyadari adanya banyak rintangan dan hambatan yang harus dilewati. Namun, pada akhirnya dengan izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala selalu ada jalan kemudahan, serta tak lepas juga ada berbagai bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Ucapan cinta dan terimakasih sebesar-besarnya penulis utarakan kepada ayah tercinta bapak Ramli Mahmud dan ibu tercinta Zuryati dan nenek saya tercinta

Rohani Hanafiah(alm) yang telah menyanyangi serta memberikan kasih sayang dan Pendidikan dengan sepenuh hati, yang tidak pernah lelah menyemangati penulis dalam keadaan apapun sehingga berada dititik ini dan membantu selama masa pendidikan hingga perkuliahan, serta do'a-do'a terbaik selalu dipanjatkan kepada penulis demi kesuksesan penulis, dan juga ucapan terimakasih kepada adik kandung saya tercinta Tasya Saskia, Qurratul Aini, Muhammad Aden yang selalu memberikan doa semangat dan dukungan.

Selanjutnya, dalam penyelesaian skripsi yang sangat sederhana ini peneliti sangat berterimakasih kepada semua pihak yang turut memberikan petunjuk, bimbingan dan motivasi yang sangat berharga dan berguna dari awal hingga akhir, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan ribuan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ibu Mira Fauziah, M. Ag. selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dengan penuh kesabaran, mengarahkan, membimbing, dan memberikan kontribusi yang sangat luar biasa dalam menyempurnakan skripsi ini.
2. Ibu Rizka Heni, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dengan sepenuh hati serta penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry beserta seluruh Civitas

Academica Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

4. Bapak Jarnawi, S.Ag., M.Pd. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam beserta seluruh Civitas Academica Prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Bapak Azhari Zulkifli, S.Sos.I., M.A. selaku Penasehat Akademik (PA) yang telah banyak memberikan bantuan kepada peneliti selama proses perkuliahan.
6. Ucapan terima kasih kepada Sahabat terbaik Nurul Atika, Wildatul Hanum Rizki Safitri, Farah Dita, Mula Rahmadana, miftahul Jannah, Syahrul Ramadhan, Mumtazul Fikri serta teman-teman mahasiswa/i perjuangan prodi BKI Angkatan 2019 yang senantiasa menyemangati dan mendukung saya dalam penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan karena terbatasnya ilmu dan literatur yang tersedia. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan masukan yang membangun dari pembaca untuk perbaikan di masa mendatang. Akhirnya, peneliti berserah diri kepada Allah dan berdoa semoga kita semua selalu dalam lindungan-Nya. Amin.

Banda Aceh, 27 Mei 2024
Yang menyatakan,

Cut Tarina
NIM. 190402061

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN SAMPUL DALAM	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penjelasan Konsep/Istilah Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	15
A. Penelitian Sebelumnya Yang Relevan.....	15
B. Terapi zikir.....	18
1. Pengertian Terapi Zikir.....	18
2. Macam Macam Zikir.....	20
3. Manfaat Zikir.....	23
C. Kecemasan.....	28
1. Pengertian Kecemasan.....	28
2. Aspek-aspek Kecemasan.....	31
3. Klasifikasi Kecemasan.....	31
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	33
5. Ciri-ciri Kecemasan.....	35
6. Gejala-gejala Kecemasan	32
7. Macam-macam Kecemasan.....	37
D. Konsep Lansia	39
1. Pengertian Lanjut Usia	39
2. Pembagian Lanjut Usia	45
3. Ciri-ciri Lanjut Usia	46
4. Kebutuhan Lanjut Usia.....	51
5. Masalah yang dihadapi Lanjut Usia	53
E. KEMATIAN.....	55
1. Pengertian Kematian.....	55
2. Sikap Manusia Mengenai Kematian.....	60
3. Konsep Kehidupan Setelah Kematian.....	66
4. Menghadapi Kematian.....	67

BAB III METODE PENELITIAN	69
A. Ruang Lingkup Penelitian	69
B. Subjek dan Objek Penelitian.....	69
C. Teknik Pengumpulan Data	71
D. Teknik Analisis Data	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	76
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	76
1. Data Jumlah Penduduk Gampong Monjeureujak.....	77
2. Profil Bale Beut Gampong Monjeureujak.....	77
B. Hasil Penelitian	78
1. Faktor Yang Mempengaruhi Lansia Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian.....	79
2. Upaya Lansia Dalam Mengatasi Rasa Cemas Menghadapi Kematian.....	83
3. Terapi Zikir yang dilakukan Lansia dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Kematian	89
C. Pembahasan penelitian	94
BAB V Penutup	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA.....	102



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa/I
- Lampiran 2 : Surat Penelitian Ilmiah Mahasiswa
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Ilmiah
- Lampiran 4 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 5 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 6 : Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lansia merupakan masa akhir dari keseluruhan masa hidup seseorang, yang identik dengan perubahan ke bawah. Ini juga merupakan momen krusial untuk mengevaluasi keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam menghadapi masa kini dan masa depan. Persepsi umum mengenai usia tua adalah masa dimana seseorang mengalami penurunan dalam segala aspek. Hal ini terutama berkaitan dengan masalah kesehatan dan angka harapan hidup yang terus menurun.¹

Salah satu proses alami yang terjadi pada semua makhluk hidup adalah proses penuaan. Menurut Lastet, proses penuaan merupakan suatu proses perubahan biologis yang terus menerus yang dialami manusia pada segala tingkat umur dan waktu. Usia tua, di sisi lain, adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tahap akhir dari proses penuaan. Setiap makhluk hidup melewati siklus hidup yang berpuncak pada usia tua. Siklus ini dimulai dari proses kelahiran, berlanjut hingga individu mencapai usia dewasa, kemudian berlanjut menjadi tua hingga mempunyai anak dan cucu, dan akhirnya meninggal dunia karena usia tua.²

¹Supriadi, *Lanjut Usia dan Permasalahannya*, Jurnal Ppkn dan Hukum, Vol. 10 No. 2, Oktober (2015), Email: andragogi72@gmail.com. Diakses 4 Maret 2024.

²Siti Partini, *Psikologi Lanjut Usia*, (Yogyakarta: Gadah Mada University Press, 2011), hal. 1.

Meningkatkan ketaqwaan beribadah melalui kegiatan keagamaan khususnya terapi dzikir, prioritas tujuan dan tugas dalam dzikir, dan pada hakikatnya setiap kegiatan harus didasari oleh motivasi atau tujuan tertentu merupakan aspek penting dalam evaluasi diri yang harus diperhatikan pada masa lanjut usia. Usia lebih dari 60 tahun memunculkan segudang tantangan baru dalam hidup seseorang. Penurunan fisik atau penyakit bisa saja membatasi aktivitas dan merasa tidak berdaya, padahal masih banyak waktu luang yang bisa dinikmati.³

Kecemasan kematian lansia merupakan suatu kondisi emosional yang dirasakan ketika suatu hal yang tidak menyenangkan dialami oleh seseorang manakala memikirkan kematian. Seseorang yang mengalami kecemasan terhadap kematian memiliki kekhawatiran, kesusahan, ketidaknyamanan, ketegangan, kegelisahan dan mereka disibukkan dengan memikirkan proses sakratulmaut, kecemasan kematian sebagai suatu kondisi dimana individu mengalami perasaan gelisah karena ketidaknyamanan yang tidak jelas atau samar atau ketakutan yang dihasilkan oleh persepsi tentang acaman terhadap keberadaan seseorang baik nyata ataupun imajinasi⁴

Mengingat tahap kehidupan lanjut usia dikaitkan dengan berbagai perubahan signifikan dalam kehidupan seseorang, termasuk perubahan tubuh yang

³Krina Dinda Kinasih, “Peran Pendampingan Spiritual Terhadap Motivasi Kesembuhan pada Pasien Lanjut Usia” Jurnal Stikes, Vol. 5, No. 1, Juli (2012), Email: Aries.wahyuningsih@yahoo.com Diakses 4 Maret 2024.

⁴Tita Puspita Ningrum, Okatiranti, Shanti Nurhayati, “ Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung” Jurnal Keperawatan BSI, Vol. 2 September (2018), Email: shantynurhayati593@gmail.com Diakses 4 maret 2024.

mungkin berdampak pada kemandiriannya, maka penting untuk dipahami bahwa proses perkembangan manusia mencakup berbagai hal. karakteristik, baik fisik maupun psikologis. Banyak aspek pertumbuhan yang mengalami perubahan, antara lain: fisik, intelektual, sosial, moral, bahasa, minat, motivasi, sikap, kepribadian, kemampuan, dan kreativitas. Dalam konteks ini, setiap komponen pada dasarnya menghasilkan pembentukan kombinasi atau hubungan baru, yang pada gilirannya menghasilkan spesialisasi fisik dan psikologis yang berbeda antar individu. Perkembangan prenatal, yang dimulai saat lahir dan berlanjut hingga masa bayi (lahir hingga minggu kedua), masa kanak-kanak awal (dua hingga enam tahun), masa kanak-kanak akhir (enam hingga sepuluh atau dua belas tahun), pubertas (sepuluh atau dua belas tahun hingga tiga belas atau empat belas tahun). remaja (tiga belas atau empat belas tahun hingga delapan belas tahun), dan dewasa awal (delapan belas hingga empat puluh tahun) merupakan tahap-tahap yang meliputi perkembangan manusia. Sesuai dengan Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*), penduduk lanjut usia dapat dibagi menjadi empat tahap, yaitu sebagai berikut: 1) Usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun. 2) Lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun. 3) Lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun. 4) Usia sangat tua (*very old*) usia > 90 tahun sampai meninggal).⁵

Melemahnya anggota tubuh seperti sistem kekebalan tubuh menyebabkan respons yang melambat, yang meningkatkan risiko berbagai penyakit dan gangguan autoimun. Ada kemungkinan penyakit ini berkembang akibat kesalahan

⁵Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), hal. 1.

sistem imun sehingga menyerang jaringan tubuh yang sehat. karena fakta bahwa menjadi tua adalah hasil alami. Penurunan fungsi mental biasanya diikuti dengan penurunan ketahanan fisik, hal ini mudah terlihat pada lansia yang sedang sakit. Fungsi otak yang menurun, seperti lupa dan penurunan konsentrasi, menyebabkan penurunan fungsi mental.⁶

Ketika seseorang cemas akan kematian, mereka cenderung memikirkan berbagai hal. Salah satunya adalah terputusnya hubungan dengan orang yang Anda sayangi, khususnya suami dan anak Anda. Dalam skenario ini, besar kemungkinannya seorang lanjut usia yang berstatus janda atau duda akan mengalami perasaan terisolasi. Mereka mungkin tidak lagi merasa didukung oleh pasangannya, dan mereka mungkin lebih takut menelantarkan anak-anaknya. Hal ini disebabkan karena para lansia cenderung beranggapan bahwa anak adalah tanggung jawabnya sendiri.⁷

Ayat alquran yang berhubungan dengan ketenangan jiwa terdapat dalam alquran surah ar-rad'u ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أُو۟لَٔئِكَ رَءَاةُ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ
 A R - R A N I R Y

Artinya : Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

⁶Kartinah dan Agus S, “Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia”, Jurnal Berita ilmu keperawatan. Vol. I. No. 94. Juni (2008), di akses 4 Maret 2024.

⁷Tita Puspita Ningrum, Okatiranti dan Shanti Nurhayati. “Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian pada Lansia”, Jurnal Keperawatan BSI, Vol. VI No. 2 September (2018), Email: Shantynurhayati593@gmail.com diakses 4 Maret 2024.

Menurut Mustaqim, persiapan menghadapi kematian bisa dilakukan dengan terus menjaga keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT. Inilah satu-satunya cara untuk mencapai hasil ini. Anda harus bisa bertaubat ketika Anda melakukan pelanggaran, memperbanyak kebaikan yang Anda lakukan, dan bisa terus melakukannya sampai Anda meninggal. Perlu ditunjukkan bahwa seseorang bersungguh-sungguh dalam meraih prestasi terbaik dalam hidup, melakukan berbagai amal kebaikan, dan terus melakukannya hingga saat kematian tiba agar memperoleh kematian yang indah.⁸

Pembahasan mengenai kematian terdapat dalam Al-Qur'an Surat An-Nisa' ayat 78.

أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ ۚ وَإِنْ تُصِبْهُمْ حَسَنَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِكَ ۚ قُلْ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۚ فَمَالِ هَؤُلَاءِ الْقَوْمِ لَا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ حَدِيثًا

Artinya: Di mana saja kamu berada, kematian akan mendapatkan kamu, kendatipun kamu di dalam benteng yang tinggi lagi kokoh, dan jika mereka memperoleh kebaikan, mereka mengatakan: "Ini adalah dari sisi Allah", dan kalau mereka ditimpa sesuatu bencana mereka mengatakan: "Ini (datangnya) dari sisi kamu (Muhammad)". Katakanlah: "Semuanya (datang) dari sisi Allah". Maka mengapa orang-orang itu (orang munafik) hampir-hampir tidak memahami pembicaraan sedikitpun (Q.S An-Nisa': 78).

Ketika Muhammad Thahir Ibnu 'Asyur menafsirkan ayat ini, beliau antara lain mengatakan bahwa setiap peristiwa yang terjadi adalah pasti; a) seseorang membentuknya; b) ada pula faktor yang menyebabkan keberadaannya; dan c)

⁸Mustaqim Abdul 2011, *Spiritualitas Kematian Meraih Hidup Indah dan Khusnul Khatimah*. (Yogyakarta: Kaukaba), hal.77.

terdapat indikasi dan dampaknya. Hal ini dijelaskan dalam Tafsir Al-Misbah yang terdapat pada surat an-Nisa ayat 78. Menurut Allah SWT, siapakah yang menentukan baik buruknya suatu peristiwa berdasarkan ilmu dan takdirnya, dan siapa juga yang menentukan. Yang menimbulkan sebab-sebab, ketiga unsur ini tidak dapat diabaikan begitu saja, baik disengaja atau tidak, dan didorong oleh keinginan seseorang.

Selain itu, Tuhanlah pencipta segala sesuatu, termasuk alasan-alasan yang memungkinkan manusia untuk bertahan hidup dan memanfaatkannya. Selain itu, Allah SWT telah membekali umat manusia dengan kemampuan untuk memahami kelebihan dan kekurangan berbagai macam hal, yang memungkinkan mereka melakukannya melalui pemanfaatan akal, pengalaman, intuisi, dan/atau wahyu. Selain itu, Beliau juga memberikan petunjuk kepada umat manusia tentang cara memperoleh dan menolak manfaat dan bahaya tersebut. Sesuai dengan apa yang tertulis, “Asyur lebih lanjut, jika ada keutamaan, maka peranan Allah SWT dimulai dari penciptaannya, dan penciptaan sebab-sebab yang berkaitan dengannya, atau karunianya memberikan hidayah kepada manusia agar dapat mencapai kemaslahatan tersebut. Dalam hal ini peran Allah SWT dimulai dari penciptaan keutamaan itu sendiri. Jelas sekali bahwa Tuhan mempunyai pengaruh yang besar dalam pengembangan kebajikan ini. Perwujudan kebajikan tidak mungkin terjadi tanpa Dia.⁹

⁹M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: *Pesan Kesan, dan Kekeragaman al-Quran*, (Jakarta: Lentera hati, 2002), hal. 517.

Menghadiri bale beut (pengajian) merupakan salah satu cara yang dilakukan para lansia di Gampong Monjeureujak untuk menghilangkan rasa takut yang mereka rasakan terhadap kemungkinan kematian. Di lokasi, warga lanjut usia melakukan aktivitas seperti membaca Alquran, melaksanakan salat dan dzikir, serta mendengarkan penjelasan buku. Namun nyatanya, hanya segelintir orang lanjut usia yang mengikuti pengajian tersebut. Lansia lainnya tidak mengikuti pengajian karena berhalangan hadir karena sakit.¹⁰

Dari observasi awal yang dilakukan pada 2 November 2023 di Gampong Monjeureujak, ditemukan sejumlah permasalahan yang dialami lansia. Permasalahan tersebut antara lain lansia mengalami depresi akibat tekanan kehidupan sehari-hari, mengalami kesepian akibat ditinggal oleh keluarga atau orang yang dicintai, serta mengalami gangguan jiwa, ketidakstabilan emosi, dan gangguan kecemasan. Itu adalah kematian Akibat hal ini, para lansia dibuat merasa cemas.¹¹

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan kajian mengenai **“Terapi Zikir dalam Menangani Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian”**

B. Rumusan Masalah

Pertanyaan-pertanyaan berikut dapat dirumuskan berdasarkan latar belakang situasi yang telah dikemukakan sebelumnya:

¹⁰Hasil Observasi awal pada tanggal 2 November 2023.

¹¹Hasil Observasi awal pada tanggal 2 November 2023.

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi lansia mengalami kecemasan dalam menghadapi kematian?
2. Bagaimana upaya lansia dalam mengatasi rasa cemas menghadapi kematian?
3. Bagaimana terapi zikir yang dilakukan lansia dalam mengurangi kecemasan menghadapi kematian?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang telah disampaikan sebelumnya, berikut adalah tujuan yang ingin penulis capai melalui penelitian ini:

1. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi lansia mengalami kecemasan dalam menghadapi kematian.
2. Untuk mengetahui bagaimana upaya lansia dalam mengatasi rasa cemas menghadapi kematian.
3. Untuk mengetahui terapi zikir yang dilakukan lansia dalam mengurangi kecemasan menghadapi kematian.

D. Manfaat penelitian

Berikut adalah beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari temuan penelitian ini:

1. Secara teoritis

Dalam proses menyikapi kecemasan yang berkaitan dengan akan terjadinya kematian pada lansia, penelitian ini diyakini mampu

memperluas pemahaman kita dan memberikan wawasan baru mengenai terapi zikir dalam menangani kecemasan lansia menjelang kematian.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh lansia yang sedang menghadapi kematian.

E. Penjelasan Konsep/Istilah Penelitian

Sebelum melanjutkan pembahasan, terlebih dahulu kami akan memberikan penjelasan mengenai makna yang terkandung di dalam judul skripsi ini. Penjelasan berbagai istilah yang terdapat dalam judul diberikan oleh penulis untuk menjernihkan kebingungan yang timbul di kalangan pembaca mengenai isi dan judul itu sendiri. Istilah-istilah tersebut antara lain:

1. Terapi Zikir

Dzikir diartikan sebagai perbuatan mengucapkan puji-pujian kepada Allah secara berulang-ulang, sebagaimana dinyatakan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Mengingat dan melafalkan nama Allah yang agung berulang kali adalah tujuan dari doa dan pujian.¹²

Menurut Al-Ghazali, pengertian zikir adalah perbuatan mengingat, namun dari segi konsepnya merupakan usaha yang sungguh-sungguh untuk mengarahkan kembali gagasan, pemikiran, dan perhatian manusia kepada Tuhan dan akhirat. Tujuan dari mengingat ini adalah untuk

¹²Daniel Haryono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta Barat: Media Pustaka, 2010), hal. 956.

menjungkirbalikkan seluruh karakter manusia dan mengalihkan perhatian utama seseorang dari dunia yang dipujanya menuju akhirat, yang belum pernah dialaminya sampai saat ini.¹³

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi dzikir merupakan upaya yang dilakukan manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat Allah dan mengingat keagungan Allah. Hal ini menandakan tidak hanya mencakup tasbih, tahlil, tahmid, dan takbir saja, namun juga seluruh amalan yang dilakukan manusia dengan niat untuk ridha Allah SWT.

2. Kecemasan

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengartikan kecemasan sebagai perasaan khawatir atau tidak nyaman yang teramat sangat karena adanya ancaman atau keambiguan terhadap sesuatu yang akan dihadapi di kemudian hari. Kecemasan dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk stres, kekhawatiran, dan ketidakpastian. Ada sejumlah manifestasi tubuh yang sering dikaitkan dengan kecemasan, antara lain otot tegang, detak jantung berdebar kencang, keringat dingin, dan sensasi gelisah.¹⁴

Kondisi rasa takut yang terus-menerus inilah yang Mahmud anggap sebagai definisi kecemasan. Namun keadaan ketakutan ini berbeda dengan

¹³Kajiro Nakamura, Ghazali and Prayer, Uzair Fauzan, *Metode Zikir dan Doa Al- Ghazali*, (Bandung: Arasy Mizan, 2005), hal. 79.

¹⁴Daniel Haryono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 440.

ketakutan biasa, yaitu reaksi terhadap rangsangan menakutkan yang terjadi. Ketakutan yang dialami merupakan reaksi terhadap tantangan yang belum terjadi.¹⁵

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya, kita dapat mengambil kesimpulan bahwa kecemasan merupakan suatu gangguan sentimen yang menimbulkan perasaan khawatir dan takut yang intens dan terus-menerus yang ditandai dengan derajat yang bervariasi.

3. Lansia

Seseorang yang telah mencapai usia lanjut atau lanjut usia dianggap lanjut usia, sebagaimana tercantum dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Definisi ini biasanya mengacu pada individu yang berusia enam puluh tahun atau lebih. Kata ini juga sering digunakan untuk menyebut kelompok lanjut usia dalam masyarakat yang memerlukan perhatian khusus dalam bidang kesehatan, sosial, dan ekonomi.¹⁶

Andramayo mengartikan masa tua sebagai suatu masa akhir dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu masa dimana seseorang telah menjauh dari masa-masa sebelumnya yang lebih menyenangkan atau menjauh dari masa-masa yang penuh manfaat. Seseorang dikatakan mencapai usia tua apabila sudah menjauhi masa-masa tersebut.¹⁷

¹⁵De Clerg, *tingkah laku abnormal*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), hal. 41.

¹⁶Daniel Haryono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 526.

Dapat disimpulkan bahwa lanjut usia yang dimaksud adalah seseorang yang telah mencapai umur enam puluh tahun atau lebih dan mengalami perubahan fisik yang mengakibatkan penurunan fungsi. Kesimpulan ini dapat diambil berdasarkan penjelasan yang terdapat di atas. Karena fakta bahwa mereka sekarang semakin dekat dengan akhir hidup mereka, mereka lebih sadar akan kematian dibandingkan di masa lalu.

4. Kematian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian kematian adalah berakhirnya kehidupan yang ditandai dengan terhentinya fungsi makhluk hidup dan hilangnya tanda-tanda kehidupan. Kematian juga ditandai dengan tidak adanya indikator kehidupan.¹⁸

Bagi M. Quraish Shihab, kematian adalah kenyataan yang tidak dapat dihindari dan tidak dapat dihindari oleh makhluk hidup mana pun. Keengganan untuk mengakui bahwa setiap orang merasa sangat sulit untuk meninggalkan dunia ini adalah sesuatu yang hanya sedikit orang yang mau menerimanya.¹⁹

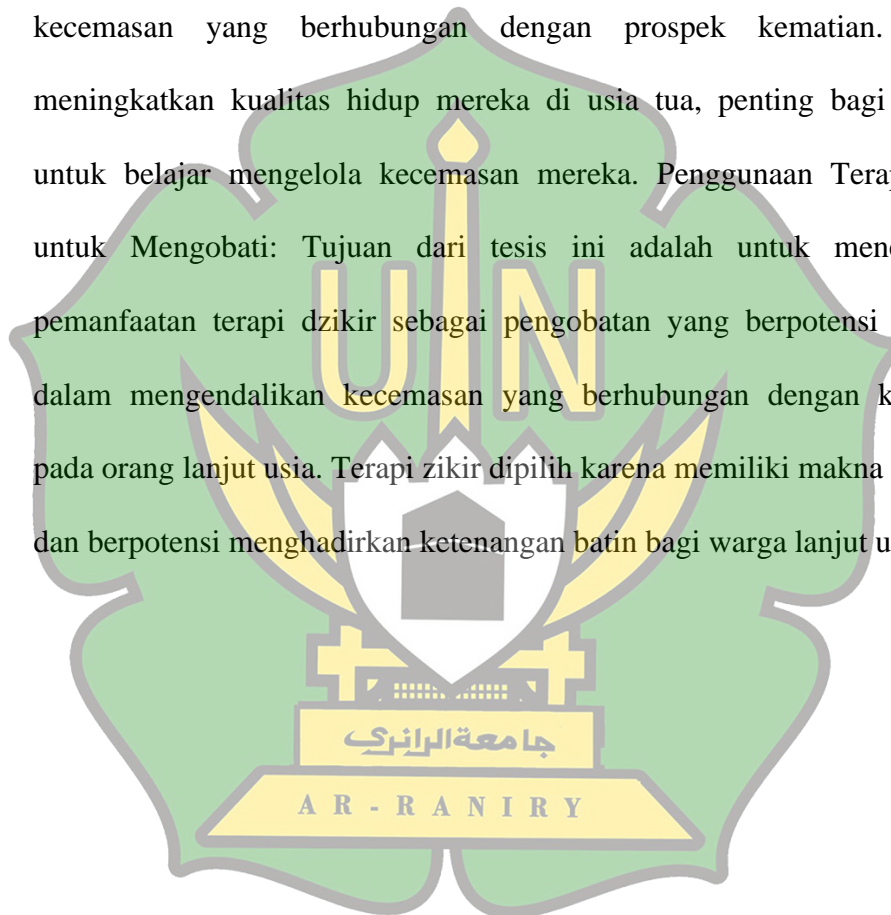
Berdasarkan penjelasan di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa kematian merupakan suatu keniscayaan yang tidak dapat dihindari dan dapat dialami oleh manusia kapan pun dalam hidupnya.

¹⁷Fredy Akbar, Darmiati, Farmin Arfan, Andi Ainun Zanzadila Putri, "Pelatihan Pendamping kader Posyandu lansia di Kecamatan Wonomulyo", Jurnal Adidas, Vol. 2 No. 2 Maret (2021), Email: fredyakbar@gmail.com diakses 4 maret 2024.

¹⁸Daniel Haryono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 636.

¹⁹Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian; Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme*, (Jakarta: Hikmah, 2005), hal 8.

Kesimpulan dari skripsi yang bertemakan "Terapi Zikir dalam Menangani Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian" ini dapat memuat beberapa poin penting, antara lain sebagai berikut: Memahami Pentingnya Mengelola Kecemasan pada Lansia: Tesis ini mengakui bahwa lansia menghadapi masalah yang sangat serius. tantangan signifikan berupa kecemasan yang berhubungan dengan prospek kematian. Untuk meningkatkan kualitas hidup mereka di usia tua, penting bagi mereka untuk belajar mengelola kecemasan mereka. Penggunaan Terapi Zikir untuk Mengobati: Tujuan dari tesis ini adalah untuk menekankan pemanfaatan terapi dzikir sebagai pengobatan yang berpotensi berhasil dalam mengendalikan kecemasan yang berhubungan dengan kematian pada orang lanjut usia. Terapi zikir dipilih karena memiliki makna spiritual dan berpotensi menghadirkan ketenangan batin bagi warga lanjut usia.



BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Dalam konteks penelitian ini, tinjauan terhadap penelitian terdahulu dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi aspek-aspek yang telah diteliti oleh penelitian terdahulu dan relevan dengan penelitian saat ini. Kajian ini mencermati temuan-temuan berikut dari sejumlah penelitian terdahulu agar tidak terjadi pengulangan penelitian yang tidak diperlukan:

Pertama, Kajian temuan proyek penelitian yang dilakukan oleh Hari Kohari Permasandi bertajuk “Peranan Pembimbing Agama dalam Meningkatkan Ibadah Shalat pada Lansia di Balai Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten” disajikan di sini. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan yang dilakukan oleh konselor agama untuk meningkatkan jumlah ibadah yang dihadiri oleh warga lanjut usia tidak berbeda dengan pendekatan nasihat agama lainnya, seperti metode ceramah dan sesi tanya jawab mengenai subjek tersebut. Namun ada satu cara yang hanya penulis temukan dalam penelitian ini yang berbeda dengan metode bimbingan keagamaan pada umumnya. Pendekatan ini dikenal dengan metode pami-pami, dan ini berbeda dari semua metode yang digunakan oleh para konselor agama untuk meningkatkan doa di kalangan lansia.¹ *Kedua*, skripsi

¹Hari Kohari Permasandi, *Peranan Pembimbing Agama dalam Meningkatkan Ibadah Shalat Pada Lansia di Balai Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten*, juni (2011), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/42749/1/HARI%20HOHARI%20PERMASANDI-FDK.pdf>, Diakses 4 Maret 2024.

Fatikhah dengan judul “Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam untuk Menurunkan Kecemasan akan Kematian pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang”. Dengan menjalankan fungsi dan tujuan bimbingan yaitu menjadi pemacu motivasi bagi lansia sehingga timbul semangat untuk mencapai tujuan yaitu menjadi tenang di hari-hari akhir, maka temuan penelitian menunjukkan bahwa para pembimbing agama islam telah menjadikan kontribusi terhadap pengurangan kecemasan tentang kematian pada lansia. Dalam rangka menurunkan kekhawatiran terhadap kematian pada lansia, strategi yang digunakan dalam materi dan kegiatan yang tidak berpedoman pada arahan sangatlah bermanfaat. Tujuan bimbingan adalah untuk memperluas kesadaran dan kemampuan seseorang dalam berpengetahuan tentang agama. Penting untuk memberikan nasihat kepada lansia yang mencakup unsur-unsur yang memenuhi kebutuhan spiritual mereka. Untuk memulihkan keimanan dan memenuhi komitmen keagamaan, serta memuaskan dorongan untuk menenangkan dan menentramkan jiwa, perlu adanya pemenuhan tuntutan spiritual mereka.²

Ketiga, skripsi Saskia Pivin Aulia dengan judul “Pengaruh Bimbingan Keagamaan terhadap Kesiapan Menghadapi Kematian pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru”. Berdasarkan

²Fatikhah, *Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam untuk Menurunkan Kecemasan Akan Kematian pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading*, januari (2019), [https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/9478/1/FATIKHAH%20\(1401016020\)%20SKRIPSI%20FULL.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/9478/1/FATIKHAH%20(1401016020)%20SKRIPSI%20FULL.pdf). Diakses 4 Maret 2024.

temuan penelitian ini, kehadiran pengajaran agama berdampak baik terhadap sejauh mana kesiapan individu lanjut usia menghadapi kematian. Perubahan sikap, tingkat pemahaman, dan penerapan metode penanggulangan yang lebih fleksibel sehubungan dengan gagasan kematian merupakan indikator yang baik untuk hal ini. Metode statistik dan deskriptif digunakan dalam penelitian ini.³

Tujuan dari penelitian ini dan penelitian-penelitian sebelumnya adalah untuk meneliti subjek kematian. Salah satu perbedaan utama antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan dengan judul “Terapi Zikir dalam Menangani Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian (Study di Gampong Monjeureujak Kecamatan Gandapura Kabupaten Bireun), adalah penelitian terdahulu menggunakan variabel independen yaitu spiritualitas, sedangkan penelitian terakhir memanfaatkan pelaksanaan konseling pelaksanaan konseling individu, dimulai dari sudut pandang tolak ukur penelitian dan tujuan yang ingin dicapai dari penelitian tersebut. Perbedaannya terletak pada penelitian ini yang berkonsentrasi pada penerapan terapi rekoleksi sebagai sarana untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh individu lanjut usia yang dihadapkan pada kemungkinan kematian. Semakin tinggi tingkat agama seseorang, semakin berkurang kecemasannya terhadap kemungkinan

³Sasqia Pivin Aulia, *Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesiapan Menghadapi Kematian Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau* Juni (2020), <https://repository.uin-suska.ac.id/27817/2/SASQIA%20PIVIN%20AULIA.pdf>. Diakses 4 Maret 2014.

kematian. Di sisi lain, tingkat kekhawatiran terhadap kematian yang akan segera terjadi berbanding terbalik dengan tingkat religiusitas.

B. Terapi zikir

1. Pengertian Terapi Zikir

Terapi adalah upaya pengobatan yang ditunjukkan untuk penyembuhan kondisi psikologis. Terapi juga dapat berarti upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi mursyadbi (klien) dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proposional.⁴

Definisi ini dapat ditemukan dalam kamus tasawuf yang diterbitkan oleh Solihin dan Rosihin Anwar zikir adalah suatu kata yang digunakan untuk menyebut segala macam pemusatan pikiran kepada Tuhan, sekaligus menjadi prinsip awal seseorang berjalan menuju Tuhan (suluk).⁵

Zikir adalah perbuatan mengingat Allah SWT dan kebesarannya. Praktis mencakup semua jenis ibadah dan amal shaleh, termasuk tasbih, tahmid, shalat, membaca Al-Qur'an, shalat, beramal shaleh, dan menjauhi kemaksiatan. Secara terminologi, dzikir adalah perbuatan mengingat Allah SWT.⁶

⁴M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung : Pustaka Setia, 2004), hlm. 82-83

⁵Solihin dan Rosihin Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), hal. 36.

⁶Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Islam*, (Yogyakarta, Pustaka Belajar: 1997), hal. 158.

Menurut penjelasan Spencer Trimingham dalam Anshori, dzikir dapat dipahami sebagai sarana untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan melafalkan nama Tuhan secara ritmis dan berulang-ulang atau sebagai ingatan atau latihan spiritual yang mencoba mengkomunikasikan kehadiran Tuhan sambil membayangkan wujudnya.⁷

Mengingat Allah dan keagungannya disebut dzikir, yang secara praktis mencakup seluruh bentuk ibadah dan perbuatan, termasuk tasbih, tahmid, shalat, membaca Al-Qur'an, berdoa, mengerjakan amal sholeh, dan menjauhi keburukan, seperti yang diungkapkan Bastaman.⁸

Menurut Askat, zikir adalah segala sesuatu atau kegiatan apa pun yang dilakukan dalam rangka mengingat Allah SWT. memuji Yang Mulia dengan pengucapan tertentu, baik yang diucapkan secara lisan maupun hanya diucapkan secara pelan, yang boleh dilakukan dimana saja dan tidak dibatasi ruang dan waktu. Menurut Ibnu Djubair dan ulama lainnya, konsep dzikir mengacu pada segala bentuk ketaatan yang diniatkan karena Allah SWT. Hal ini menandakan tidak hanya mencakup tasbih, tahlil, tahmid, dan takbir saja, namun juga seluruh amalan yang dilakukan manusia dengan niat untuk ridha Allah SWT.⁹

⁷Afif Anshori, *Zikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar 2003), hal. 17.

⁸Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hal. 158.

⁹Abu Wardah Bin Askat, *Wasiat Zikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000), hal. 6.

Sesuai dengan petunjuk hukum Islam dan Al-Qur'an, zikir terdiri dari menyebut nama Allah dan mengingatnya dalam keadaan apa pun. Untuk mencapai tujuan terjalannya hubungan batin (psikologis) antara hamba dengan Sang Pencipta (Khalik), tujuannya adalah mendorong berkembangnya rasa muroqabah, yaitu sensasi berada dekat dan diawasi olehnya. Allah. Oleh karena itu, rasa kedekatan dengan Allah dihasilkan ketika keimanan seseorang dihidupkan melalui tindakan mengingatnya.¹⁰

Dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi rekoleksi merupakan upaya yang dilakukan manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan mengingat Allah dan mengingat kebesarannya. Kesimpulan tersebut dapat diambil berdasarkan penjelasan mengenai pengertian pengobatan zikir yang telah diberikan oleh para ahli yang telah disebutkan sebelumnya.

2. Macam-macam zikir

zikir kepada Allah secara umum dapat diklasifikasikan menjadi empat bentuk atau jenis, hal ini di dasarkan pada aktivitas apa yang di gunakan untuk mengingat Allah :8

1. zikir pikir (Tafakkur).
2. zikir dengan lisan atau ucapan.
3. zikir dengan qalbu.
4. zikir dengan amal perbuatan.

¹⁰Simuh, *Tasawuf dan Perkembangan dalam Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 109-110.

Usman membagi model dzikir berdasarkan pusat aktivitas zikirnya menjadi 2 macam, yaitu sebagai berikut:

a. zikir dalam arti ingat yang sebelumnya lupa atau lalai. Artinya manusia kembali berzikir setelah lalai mengingat Allah. Dalam jangka waktu tertentu, kemudian dia bertabaat untuk senantiasa mengingat-Nya.

b. zikir dalam artian kekal ingatnya. Artinya setelah manusia tersebut bertaubat yang sebenar-benarnya kemudian dia akan selalu ingat akan Allah swt¹¹

Lebih lanjut, dalam kehidupan sufi dikenal dengan dua jenis praktik zikir, yaitu zikir lisan (jahar) dan zikir qalbi (khofi) :

a. zikir Lisan

zikir lisan merupakan dzikir dengan mengucapkan lafal- lafal zikir tertentu yang berasal dari ayat-ayat Al-Qur'an baik keseluruhan mauppun sebagian, baik dengan suara keras mau perlahan. Dalam melakukan zikir ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Pertama diniatkan untuk mendekatkan diri dan beribadah kepada Allah dengan tujuan mencari ridha, cinta, dan ma'rifat- Nya. Kedua dilakukan dalam keadaan memiliki wudlu. Pertimbangannya karena wudlu menyiratkan penyucian diri dari hadas. Ketiga dilakukan pada tempat dan suasana yang menunjang kekhusyukan. Keempat berusaha memahami makna yang terkandung didalamnya. Kelima mengkosongkan hati dan ingatan dari segala sesuatu

¹¹Samsul Munir Amin, Energi Dzikir....., hlm 21-22.

selain Allah. Keenam mewujudkan pesan-pesan yang terkandung dalam ucapan dzikir itu dalam sikap hidup.¹²

b. zikir Qalbu

zikir Qalbu yaitu zikir yang tersembunyi di dalam hati tanpa suara dan kata-kata. Zikir ini hanya memenuhi qalbu dengan kesadaran yang sangat dekat dengan Allah seiring dengan detak jantung serta mengikuti keluar masuknya nafas disertai kesadaran akan kehadiran Allah. Dalam literatur sufisme barat, dzikir qalbu sering dilukiskan sebagai Living Presence (hidup dengan merasakan kehadiran Tuhan).¹³

c. Lafal zikir

Ada beberapa lafal zikir yang bersumber dari Al-Qur'an maupun Hadist Nabi, diantaranya sebagai berikut:

1. Tahmid, yaitu mengucapkan al-hamdulillah (Segala puji bagi Allah).
2. Tasbih, yaitu mengucapkan Subhanallah (Maha suci Allah).
3. Takbir, yaitu mengucapkan Allahu akbar (Allah Maha besar).
4. Tahlil, yaitu mengucapkan Laa ilaha illa Allah (Tiada tuhan selain Allah).

¹²M. Sholihin, Terapi Sufistik, (Bandung : Pustaka Setia, 2004), hlm 89.

¹³Ibid, hlm 90.

5. Basmalah yaitu mengucapkan Bismillahirrahmani ar-rahim (Dengan nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang).

Istighfar yaitu mengucapkan astghfirullah (Aku memohon ampun kepada Allah).¹⁴

Adapun bacaan-bacaan yang dianjurkan dalam dzikir lisan menurut Hawari adalah sebagai berikut:

1. Membaca tasbih (Subhanallah) yang mempunyai arti Maha Suci Allah. 2 Membaca tahmid (Alhamdulillah) yang bermakna segala puji bagi Allah.
2. Membaca tahlil (La illaha illallah) yang bermakna tiada Tuhan selain All Membaca takbir (Allahu akbar) yang berarti Allah Maha Besar.
3. Membaca Hauqalah (La haula wala quwwata illa billah) yang bermakna tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah.

3. Manfaat zikir

Selain merasakan ketenangan batin, seseorang yang mengamalkan dzikir juga akan menikmati sejumlah manfaat kesehatan lainnya, antara lain sebagai berikut:¹⁵

- a. Salah satu syarat dan syarat perwalian adalah perlunya mengingat. Hal ini menandakan bahwa orang-orang yang bertaqwa kepada Allah mempunyai kecenderungan untuk tetap teguh dalam berdzikir kepada

¹⁴Samsul Munir Amin, Energi Dzikir....., hlm 14.

¹⁵Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 1997), hal. 87-92.

Allah SWT. Sebaliknya, jika seseorang lupa atau berhenti membaca dzikir, maka orang tersebut telah terbebas dari tingkatan luhur tersebut.

- b. zikir adalah fondasi yang di atasnya dibangun ibadah-ibadah lainnya. Melalui amalan dzikir seseorang dapat menemukan misteri pemujaan lainnya. Sayyid Ali al-Mursifi mengaku, tidak ada cara lain untuk merawat atau menyucikan hati murid-muridnya kecuali terus menerus berdzikir kepada Allah. Dia percaya bahwa ini adalah satu-satunya cara untuk mencapai tujuan tersebut.
- c. zikir merupakan prasyarat atau perantara yang harus dipenuhi agar dapat mencapai hadirat Ilahi. Karena Allah adalah zat yang maha suci, mustahil kita bisa mendekati-Nya dan hanya orang-orang suci saja yang bisa melakukannya.
- d. zikir akan meruntuhkan penghalang-penghalang yang selama ini menghalangi seseorang untuk ikhlas seutuhnya. Baik kasyaf hissi yang mengacu pada terbukanya pandangan karena pandangan mata, maupun kasyaf khayali yang mengacu pada terbukanya tabir hati sehingga mampu mengetahui keadaan di luar panca indera, dianggap sama. menjadi dua macam bukaan hijab (kasyaf) yang berbeda menurut para ulama mazhab salaf.
- e. Sebagaimana sabda Rasulullah, “Orang-orang yang duduk untuk berzikir, malaikat mengitari mereka, Allah melimpahkan rahmatnya, dan Allah juga menyebut (membanggakan) mereka kepada malaikat di

sekitarnya”. Inilah contoh bagaimana Allah melimpahkan rahmat-Nya kepada manusia.

- f. Ini men ghilangkan masalah jantung. Mengabaikan Allah SWT adalah penyebab kesusahan yang dialami manusia.
- g. Menurut al-Hakim Abu Muhammad at-Turmuzi, mengingat Allah dapat membasahi hati dan melembutkannya. Demikianlah penjelasan bagaimana hati bisa dilunakkan. Sebaliknya jika hati tidak berdzikir, maka akan berkobar nafsu syahwat dan api syahwat sehingga menyebabkan hati menjadi kering dan tidak tahan terhadap perubahan. Sulit bagi anggota tubuhnya untuk menerima ajakan menaati Allah, dan mereka menolaknya. Selain itu, dzikir mempunyai khasiat untuk memberantas berbagai macam penyakit hati, antara lain kesombongan, riya, ujub, dan ketidakjujuran.
- h. Ambil keputusan atas ajakan setan yang jahat dan akhiri gelombang hawa nafsu.
- i. Kabarnya ditegaskan oleh Dzun Nun al-Mishri, seorang tokoh terkenal dalam tradisi sufi, bahwa siapapun yang berdzikir, Allah akan selalu melindunginya dari segala sesuatu. Bahkan, ada sebagian ulama Salaf yang berpendapat bahwa mereka akan terhindar dari musibah jika bersentuhan dengan orang yang sedang berdzikir. Oleh karena itu, dzikir merupakan tempat yang paling penting bagi hamba, karena tempat mereka memperoleh rezeki dan tempat kembalinya mereka untuk selama-lamanya. Allah telah menetapkan dimensi dan waktu

setiap ritual (ibadah), namun Dia tidak menetapkan parameter-parameter ini untuk dzikir. Sebanyak mungkin dzikir yang mereka kumpulkan, beliau memerintahkan bawahannya untuk melaksanakannya.

Bagi Anshori, dzikir bermanfaat untuk tujuan pengelolaan perilaku. Pengaruh yang konsisten mungkin saja memberikan kendali atas perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Bisa saja seseorang yang lupa berdzikir atau lupa kepada Allah kadang-kadang melakukan kegiatan maksiat tanpa ia sadari. Namun, ketika orang tersebut mengingat Tuhan, kesadarannya akan dirinya sebagai hamba Tuhan terwujud kembali.¹⁶

Khususnya dalam masyarakat masa kini, dzikir merupakan amalan yang menawarkan banyak manfaat. Menurut Amin Syukur, berikut beberapa manfaat dzikir dalam kehidupan seseorang:¹⁷

b. zikir memantapkan iman.

Kedepannya, jiwa manusia akan diamati oleh apapun dan siapapun yang selalu hadir. Ketika kamu mengingat Allah, kamu melupakan orang lain, dan ketika kamu mengingat orang lain, kamu menjadi lupa padanya. Akan berdampak besar dan luas bagi kehidupan manusia jika dilupakan.

¹⁶Afif Anshori, *Zikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2003), hal. 33.

¹⁷Amin Syukur dan Fathimah Utsman, Insan Kamil, *Paket Pelatihan Seni Menata Hati*. (Semarang: Bima Sakti, 2006), hal. 36.

c. zikir dapat menghindarkan dari bahaya.

Dalam kehidupan ini, tidak mungkin seseorang terhindar dari kemungkinan berada dalam bahaya. Inilah hikmah yang dapat dipetik dari peristiwa yang terjadi ketika Nabi Yunus As termakan seekor ikan. *La ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin* adalah doa yang dibacakan Yunus As pada momen itu. Artinya tiada Tuhan selain engkau, maha suci engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang dhalim. Melalui zikir dan doa orang inilah Yunus As mampu keluar dari perut ikan.

d. zikir sebagai terapi jiwa

Dari segi agama, Islam rahmatan lil alamin adalah paham yang menganjurkan penanaman cita-cita ketuhanan dalam pikiran seseorang. Berdoa, misalnya, yang meliputi salat dan zikir, mungkin bisa dimaknai sebagai “malja” (berlindung) di tengah badai yang berkaitan dengan kehidupan modern. Justru dalam konteks inilah Islam berupaya menenangkan hati manusia. Kenang-kenangan yang mempunyai tujuan fungsional akan mendatangkan berbagai manfaat, seperti mendatangkan kebahagiaan, menyejukkan jiwa, memberikan obat penyakit liver, dan lain sebagainya.

e. zikir menumbuhkan energi akhlak

Kemerosotan moral merupakan ciri lain dari kehidupan modern, yang merupakan akibat dari berbagai dorongan dari dunia luar, khususnya yang berasal dari media. Zikir yang berpotensi memperkuat keimanan bisa menjadi sumber akhlak dalam situasi seperti ini. Konsep dzikir tidak hanya mencakup dzikir mendalam tetapi juga dzikir praktis. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk mengenal, memahami (ma'rifat), dan mengingat (dzikir) Allah, serta nama-nama dan sifat-sifatnya, serta secara aktif memupuk makna dari hal-hal tersebut dalam diri. Sebab, keimanan merupakan keyakinan yang bersumber dari hati, diucapkan secara lisan, dan diwujudkan dalam perbuatan. Sangat bermanfaat bagi seseorang untuk mengamalkan zikir dalam kehidupan sehari-hari karena dapat menanamkan rasa semangat untuk melakukan aktivitas yang positif, dapat sebagai bentuk pengobatan bagi jiwa, dapat melindungi seseorang dari potensi bahaya, dan dapat meningkatkan keimanan seseorang.

C. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Zakiah Daradjat menegaskan, kecemasan merupakan emosi yang paling sering dialami setiap manusia dalam kehidupan sehari-hari ketika dihadapkan pada berbagai tantangan. Oleh karena itu, kecemasan merupakan gejala dari berbagai proses emosi campur aduk yang terjadi ketika individu sedang

mengalami tekanan emosi (frustrasi) dan konflik batin (conflict). Tidak ada gangguan dalam menilai realitas, kepribadian tetap utuh, dan perilaku dapat diubah namun masih dalam batas yang dapat diterima. Kecemasan adalah penyakit emosional yang ditandai dengan emosi ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan terus-menerus. Ciri lain dari kecemasan adalah tidak adanya gangguan dalam menilai realitas.¹⁸

Kecemasan, sebagaimana didefinisikan oleh Atkinson, adalah perasaan tertekan yang dapat ditandai dengan kata sifat khawatir, prihatin, dan takut, dan dapat dialami dalam derajat yang berbeda-beda pada waktu-waktu tertentu.¹⁹

Sedangkan menurut Mahmud, kecemasan merupakan kondisi rasa takut yang terus-menerus. Namun berbeda dengan rasa takut biasa, yaitu reaksi terhadap rangsangan menakutkan yang terjadi. Sebab, ketakutan yang dialami merupakan reaksi terhadap tantangan yang belum terjadi.²⁰

Hipotesis pribadi Stuard mengemukakan bahwa kecemasan disebabkan oleh sentimen ketakutan akan penolakan atau tidak disetujui oleh orang lain akibat interaksi antarpribadi. Kecemasan juga dikaitkan dengan perkembangan pengalaman traumatis, seperti terpisah dari orang yang dicintai atau mengalami kehilangan, yang dapat menimbulkan kerentanan tertentu. Orang yang pernah

¹⁸H.D. Bastaman, *Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup* (Jakarta: Logoterapi, 2008), hal. 45.

¹⁹Atkinson, D.M, *Pengantar Psikologi Alih Bahasa* (Jakarta : Erlangga, 1991), hal. 212.

²⁰Mahmud, D.M, *psikologi suatu pengantar*, (Yogyakarta: BPFE, 1990), hal. 235.

mengalami pengalaman traumatis dan memiliki harga diri rendah lebih cenderung mengalami kecemasan akut.²¹

Menurut Jeff Greenberg, Sheldon Solomon, dan Tom Pyszczynski dalam teori manajemen teror (*theory management terror, TMT*) adalah teori psikologis yang menjelaskan bagaimana manusia mengatasi kecemasan yang muncul dari kesadaran akan kematian yang tak terhindarkan. Dalam teori (*Theory Menagemant Terror*) menyatakan bahwa manusia mengatasi kecemasan terhadap kematian melalui kepercayaan budaya atau agama.²²

Ada dua komponen yang menjadi kesiapan menghadapi kematian, menurut Indriana. Komponen tersebut meliputi kesiapan menghadapi kematian pada tataran psikologis dan kesiapan menghadapi kematian pada tataran spiritual secara bersamaan.²³ pemahaman psikologis tentang makna menghadapi kematian bagi lansia dapat diperoleh dengan mengamati orang-orang lanjut usia yang merasa bahwa kematian adalah sebuah kenyataan dan memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya kehidupan di dunia dan di akhirat. dan mampu menang melawan ketakutan akan kematian yang akan segera terjadi. Selain itu, agar siap secara rohani menghadapi kematian, para

²¹De Clerg, *Tingkah Laku Abnormal*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), hal. 41.

²²Rochelle J. Mayor, William J. Whelton, Jeff Schimel dan Donald Sharpe, *Orang Dewasa Lanjut Usia dan Ketakutan akan Kematian*, Jurnal Kanada Tentang Penuaan, Vol. 35 No.2 Juni 2016, di akses 16 Mei 2024.

²³Mochamad Faizal, “*Hubungan Antara Spiritualis dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Kematian pada Lansia di Desa Darma Kecamatan Kertanegra Kabupaten Purbalingga*” Fakultas Ilmu Kesehatan Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, (2016), diakses pada tanggal 23 April 2024.

lansia lebih menekankan kehidupan batin mereka. Termasuk kegiatan seperti kontemplasi, perawatan jenazah, dan menjenguk orang sakit. Hal ini dilakukan demi mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan tingkat kekhawatiran dan ketakutan yang berfluktuasi. Kesimpulan ini dapat diambil berdasarkan uraian mengenai pengertian kecemasan yang telah dikemukakan oleh para ahli yang telah disebutkan di atas.

2. Aspek-Aspek Kecemasan

Sesuai dengan temuan Jeffrey S., Spencer A., dan Greence Beverly, ciri-ciri khusus kecemasan dapat digolongkan menjadi tiga kategori, yaitu:

a. Aspek fisik

Kecemasan, anggota badan gemetar, keringat berlebih, kesulitan bernapas, detak jantung cepat, rasa lemah, panas dan dingin, serta mudah tersinggung merupakan gejala dari kondisi ini.

b. Aspek behavioral (perilaku)

Perilaku yang bergantung, melekat, dan juga menghindar.

c. Aspek kognitif

Mengenai segala hal, mempunyai rasa khawatir yang tidak menentu akan terjadinya sesuatu di kemudian hari, mempunyai persepsi bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, mempunyai rasa takut tidak mampu menyelesaikan keadaan, mempunyai pikiran yang campur aduk atau kacau, dan sulit berkonsentrasi adalah semua itu. gejala kecemasan.²⁴

3. Klasifikasi Kecemasan

²⁴Jeffrey S, Spencer A, & Greence Beverly, *Psikologi Abnormal jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hal. 164.

Berikut empat tingkat kecemasan yang diidentifikasi oleh Stuard dan Sundeen: ringan, sedang, berat, dan panik. Kecemasan ringan adalah yang paling parah dari keempatnya:

a. Kecemasan ringan

Hal ini terkait dengan ketegangan dan kewaspadaan, dan manifestasi yang terlihat pada kecemasan sedang antara lain sebagai berikut: pertama, respons fisiologis meliputi sesak napas berkala, kemampuan menerima rangsangan singkat, pipi berkerut, dan bibir gemetar. Kedua, reaksi kognitif melibatkan mengatasi persepsi yang luas, serta menerima rangsangan yang rumit, berkonsentrasi pada kesulitan, dan menemukan solusi terhadap masalah. Ketiga, respons perilaku dan emosional mencakup ketidakmampuan untuk duduk diam, gemetar halus di lengan, dan terkadang suara lebih keras.

b. Kecemasan sedang

Ini memberi seseorang kemampuan untuk membuat keputusan tentang hal-hal penting sambil mengabaikan orang lain, memungkinkan mereka untuk mengalami perhatian selektif sambil tetap mampu bertindak secara terarah. Peningkatan kelelahan, peningkatan denyut jantung dan laju pernapasan, bicara cepat dengan volume tinggi, bidang persepsi menyempit, kemampuan belajar tetapi tidak maksimal, penurunan kemampuan konsentrasi, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak meningkatkan kecemasan, mudah marah. Ketidaksabaran, kelupaan, dan kecenderungan mudah menangis adalah beberapa wujud yang terjadi pada tingkatan ini.

c. kecemasan berat

Mengurangi bidang persepsi seseorang hingga tingkat yang signifikan. Seseorang yang menderita kecemasan akut memiliki kecenderungan untuk berkonsentrasi pada sesuatu yang spesifik dan detail, serta tidak mampu memikirkan hal lain. Agar individu dapat berkonsentrasi pada aspek lain, mereka memerlukan banyak arahan. Keluhan pusing, sakit kepala, mual, sulit tidur (insomnia), sering buang air kecil, diare,

jantung berdebar, keterbatasan lapang pandang, dan tidak mau belajar secara memadai merupakan beberapa manifestasi yang muncul sebelum tingkatan tersebut. keinginan untuk mengurangi kecemasan yang tinggi, emosi ketidakberdayaan, kebingungan, dan disorientasi; efektif; fokus pada dirinya sendiri; dan keinginan untuk menghapus perasaan ini.²⁵

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Sigmund Freud mengidentifikasi lima kategori faktor berbeda yang mungkin menyebabkan perasaan cemas. Ini termasuk:

a. Frustrasi (tekanan perasaan)

Tantangan yang harus diatasi untuk mencapai kegiatan yang ditujukan untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Zakiah Daradjat, frustrasi adalah suatu proses yang mendorong orang untuk percaya bahwa ada hambatan dalam pemenuhan keinginannya atau percaya bahwa akan terjadi sesuatu yang akan menghambat keinginannya. Hal ini dilatarbelakangi oleh fakta bahwa orang yang frustrasi merasa ada kendala.

b. Konflik

Adanya dua atau lebih kebutuhan yang bersaing dan harus dipenuhi secara bersamaan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Menurut Zakiah Daradjat, konflik adalah adanya dua atau lebih jenis dorongan yang berlawanan yang saling bertentangan dan berpotensi tidak dapat dipenuhi dalam waktu yang bersamaan. Konflik juga dapat didefinisikan sebagai adanya lebih dari satu atau lebih dorongan yang berlawanan²⁶.

c. Ancaman

²⁵Stuart dan Sundeen, *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 3 Ahli Bahasa Khair Yani*. S (Jakarta: EGC, 1998), hal. 175-176.

²⁶Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: gunung agung, 1990), hal. 24.

Penting untuk mempertimbangkan risiko yang ada. Disebutkan oleh Badudu dan Zain bahwa ancaman setara dengan peringatan yang perlu ditanggapi dengan serius dan disikapi agar dapat ditindaklanjuti.²⁷

Menurut Zakiah Daradjat, kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kegagalan dalam memuaskan hasrat seksual, persepsi bahwa seseorang memiliki kekurangan dalam hal penampilan fisik, dampak dari bersekolah pada masa bayi, atau rasa frustrasi yang diakibatkannya. mampu mencapai keinginan material dan sosial. Ada beberapa sumber kecemasan

- a. Kecemasan yang berkembang sebagai akibat melihat dan menyadari kenyataan bahwa ia akan terancam oleh apapun. Karena penyebab kecemasan ini mudah terlihat dalam pikiran, maka hal ini lebih berkaitan erat dengan rasa takut. Misalnya, ketika seseorang terserang suatu penyakit yang parah, ia akan merasa cemas karena penyakitnya yang begitu parah.
- b. Kecemasan berupa penyakit yang memanifestasikan dirinya dalam berbagai bentuk, seperti ketika seseorang mengalami kecemasan yang disebabkan oleh sesuatu yang tidak pasti dan tidak ada hubungannya dengan hal lain, dan kecemasan berupa rasa takut terhadap hal-hal tertentu. atau benda, seperti takut terhadap darah, binatang kecil, atau tempat tinggi. Selain itu, ada pula kecemasan yang diwujudkan dalam bentuk ancaman, khususnya kecemasan yang umumnya dikaitkan dengan gejala penyakit jiwa. Yang menyebabkan seseorang merasa cemas adalah karena mereka menganggap sesuatu itu tidak menyenangkan, dan akibatnya, mereka menganggap sesuatu itu sebagai ancaman.
- c. Kecemasan terkait dengan kenyataan bahwa Anda merasa bersalah atau bersalah karena melakukan aktivitas yang bertentangan langsung dengan prinsip atau hati nurani Anda. Hati nurani yang tidak tenang ini sering kali

²⁷Zain, B, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka sinar harapan, 1994), hal. 47.

disertai dengan tanda-tanda masalah mental; beberapa gejala yang mengkhawatirkan ini bersifat fisik, sementara gejala lainnya bersifat mental.

- d. Perasaan cemas akibat tidak terpenuhkannya dorongan seksual, merasa tidak mampu secara fisik, dan dipengaruhi oleh pendidikan semasa kecil merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perasaan tersebut.
- e. Kecemasan yang disebabkan oleh rasa frustrasi yang berulang-ulang yang disebabkan oleh kenyataan bahwa seseorang tidak mampu mencapai apa yang dicari; ini mencakup tujuan material dan sosial.²⁸

e. Ciri-ciri kecemasan

- a. Kecemasan ditandai dengan gejala yang berhubungan dengan disfungsi organ tubuh yang diatur oleh sistem saraf otonom. Organ-organ tersebut antara lain sistem pernafasan, sistem peredaran darah, sistem pencernaan, dan lain sebagainya. Beberapa variabel yang berkontribusi terhadap kecemasan adalah kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran. Kecemasan ditandai oleh kualitas-kualitas khusus ini.
- b. Emosi yang buruk.
- c. Ketakutan terhadap pikiran sendiri adalah item nomor c. Cepat tersinggung.
- d. Tegang, tidak mampu menemukan ketenangan dalam hidupnya.
- e. Individu yang gelisah dan mudah terkejut.
- f. Gangguan tidur dengan mimpi yang jelas.
- g. Masalah memori dan fokus juga ada.
- h. Dada sesak, detak jantung berdebar kencang, dan kesulitan bernapas merupakan gejala jantung berdebar-debar.
- i. Gangguan pencernaan adalah gejala pertama.
- j. Nyeri pada otot, pegal dan nyeri, serta kulit atau dinding terasa panas.

²⁸Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: gunung agung, 1982), hal. 27.

k. Mulut kering dan kesulitan menelan, seolah-olah ada sesuatu yang tersangkut di tenggorokan pasien.

l. Peningkatan libido merupakan salah satu masalah seksual.²⁹

Tiga komponen pertama kecemasan, menurut Shah, terkait langsung dengan tubuh fisik dan mencakup gejala seperti pusing, perut tidak nyaman, telapak tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, dan gigi. Secara umum, ciri-ciri kecemasan dapat dipecah menjadi tiga kategori berikut. Konsekuensi kedua adalah Anda mengalami perasaan takut dan teror. Kesulitan perhatian, kecemasan, ketidakkonsistenan dalam berpikir, dan kebingungan adalah contoh kondisi mental dan kognitif yang dapat ditemukan pada manusia³⁰. Menurut Hawari, ciri-ciri penderita kecemasan antara lain khawatir, takut pada pikiran sendiri, sensasi negatif, gelisah, gelisah, sulit berkonsentrasi, sesak napas, jantung berdebar-debar, sakit kepala, dan gangguan pencernaan. Selain itu, orang yang mengalami kecemasan juga cenderung mudah terkejut.³¹

f. Gejala-gejala kecemasan

Kekhawatiran, ketakutan, dan pikiran individu sendiri, sensasi negatif, ketegangan, kegelisahan, mudah terkejut, sulit berkonsentrasi, sesak napas, jantung berdebar-debar, sakit kepala, dan gangguan pencernaan adalah beberapa gejala yang Hawari identifikasi dikaitkan dengan orang-orang yang menderita penyakit ini mengalami kecemasan.³²

²⁹Dadang hawari, *aL-Qur'an dan Ilmu Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: dana bhakti prima yasa, 1996), hal. 54.

³⁰Ghufron & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: balai penerbit FKUI, 2001), hal. 66.

³¹Dadang Hawari, *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*, (Jakarta: balai penerbit FKUI, 2001), hal. 66.

³²Dadang hawari, *Gangguan-Gangguan Psikis*, (Bandung: sinar baru, 1986),hal. 140.

Gemetar, menggigil, mulut kering, pupil melebar, sesak napas, kurus, atau diare adalah beberapa gejala yang berhubungan dengan kecemasan, seperti disampaikan Carton³³.

Berikut dua kategori gejala yang diidentifikasi Zakiah Daradjat terkait dengan kecemasan:

a. Gejala fisik

Ujung jari dingin, pencernaan tidak teratur, jantung berdebar-debar, denyut nadi meningkat, tekanan darah tinggi, keringat berlebih, kurang tidur, kurang nafsu makan, sakit kepala, dan sesak napas adalah beberapa gejala fisik yang mungkin dialami.

b. Gejala mental

Berikut contoh gejala mental: perasaan takut, perasaan bahaya atau kecelakaan, ketidakmampuan berkonsentrasi, perasaan tidak berdaya, perasaan rendah diri, kehilangan rasa percaya diri, kegelisahan, dan keinginan melarikan diri dari kenyataan hidup. . Gejala kecemasan lainnya antara lain khawatir terhadap suatu hal dan hal-hal kecil, meyakini bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi tanpa alasan yang jelas, merasa terancam oleh orang lain atau peristiwa yang biasanya baik-baik saja, ketakutan atau kehilangan kendali, sulit berkonsentrasi, terus-menerus memikirkan pikiran-pikiran yang mengganggu, dan khawatir sendirian. Kecemasan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif.³⁴

g. Macam-macam kecemasan

Berikut ini sebagaimana dikemukakan oleh Cattell dan Scheier adalah:

- a. Kecemasan keadaan merupakan reaksi emosional sesaat yang terjadi dalam keadaan tertentu yang dianggap sebagai ancaman; keadaan ditentukan oleh emosi ketegangan subjektif individu.

³⁴Zakiah Dardjat, *kesehatan Mental*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994), hal. 49.

- b. Sifat kecemasan, mengungkapkan sifat-sifat atau ciri-ciri seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang yang cukup stabil yang menyebabkan seseorang mengartikan suatu skenario sebagai suatu ancaman yang disebut dengan kecenderungan cemas (kecenderungan untuk khawatir). Individu mempunyai kecenderungan untuk merespon dengan reaksi cemas karena mempunyai kecenderungan untuk mengartikan segala sesuatu yang mengancam dirinya sebagai suatu keadaan yang berbahaya atau mengancam.³⁵

Penjelasannya, Sigmund Freud dalam Koeswara E mengatakan bahwa asal muasal kecemasan dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu sebagai berikut:

- a. Kecemasan real
Ego individu merupakan sumber dari kecemasan yang nyata, yang dapat diartikan sebagai ketakutan atau kecemasan yang didasari oleh kenyataan atau ketakutan terhadap ancaman nyata yang berasal dari dunia luar.
- b. Kecemasan neurotic
Kecemasan neurotik ditandai dengan ketakutan akan ketidakmampuan mengendalikan naluri paling dasar seseorang, khususnya ego, yang dapat menyebabkan pembalasan di masa depan. Meskipun kecemasan neurotik berasal dari dalam diri individu, kecemasan neurotik pada dasarnya berakar pada kenyataan. Hal ini disebabkan karena ego individu meyakini bahwa hukuman yang ditakutinya akan datang dari dunia luar. Orang tersebut adalah sumber kekhawatiran neurotik individu.
- c. Kecemasan moral
Kecemasan yang muncul akibat tekanan superego yang diberikan pada ego individu akibat aktivitas individu yang melanggar moral, baik

³⁵De Clerg L, *Tingkah Laku Abnormal*, (Jakarta: Gunung Agung, 1990), hal. 28.

yang sudah terjadi maupun yang sedang terjadi, disebut dengan kecemasan moral. Dalam bentuk rasa bersalah, atau perasaan telah berbuat dosa, kekhawatiran moral ini terwujud. Superego individu adalah sumber ketidaknyamanan moral yang mereka alami.³⁶

D. Konsep Lansia

1. Pengertian lanjut usia

Ketika seseorang mencapai usia enam puluh tahun, ia memasuki tahap perkembangan akhir dalam kehidupan manusianya, yang disebut dengan lanjut usia. Orang yang berusia 65 hingga 74 tahun dianggap sebagai lansia dini, sedangkan mereka yang berusia 85 tahun ke atas dianggap sebagai lansia terlambat. Keadaan lanjut usia merupakan salah satu tahapan perkembangan yang harus diselesaikan dalam perjalanan hidup manusia, dan merupakan suatu keadaan yang tidak boleh dihindari. Dalam konteks siklus hidup manusia, ini dianggap sebagai tahap akhir perkembangan. Sebaliknya, sesuai ketentuan Pasal 1 ayat 2,3,4 Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesehatan disebutkan bahwa seseorang dianggap lanjut usia karena telah mencapai umur enam puluh tahun atau lebih.³⁷

Ketika seseorang mencapai usia 65 tahun atau lebih, ia dikatakan lanjut usia. Ini bukan suatu penyakit, melainkan suatu tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan berkurangnya kemampuan tubuh

³⁶Koeswara E, *Teori-Teori Kepribadian*, (Bandung: eresco, 1991), hal. 45.

³⁷Siti Maryam, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hal. 32.

untuk bereaksi terhadap tekanan lingkungan. Orang lanjut usia tidak sakit parah. Pada lansia, ketidakmampuan seseorang untuk menjaga keseimbangan dalam menghadapi situasi stres fisiologis merupakan ciri khas dari gangguan ini. Menurunnya kemampuan hidup dan meningkatnya kepekaan individu merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kurangnya keberhasilan tersebut.³⁸

Penuaan dan kemunduran yang terjadi pada tahap usia tua lebih terlihat dibandingkan penuaan dan penurunan yang terjadi pada tahap usia paruh baya. Usia tua merupakan tahapan yang lebih nyata dibandingkan usia paruh baya. Individu yang berusia lanjut biasanya mengalami penurunan kapasitas fisik, penurunan tingkat aktivitas, kecenderungan mengalami gangguan kesehatan, dan kecenderungan kehilangan kegembiraan. Proses penuaan merupakan perubahan kumulatif yang terjadi pada makhluk hidup, seperti tubuh, jaringan, dan sel, yang mengakibatkan hilangnya kapasitasnya untuk menjalankan fungsi tertentu. Proses penuaan pada manusia dikaitkan dengan perkembangan perubahan degeneratif pada berbagai jaringan tubuh, termasuk kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, neuron, dan jaringan lainnya.³⁹

Menurut masyarakat umum, lansia dianggap sebagai orang yang sudah tidak produktif lagi. Di negara-negara industri, seperti Amerika Serikat, istilah “lansia” mengacu pada individu yang telah hidup lebih dari 65 tahun dan telah

³⁸Ferry Effendi, *Keperawatan Kesehatan Komunitas*, (Jakarta: Salemba Medika, 2009), hal .243.

³⁹Hasan, Aliah Purwakani, *Psikologi Perkembangan Islami*,(Jakarta: Raja Grafindo Persada,2008), hal. 117.

mengalami suatu siklus hidup. "Senes cene" adalah nama lain untuk proses penuaan, yang secara harfiah diterjemahkan menjadi "menjadi tua". Proses penuaan merupakan suatu siklus hidup yang ditandai dengan adanya tahapan kemunduran pada berbagai aktivitas organ tubuh, seperti fungsi sistem peredaran darah dan pembuluh darah, pernapasan, pencernaan, dan sebagainya.⁴⁰

Proses penuaan merupakan proses alami yang terjadi sepanjang kehidupan. Oleh karena itu, proses alami ini merupakan anugerah dari Tuhan dan patut kita syukuri. Proses penuaan ini dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, antara lain perubahan kepribadian, perubahan jaringan tubuh, dan perubahan penampilan fisik tubuh. Dalam gaya hidup yang lazim di masyarakat Indonesia, lansia dianggap sebagai tanggung jawab keluarganya. Mereka juga dimanfaatkan sebagai tempat di mana keluarga muda dapat dengan leluasa mengungkapkan rasa hormat dan cintanya kepada mereka. Namun demikian, penting untuk diingat bahwa ada keluarga yang, sebagai akibat dari gangguan dalam kehidupan mereka, yang dapat bersifat sosio-ekonomi atau sosio-psikologis, tidak mampu memberikan perawatan bagi anggota keluarganya yang sudah lanjut usia. atau diabaikan. Dalam hal ini, pemerintah mengeluarkan peraturan khusus untuk merawat lansia dan mendirikan lembaga khusus untuk mereka. Lembaga-lembaga ini memperhatikan tantangan yang dihadapi para lansia, yang pada gilirannya mengurangi kemungkinan mereka menderita penyakit mental. Penyakit mental

⁴⁰Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran dan Kesehatan jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1999), hal. 243.

yang paling signifikan adalah penyakit mental pada orang lanjut usia. Kemunduran kualitas fisik dan mental merupakan salah satu kualitas yang muncul seiring bertambahnya usia. Setiap fase atau tingkatan usia seseorang mempunyai ciri dan keistimewaannya masing-masing, dan usia tua mempunyai ciri khasnya masing-masing. Menurunnya kesehatan fisik, antara lain menurunnya kemampuan indera (terutama mata dan telinga), gigi rusak (mulai rontok satu persatu), rambut mulai memutih, dan menurunnya daya seksual merupakan beberapa gejala yang terjadi pada fase proses penuaan ini. Gejala-gejala tersebut dialami oleh individu yang sedang mengalami proses penuaan.⁴¹ Dalam perjalanan perkembangan manusia, fase usia tua merupakan masa kemunduran dari titik dimana tenaga manusia berada pada titik tertingginya. Sejak bayi, mereka mencapai puncak perkembangan dengan kekuatan fisik yang luar biasa, dan kemudian mereka mulai menyusut ketika mereka menjadi kakek-nenek (usia tua). Selain itu, Allah menjelaskan hal berikut dalam ayat Surat Al- Mukmin ayat 40:



 مِنْ عَمَلٍ سَيِّئَةٍ فَلَا يُجْزَىٰ إِلَّا مِثْلَهَا ۖ وَمَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ

 مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ يُرْزَقُونَ فِيهَا بِغَيْرِ حِسَابٍ

Artinya: Barangsiapa mengerjakan perbuatan jahat, maka dia tidak akan dibalasi melainkan sebanding dengan kejahatan itu. Dan barangsiapa mengerjakan amal yang saleh baik laki-laki maupun perempuan sedang ia

⁴¹Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006). Hal. 21.

dalam keadaan beriman, maka mereka akan masuk surga, mereka diberi rezeki di dalamnya tanpa hisab.

ditemukan dalam Tafsir Al-Misbah yang terdapat dalam surat al-mukmin ayat 40. Menegaskan bahwa setiap orang yang melakukan suatu kejahatan akan disiksa secara wajar dan proporsional. Hal ini menunjukkan bahwa Tuhan benar-benar adil dalam memberikan pahala kepada hamba-hamba-Nya berdasarkan pilihan yang mereka ambil. Selain itu, ayat ini menunjukkan bahwa orang yang melakukan kejahatan akan mengalami perasaan takut dan tidak nyaman sebagai akibat kekuasaan dan keadilan Tuhan. Tidak ada sesuatu pun yang dapat melindungi mereka dari siksa yang Allah akan berikan kepada mereka ketika mereka dihukum karena perbuatan jahat mereka. Ada gambaran yang Allah berikan tentang orang-orang yang tinggal di neraka, yang wajahnya ditutupi bercak-bercak hitam malam. Ini adalah metafora yang digunakan untuk mengungkapkan kesuraman, ketakutan, dan kesedihan yang dialami oleh mereka yang berada di neraka. Teks ini memberikan bukti lebih lanjut bahwa mereka yang berakhir di neraka akan tetap berada di sana selama-lamanya, yang berarti bahwa mereka akan menanggung hukuman tanpa akhir sebagai akibat dari kejahatan jahat yang mereka lakukan selama berada di dunia ini.⁴²

Dalam ayat ini Allah menyatakan bahwa orang beriman bertugas menjelaskan kepada umatnya sejauh mana kehidupan seseorang di bumi berdampak pada keberadaan spiritualnya setelah kematian. Kepada kaumnya,

⁴²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 57.

beliau bersabda sebagai berikut: “Wahai umatku, barangsiapa melakukan suatu kejahatan, baik laki-laki atau perempuan, maka akan disiksa sesuai dengan kejahatan yang dilakukannya.” Sebaliknya barangsiapa yang beriman dan beramal saleh, berbuat sesuai petunjuk Allah, dan tidak menaati larangannya, maka ia akan diberikan masuk surga yang penuh dengan kebahagiaan. Iman dan amal shaleh mereka dibalas oleh Allah dengan pahala yang melimpah dan rezeki yang tiada habisnya.

Ayat ini memberikan gambaran tentang keadilan sejati yang dimiliki Allah, serta sifat-Nya yang maha baik dan maha penyayang terhadap hambanya. Tidak sedikit pun dia memperlakukan pelayannya dengan cara yang tidak baik. Apabila ia memutuskan untuk menghukum hambanya di akhirat, maka hukuman yang dijatuhkannya akan sebanding dengan keburukan dan kemaksiatan yang ia lakukan selama hidupnya di dunia, dan tidak akan diperparah dengan cara apa pun. Namun jika dia membalas hambanya atas keimanan dan amal shaleh yang telah dilakukannya, maka dia akan membalasnya dengan pahala dua kali lipat.

Agar para lansia dapat menikmati hidup seperti orang lain, Dadang Hawari berpendapat bahwa hal yang paling krusial dari semua tujuan tersebut adalah menghilangkan rasa rendah diri dalam diri mereka. Ada sejumlah aspek penting yang perlu dipertimbangkan untuk memastikan bahwa individu lanjut usia tetap memiliki rasa harga diri yang sehat:

- a. Ada jaminan sosial dan ekonomi yang memadai bagi mereka yang sudah cukup umur dan terus hidup.

- b. Ada bantuan dari individu yang melindungi dirinya dari isolasi sosial dan menemukan kepuasan dari pemenuhan tuntutan ketergantungannya pada individu lain.
- c. Agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan perkembangan yang terjadi pada tahap penuaan, kesehatan mental sangatlah penting.
- d. Kesehatan jasmani agar mampu melakukan berbagai aktivitas secara produktif dan menyenangkan.
- e. Untuk mencapai ketenangan batin, seseorang harus memenuhi tuntutan spiritual (religius).⁴³

Seseorang dikatakan lanjut usia apabila telah mencapai umur enam puluh tahun atau lebih dan telah terjadi perubahan fisik yang mengakibatkan penurunan fungsi. Kesimpulan ini dapat diambil berdasarkan definisi lanjut usia yang telah dikemukakan oleh para ahli yang telah disebutkan di atas. Hal ini karena mereka juga semakin mendekati akhir hidup mereka, yang berarti mereka lebih sadar akan kematian dibandingkan sebelumnya.⁴⁴

2. Pembagian Lanjut Usia

Perpanjangan waktu dalam rentang hidup manusia disebut dengan usia tua. Usia ini biasanya dibagi menjadi dua bagian, yaitu sebagai berikut:

⁴³Dadang Hawari, *al-Quran: Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima yasa, 1999). Hal. 246.

⁴⁴Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2006), hal. 288.

- a. Berada dalam rentang usia paruh baya awal (antara usia 40 dan 50 tahun) Yang dimaksud dengan “usia paruh baya awal” mengacu pada usia di mana terjadi masa transisi. Sama seperti pubertas yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke remaja dan kemudian dewasa, usia paruh baya awal adalah masa ketika pria dan wanita meninggalkan tubuh dan perilaku dewasanya dan memasuki masa kehidupan yang akan dipenuhi dengan kualitas fisik dan perilaku baru. Hal ini mirip dengan pergeseran yang terjadi pada masa pubertas.
- b. Usia paruh baya lanjut didefinisikan sebagai periode waktu antara usia 50 dan 60 tahun. Secara umum, perubahan baik pada tubuh maupun pikiran berhubungan dengan usia pertengahan. Kemunduran fisik yang sering terjadi pada usia 60 tahun sering kali diikuti dengan penurunan daya ingat. Batasan tradisional masih terlihat jelas, meskipun faktanya banyak orang di masyarakat saat ini mengalami perubahan ini lebih lambat dibandingkan masa lalu. Salah satu ciri yang diyakini dapat mewakili garis pemisah antara usia paruh baya awal dan usia paruh baya akhir adalah meningkatnya tren masyarakat untuk pensiun pada usia 60an.⁴⁵

3. Ciri-Ciri Lanjut Usia

⁴⁵Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1998), cet. Ke-5, hal. 320-321.

Ciri-ciri yang menjadi indikasi proses manusia juga terdapat pada usia tua, sama seperti pada tahap-tahap awal pertumbuhan manusia. Fenomena ini dapat diamati dengan mengamati perubahan-perubahan yang menyertai individu lanjut usia baik secara fisik, mental, maupun eksistensinya di tengah konteks sosial tertentu.

Oleh karena itu, sejauh mana individu lanjut usia mampu menyesuaikan diri terhadap diri mereka sendiri dan orang lain akan ditentukan oleh dampak perubahan tersebut. Secara tidak langsung kelompok lansia telah menjadi kelompok yang statusnya sekunder dalam lingkungan sosial, dan akibat dari status baru tersebut maka lansia pun memerlukan perubahan dalam tugasnya agar dapat menyesuaikan diri dengan keadaan barunya. Sebab, perubahan yang dialami lansia dibarengi dengan keadaan tambahan.

Hurlock melakukan pengamatan berikut tentang orang lanjut usia: Ciri-ciri perubahan usia tua cenderung mengarah pada penyesuaian yang buruk daripada yang baik dan kesengsaraan daripada kebahagiaan. Inilah yang dikatakan Hurlock tentang orang lanjut usia. Setelah itu, Hurlock mengelompokkan ciri-ciri orang lanjut usia ke dalam kategori berikut:

- a. Pada orang lanjut usia, terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya.

Perubahan fisik yang terjadi pada lansia berbeda-beda pada setiap orang, meskipun usianya sama. Namun secara umum perubahan

tersebut dapat diwakili oleh beberapa macam perubahan, antara lain sebagai berikut:

b. Perubahan pada penampilan

Perubahan penampilan pada individu lanjut usia tidak terjadi secara bersamaan; Namun, indikator penuaan pada wajah, perubahan pada area tubuh, dan perubahan pada persendian merupakan tanda-tanda yang berkontribusi terhadap hilangnya kesehatan fisik pada lansia. Perubahan tersebut antara lain perubahan pada area kepala.

c. Perubahan pada bagian tubuh

Perubahan pada area ini dapat diamati dari perubahan pada sistem saraf, yaitu pada otak. Sebagai konsekuensi dari perubahan-perubahan ini, laju pembelajaran dan kapasitas intelektual melambat.

d. Perubahan pada fungsi fisiologis

Akibat munculnya perubahan fungsi fisiologis tersebut, lansia mengalami penurunan fungsi fisik. Secara umum, denyut nadi dan konsumsi oksigen lebih bervariasi, tekanan darah meningkat, kandungan kreatin turun, dan kuantitas tidur berkurang. Perubahan inilah yang menjadi penyebab kemunduran tersebut.

e. Perubahan pada panca indra

Ketika seseorang mencapai usia tua, fungsi seluruh organ indera menurun dalam hal sensitivitas dan efisiensi kerja. Ini termasuk penurunan kemampuan untuk bekerja di berbagai bidang seperti

penglihatan, pendengaran, rasa, penciuman, sentuhan, dan kepekaan terhadap rasa sakit.

f. Perubahan seksual

Perubahan yang terjadi pada usia tua diamati setelah berhentinya reproduksi. Pada umumnya hal ini terjadi ketika wanita mencapai usia tua dengan munculnya monopause, dan klimakterik pada pria.

g. Perubahan kemampuan motorik pada lanjut usia

Individu yang lebih tua biasanya menyadari fakta bahwa mereka berubah lebih lambat dan koordinasi mereka dalam aktivitas kurang baik dibandingkan ketika mereka lebih muda. Perubahan kemampuan motorik disebabkan oleh faktor fisik dan fisiologis, yang menyebabkan penurunan kekuatan dan energi, serta dari sudut pandang psikologis, terbentuknya perasaan rendah diri, kurangnya motivasi, dan emosi serupa lainnya. . Perubahan kapasitas motorik ini mempunyai dampak yang signifikan terhadap kemampuan lansia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan pribadi dan sosialnya.

h. Perubahan kemampuan mental pada lanjut usia

Apabila terjadi kecenderungan buruk sikap masyarakat terhadap perubahan lansia, maka hal ini akan langsung menyebabkan menurunnya kapasitas mental lansia. Variasi kemampuan mental yang terjadi pada lansia bersifat unik pada setiap orang, meskipun cara berpikir dan pengalaman intelektual yang dimilikinya berbeda satu sama lain. Mereka yang memiliki lebih banyak pengalaman intelektual

cenderung mengalami penurunan efisiensi mental yang jauh lebih ringan dibandingkan mereka yang memiliki lebih sedikit pengalaman intelektual. Sebab, derajat penurunan mental setiap orang berbeda-beda.

i. Perubahan minat pada

Perubahan minat seseorang merupakan ciri lain memasuki usia lanjut. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa fluktuasi minat masyarakat pada semua tingkat usia berkaitan dengan seberapa baik mereka mampu menyesuaikan diri dengan keadaan baru. Perubahan minat dan keinginan, baik yang dilakukan secara sukarela maupun karena paksaan, merupakan faktor lain yang berdampak signifikan terhadap perubahan yang terjadi pada masa tua. Jika seorang lanjut usia secara sadar membuat keputusan untuk mengubah hal-hal yang mereka minati dan hal-hal yang mereka inginkan, diyakini bahwa penyesuaian ini akan membawa kebahagiaan bagi mereka. Sebagaimana kepentingan dan keinginan orang-orang dari segala usia sangat berbeda satu sama lain, keinginan dan kepentingan orang-orang yang sangat lanjut usia juga sangat berbeda. Namun, ada keinginan tertentu yang bisa dianggap sebagai keinginan khas orang lanjut usia pada umumnya. Diantaranya adalah sebagai berikut: perubahan dan kepentingan pribadi, yang cenderung mementingkan diri sendiri dan mementingkan diri sendiri tanpa mempedulikan orang lain; minat terhadap rekreasi

yang bertahan di usia tua; keinginan sosial; keinginan keagamaan; dan ketertarikan pada kematian.⁴⁶

4. Kebutuhan Lanjut Usia

Setiap manusia memiliki kebutuhan hidup, tidak terkecuali orang lanjut usia; Agar bisa hidup sejahtera, mereka mempunyai kebutuhan hidup yang sama dengan orang lain. Untuk kehidupan yang sejahtera, persyaratan yang sama harus dipenuhi. Kebutuhan sosial seperti bersosialisasi dengan segala usia agar memiliki banyak teman untuk diajak termasuk dalam kebutuhan hidup lansia. Kebutuhan hidup lainnya antara lain kebutuhan akan makanan yang seimbang dan bergizi, pemeriksaan kesehatan yang sering, perumahan yang sehat, serta kondisi rumah yang tenang dan aman. berkomunikasi, berbagi pengalaman, dan menawarkan bimbingan untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan memuaskan. Mengenai kebutuhan dasar manusia, menurut Maslow, ada lima kategori kebutuhan: kebutuhan jasmani, kebutuhan kedamaian, kebutuhan sosial, kebutuhan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri. Informasi ini diambil dari Ayu Diah. Selain itu, berikut beberapa kebutuhan lansia:

- a. Kebutuhan biologis merupakan kebutuhan yang mutlak penting bagi setiap manusia untuk dapat mengembangkan ketahanan fisik seseorang agar dapat bertahan hidup. Kebutuhan biologis merupakan komponen penting bagi kelangsungan hidup manusia. Kebutuhan akan pelayanan

⁴⁶Supriadi, Lanjut Usia dan Permasalahannya, Jurnal PPKn & hukum, Vol. 10 No. 2 Oktober 2015, Email: andragogi72@gmail.com diakses 4 Maret 2024.

kesehatan, makanan bergizi, aktivitas atau keintiman seksual, sandang, dan tempat tinggal semuanya termasuk dalam kategori tuntutan ini.

- b. Kebutuhan psikologis adalah kebutuhan yang berkaitan dengan hal-hal yang bersifat psikologis (emosi, perasaan), terdiri dari hal-hal seperti cinta, kasih sayang, menerima tanggapan dari orang lain, perasaan damai, perasaan berguna, serta mempunyai identitas dan status tertentu.
- c. Kebutuhan sosial merupakan kebutuhan yang berkaitan dengan hubungan dan interaksi dengan orang lain. Kebutuhan tersebut antara lain: berinteraksi dengan anggota keluarga lanjut usia, melakukan aktivitas bersama teman sebaya, melakukan aktivitas bersama orang-orang di lingkungannya, menjadi anggota organisasi yang melakukan aktivitas di bidang perekonomian, melakukan aktivitas di bidang pendidikan, selain kebutuhan informasi dan kebutuhan rekreasi.
- d. Dimensi eksistensial dan keagamaan termasuk dalam kategori kebutuhan spiritual yang bersifat multidimensi. Sebaliknya, dimensi keagamaan lebih menekankan pada hubungan seseorang dengan Tuhan Yang Maha Kuasa, sedangkan dimensi eksistensial lebih mementingkan hakikat dan makna kehidupan. Ada berbagai dimensi yang dikaitkan dengan konsep spiritualitas. Dimensi tersebut salah satunya adalah dimensi vertikal yang merujuk pada hubungan manusia dengan Tuhan Yang Maha Esa yang mengatur kehidupan seseorang.⁴⁷

5. Masalah yang Dihadapi Lanjut Usia

a. Masalah Ekonomi

Ciri-ciri lanjut usia antara lain penurunan produktivitas kerja, peralihan menuju masa pensiun, atau terhentinya pekerjaan utama. Oleh karena itu, terjadi penurunan pendapatan yang kemudian dikaitkan dengan pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari, seperti sandang, pangan, kesehatan, rekreasi, dan kebutuhan sosial. Pada sebagian lansia, faktor yang mempersulit hal ini adalah usia lanjut sudah tidak produktif lagi, dan terjadi penurunan pendapatan atau bahkan tidak ada pendapatan sama sekali. Namun di sisi lain, masyarakat lanjut usia dihadapkan pada berbagai tuntutan yang semakin meningkat, seperti kebutuhan akan pangan yang bergizi dan seimbang, perlunya pemeriksaan kesehatan rutin, perlunya perawatan bagi mereka yang menderita penyakit yang berhubungan dengan penyakit. usia tua, dan kebutuhan untuk melakukan kegiatan sosial dan rekreasi.⁴⁸

b. Masalah Sosial Budaya R A N I R Y

Akibat terputusnya hubungan kerja yang diakibatkan oleh masa pensiun, memasuki usia lanjut ditandai dengan menurunnya interaksi sosial, tidak hanya dengan anggota keluarga tetapi juga dengan anggota

⁴⁷Ayu Diah, *Evaluasi Proses Pelaksanaan Program Elderly Day Care Service Tahun 2012 di Panti Sosila Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi Timur* (Tesis S2 Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Indonesia, 2012), hal. 20. Diakses 4 Maret 2024.

⁴⁸Suardiman S. *Psikologi Usia Lanjut*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 2011), hal. 9.

masyarakat dan rekan kerja dalam pekerjaan. Selain itu, kecenderungan peningkatan jumlah anggota keluarga inti atau keluarga inti dibandingkan jumlah keluarga besar pada akhirnya akan berdampak pada berkurangnya jumlah kontak sosial yang dimiliki para lansia. Perubahan cita-cita sosial suatu masyarakat yang mengakibatkan budaya individualistis berdampak pada lansia yang kurang mendapat perawatan sehingga sering dikucilkan dan diabaikan dari masyarakat. Hal tersebut tidak sesuai dengan hakikat manusia sebagai makhluk sosial yang selalu membutuhkan kehadiran orang lain dalam hidupnya untuk mengalami perasaan kesepian dan depresi. Pasalnya, kurangnya kontak sosial dapat menimbulkan perasaan terisolasi dan depresi.

c. Masalah kesehatan

Hilangnya kapasitas fisik dan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit merupakan dua ciri utama usia tua. Berkurangnya fungsi sejumlah organ dalam tubuh menjadi penyebab utama rentannya penyakit. Untuk mencapai masa tua yang menyenangkan dan produktif dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sejalan dengan eksistensinya, diperlukan pelayanan kesehatan, khususnya pada kondisi degeneratif. Hal ini dilakukan dalam rangka meningkatkan status kesehatan dan kualitas hidup penduduk lanjut usia. Mayoritas tantangan yang dihadapi lansia berkaitan dengan kesehatan mereka secara umum. Mereka yang sudah lanjut usia mempunyai harapan agar dapat menikmati masa emasnya dalam keadaan sehat, bukan dalam keadaan sakit. Oleh karena itu,

rencana hidup perlu dirumuskan jauh-jauh hari sebelum memasuki usia lanjut; Anda sudah mempunyai strategi apa yang akan Anda lakukan di masa depan sesuai dengan kemampuan Anda.

d. Masalah Psikologis

Kesepian, keterpisahan dengan lingkungan sekitar, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, ketergantungan, penelantaran terutama pada lansia miskin, post-power syndrome, dan permasalahan lainnya merupakan beberapa tantangan yang umumnya dihadapi oleh lansia. Dalam kebanyakan kasus, hilangnya perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial dikaitkan dengan hilangnya status atau jabatan, yang dapat mengakibatkan konflik atau guncangan. Semua masalah yang berbeda ini disebabkan oleh hilangnya fungsi fisik dan psikologis secara bertahap yang terjadi sebagai akibat dari proses penuaan. Dalam kehidupan orang lanjut usia, ciri-ciri psikologis seringkali lebih terlihat dibandingkan aspek lain dari keberadaan mereka. Sebab, faktor psikologis merupakan salah satu kuncinya⁴⁹

E. KEMATIAN

1. Pengertian Kematian

Hilangnya seluruh fungsi integratif individu secara permanen merupakan definisi kematian, menurut definisi umum. Meskipun ada banyak

⁴⁹Suardiman S. *Psikologi Usia Lanjut*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 2011), hal, 13.

definisi berbeda tentang kematian, beberapa definisi yang paling umum adalah moral, hukum, biologis, dan lain-lain. Konsep kematian diyakini telah dialami manusia pada tingkat moral, hukum, biologis, dan lainnya. Jika pribadi manusia berperilaku sedemikian rupa sehingga tidak menunjukkan kehidupan seperti manusia melainkan menampilkan kehidupan seperti binatang atau bahkan lebih buruk lagi, maka dikatakan manusia tersebut telah mengalami kematian moral. Proses kematian secara fisik merupakan proses yang panjang dan bertahap, dan setiap tahapan proses terdiri dari berbagai indikasi yang menunjukkan bahwa proses kematian sedang berlangsung.⁵⁰

Menurut ayat 24 Surat Al-Mulk dalam Al-Qur'an, Allah SWT bersabda:

قُلْ هُوَ الَّذِي ذَرَأَكُمْ فِي الْأَرْضِ وَإِلَيْهِ تُحْشَرُونَ

Artinya: Katakanlah, "Dialah yang menjadikan kamu berkembang biak di muka bumi, dan hanya kepadanya kamu akan dikumpulkan." (QS. Al-Mulk: 24).

Menurut tafsir ayat 24 surat Al-Mulk, umat manusia diingatkan melalui ayat ini bahwa pada akhirnya segala sesuatu akan kembali kepadanya, dan akibatnya tidak patut bersikap sombong dan menolak perintahnya. Katakanlah, "Dialah yang menjadikan kamu berkembang biak di muka bumi, dan hanya kepadanya kamu akan dikumpulkan di mahsyar untuk mempertanggung jawabkan semua perbuatan kamu ketika di dunia dan akan

⁵⁰Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 322.

memberikan balasan sesuai dengan amal kamu. Dalam ayat ini terungkap bahwa kaum musyrik menanggapi pernyataan Allah bahwa seluruh umat manusia akan dibangkitkan dan dikumpulkan, yang telah dibuktikan dalam ayat sebelumnya. Dan ketika mereka mengolok-olokmu, orang-orang musyrik itu berkata “Kapan datangnya janji ancaman tentang hari kebangkitan itu jika kamu, wahai Nabi Muhammad, adalah orang yang benar?” Tentu kamu mengetahui dan dapat memberitahukan kepada kami. Allah memerintahkan Nabi Muhammad untuk menjelaskan kepada orang-orang yang tidak beriman bahwa Dia telah menciptakan mereka semua dalam berbagai bentuk dan warna kulit, bahwa Dia telah menyediakan tempat bagi mereka di bumi, dan bahwa Dia telah menyebarkan mereka semua ke seluruh penjuru bumi. Dunia. Allah jugalah yang memberikan kemudahan bagi mereka untuk menjalankan kekuasaan dan mengembangkan tanah guna menjamin keberadaan dan kesejahteraan mereka sendiri. Oleh karena itu, satu-satunya orang yang akan mereka kembalikan dan dimintai pertanggungjawaban atas segala amal yang telah mereka lakukan selama di bumi adalah Allah. Allah akan membalas setiap orang di antara mereka dengan cara yang adil di akhirat. Sebaliknya, orang yang melakukan keburukan akan disiksa dengan siksa api neraka sesuai dengan banyaknya keburukan yang dilakukannya. Perbuatan baik akan dibalas dengan manfaat yang berlipat ganda.⁵¹

⁵¹Ahmad Khatib, *Tafsir aL-Qurthuby*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), hal. 25.

Selanjutnya Allah berfirman dalam ayat 8 surat al-Jumua'ah Al-Qur'an yang berisi keterangan sebagai berikut:

قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلْقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا

كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya: "Katakanlah 'sesungguhnya kematian yang kamu lari daripadanya, maka sesungguhnya kematian itu akan menemui kamu, kemudian kamu akan dikembalikan kepada (Allah), yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata, lalu Dia beritakan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan.'" (QS. al-Jumu'ah: 8).

Dalam ayat 8 surah al-jumua'ah Tafsir Fi Zhilalil Al-Qur'an disebutkan bahwa Allah-lah yang menentukan hakikat kematian dan apa yang terjadi setelahnya. Allah memberikan pencerahan kepada mereka bahwa tidak ada kemungkinan kematian karena kematian adalah kenyataan yang tidak dapat dihindari dan tidak ada cara untuk menghindarinya. Setelah mati, setiap orang akan kembali kepada Allah yang kemudian dilanjutkan dengan proses hisab (pertanggungjawaban perbuatan), suatu hal yang tidak dapat dipertanyakan lagi dan niscaya akan terjadi. Dalam ayat ini Allah menjelaskan kepada orang-orang yang beriman keadaan orang-orang Yahudi yang mengaku sebagai ahli kitab, orang-orang yang beriman, tetapi mereka tetap tidak mau mengikuti petunjuk kitab, maka Allah nyatakan kepada umat Islam. bahwa orang yang telah diberi kitab Taurat tetapi mereka tidak menaatinya, maka Allah nyatakan keadaannya tidak ada bedanya dengan orang yang membawa kitab itu di punggungnya. Meski mereka yakin dirinya benar, baik, pintar, pengertian, dan berpengalaman, namun inilah contoh

orang yang membantah ayat-ayat Allah. Orang-orang ini tidak adil dan mereka menjerumuskan diri mereka ke dalam jurang kehancuran. Orang yang menyimpang dari ajaran Tuhan biasanya adalah pengecut, penipu, dan sangat takut akan kematian. Hal ini disebabkan kecintaan mereka terhadap dunia bahkan tidak pernah dijamin oleh Tuhan, dan mereka hanya bertawakal pada hal-hal materi saja.⁵²

Oleh karena itu, Allah SWT memberikan perintah kepada Nabi Muhammad SAW untuk memberitahukan kepada mereka bahwa ancaman kematian yang mereka takuti niscaya akan menimpa mereka, dan bahwa mereka harus menghadapmu di hadapan Allah yang akan mengungkapkan segala keburukan mereka, tindakan. Itu adalah sentuhan di antara sentuhan-sentuhan Al-Qur'an yang berimplikasi pada orang-orang yang menjadi sasaran seruan ini maupun kepada kelompok orang yang bukan mereka. Sentuhan itulah yang memantapkan hakikat tertentu dalam hati yang telah dilupakan manusia, padahal ia selalu mengejanya kemanapun mereka lari dan dimanapun mereka berada. Alhasil, kehidupan ini harus berhenti. Selain itu, jarak yang jauh dari Allah pada akhirnya akan mengakibatkan proses kembali kepada-Nya, yang berarti tidak ada tempat berlindung lain dari-Nya selain Yesus Kristus. Tidak ada keraguan bahwa proses hisab dan hukuman yang terjadi setelah kematian akan terjadi, dan tidak ada keraguan bahwa itu

⁵²Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil-Qur'an*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003). hal. 274.

akan terjadi dalam keadaan apapun. Akibatnya, tidak ada kemungkinan untuk keluar dari situasi tersebut dengan melarikan diri darinya.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa kematian merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari, yang dapat dialami oleh manusia kapan saja dalam hidupnya, berdasarkan penjelasan mengenai pengertian kematian yang telah diberikan oleh para ahli yang telah disebutkan di atas.

2. Sikap Manusia Mengenai Kematian

Faktanya, istilah "kematian" dan "kematiannya" adalah kata yang paling sering didengar orang. Pastinya setiap orang pasti akan mengalami hal tersebut suatu saat nanti. Di sisi lain, manusia seringkali lalai dan melupakan kematian padahal mereka masih aktif menikmati hidup. Di sisi lain, bayangan kematian mulai terlihat seiring bertambahnya usia atau saat Anda menderita penyakit yang lebih serius. Dari segi psikologis juga berpengaruh terhadap perilaku dan sikap manusia.⁵³

Terlihat dari kalimat di atas, ada beberapa alasan mengapa orang takut akan kematian dan berusaha menghindarinya. Ketakutan yang dimiliki manusia adalah bahwa mereka akan terputus dari dunia tempat mereka berada. Karena mereka tidak tahu apa yang akan terjadi pada mereka setelah mereka meninggal maka manusia mengalami ketakutan. Salah satu alasan mengapa orang-orang takut akan kematian adalah karena mereka percaya bahwa mereka

⁵³Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Press, 2012), hal. 187.

telah melakukan lebih banyak perbuatan salah daripada kebaikan, dan sebagai akibatnya, mereka takut akan penderitaan yang akan mereka alami.

Hal ini menunjukkan bahwa berbagai orang mempunyai perspektif berbeda mengenai kematian, dan perbedaan perspektif ini terkait dengan kepercayaan dan agama masing-masing individu. Sebagai umat Islam, kita telah diberitahu tentang berbagai peristiwa kematian yang terjadi dalam Islam melalui Alquran dan Hadits. Jika dilihat dari sudut pandang Al-Qur'an, ada satu ayat yang terus-menerus dibaca bahkan diteriakkan secara spontan ketika seorang muslim ditimpa musibah. Ayat ini merupakan firman Allah yang artinya “Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepadanya lah kami kembali.”⁵⁴

Ada beberapa sikap yang dianjurkan oleh Ulama untuk dimiliki oleh individu yang dihadapkan pada cobaan, antara lain sebagai berikut:

- a. Ridha dan berbaik sangka kepada Allah

Sesuai dengan ayat 56 surat Al-Hijr yang berbunyi sebagai berikut:



 قَالَ وَمَنْ يَقْنُطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ
 جامعة الرانيري
 A R - R A N I R Y

Artinya: “Ibrahim berkata: “Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhan-nya, kecuali orang-orang yang sesat. (QS. al-Hijr: 56).

- b. Menunaikan kewajiban-kewajiban.

Oleh karena itu, sikap yang harus dijaga ketika menghadapi ujian, termasuk pengalaman kematian, adalah berdamai dengan Allah,

⁵⁴M. Jamil Yusuf, *Model Konseling Islami*, (Banda Aceh: Ar-raniry Press, 2012), hal. 58.

berbuat baik kepada-Nya, dan menyelesaikan tugas yang telah ditentukan.⁵⁵

Ketika seorang muslim dihadapkan pada suatu musibah, ada sebuah ayat tertentu dalam Alquran yang terus-menerus dibaca bahkan diucapkan secara spontan, menurut M. Jamil Yusuf yang menulis mengenai hal tersebut dalam bukunya Model Konseling Islami.

Selanjutnya Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 156 yang berbunyi sebagai berikut:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya lah kami kembali)". (QS. al-Baqarah: 156).

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa manusia adalah: (1) Milik Allah, (2) Ia senantiasa mendapat ujian dan ujian dari Allah; 3) Manusia diharapkan mampu menghadapi tantangan dan ujian tersebut dengan doa dan kesabaran; (4) Hal ini diyakini akan meningkatkan kemungkinan manusia selalu diberkati dan dibimbing oleh Tuhan; dan (5) Kelak, manusia akan kembali kepada Allah.⁵⁶

⁵⁵Muna Binti Shalah Farj, *Esok Bertemu Kekasih Mempersiapkan Kematian*, (solo: insan kamil 2008), hal. 72.

⁵⁶M. Jamil Yusuf, *Model Konseling Islami*, hal. 58.

Berdasarkan dalil yang telah dikemukakan sebelumnya, Allah memberikan nasehatnya kepada umat Islam dalam Al-Quran yang menyatakan bahwa manusia adalah milik Allah dan akan kembali kepada Allah, khususnya ketika menghadapi kematian. Diharapkan bagi umat Islam agar bersabar menghadapi ujian yang Allah berikan dengan berdoa kepadanya dan mencari petunjuk dengan penuh kesabaran. Sejahter Ummul Mukminin Syafiyah ra. Yang bersangkutan, ada seorang wanita yang meminta nasehat kepada Aisyah ra. mengenai hatinya yang keras kepala. Ingatlah kematian, karena akan membuat hatimu semakin lembut, begitulah respon yang diberikan Aisyah ra.

Disebutkan oleh Muna Binti Shalah Farj dalam bukunya *Besok, Bertemu Kekasih, Mempersiapkan Kematian Sebagai Pintu Menuju Surga*, individu yang terus menerus mengingat kematian disuguhkan banyak sekali kelebihan. (1) seseorang akan terus-menerus membuat persiapan untuk kematiannya sendiri; (2) seseorang tidak akan pernah kehilangan ketenangannya saat menghadapi situasi berbahaya; (3) Tidak dapat dipungkiri bahwa seseorang akan merasa menyesal atas kesalahan yang dilakukannya; (4) Akan selalu ada seseorang yang memiliki hati yang lembut dan air mata berlinang; (5) seseorang akan selalu mengutamakan masalah agamanya dibandingkan hawa nafsunya; seseorang akan selalu memperhatikan keinginannya. (6), seseorang akan memiliki rasa sayang yang mendalam terhadap akhirat, sehingga mengakibatkan ia semakin bertaqwa terhadap agama; dan (7) perintah yang memaksanya meninggalkan kesenangan dunia,

berpuas diri dengan sedikit (qana'ah), dan selalu siap dalam perjalanan menuju akhirat.⁵⁷

Melalui amalan mengingat kematian, seseorang akan dapat lebih mempersiapkan kematiannya sendiri dengan mendekatkan diri kepada Allah, akan tetap tenang ketika Allah mengujinya dengan musibah, akan selalu dapat menyesali dan menangisi dosa-dosanya serta bertaubat. Allah, akan berkonsentrasi pada topik-topik yang berkaitan dengan agama, dan juga akan meningkatkan jumlah ibadah yang telah dilakukan. Tidak diragukan lagi bahwa hal ini mempunyai dampak di akhirat.

Mengingat kematian akan menyebabkan seseorang meninggalkan kesenangan dan meninggalkan syahwat, serta akan mendorong seseorang menuju akhirat sebagai tujuan utamanya. Mereka yang hadir dapat mengambil pelajaran penting dengan menyaksikan meninggalnya orang lain dan menyaksikan kematian mereka sendiri.⁵⁸

Seseorang dapat mempersiapkan kematian dengan terus meningkatkan kualitas diri dan ibadah, bertaubat dari kesalahan dan dosa, kembali lagi setiap kali lupa atau lalai, dan memperbanyak amal shaleh dengan niat jujur untuk mencari keridhaan Allah SWT. Mengingat kematian tidak hanya membantu seseorang mengingat bahwa kehidupan terus berjalan, tetapi juga membantu seseorang menyadari bahwa kehidupan terus berkurang seiring

⁵⁷Muna Binti Shalah Farj, *Esok Bertemu Kekasih Mempersiapkan Kematian*, (solo: insan kamil 2008), hal. 76.

⁵⁸Muna Binti Shalah Farj, *Esok Bertemu Kekasih Mempersiapkan Kematian*, (solo: insan kamil 2008), hal. 88.

berjalannya waktu. Mengingat fakta ini dapat memotivasi seseorang untuk bersiap menghadapi kematian. Bisa jadi hal ini akan menimbulkan keyakinan yang lebih kuat bahwa segala sesuatu yang dimiliki seseorang pada dasarnya adalah milik Allah dan pada akhirnya akan dikembalikan kepadanya; bahkan diri manusia bukan milik individu melainkan milik Allah.

Kutipan “syarat mati tidak harus tua” adalah pepatah yang sangat sering dikutip, dan ini adalah sesuatu yang patut untuk direnungkan. Entah itu di daerah sekitar tempat tinggal seseorang atau di belahan bumi Tuhan yang lain, ditentukan jumlah orang yang meninggalkan dunia ini, mulai dari janin dalam kandungan hingga usia tua. Oleh karena itu, umat Islam dan seluruh umat manusia diberikan kesempatan untuk mengakui bahwa kematian dapat menimpa siapa saja pada waktu (ajal) yang telah ditentukan oleh orang tersebut. Akibat kejadian ini, umat Islam seharusnya menjadi lebih setia kepada Allah dan lebih percaya pada kekuasaan yang dimiliki Allah.

Meninggalnya orang yang dicintai merupakan ujian dan peringatan dari Allah, demikian pernyataan tersebut. Penting bagi umat Islam untuk bersikap jujur dan memiliki pemahaman yang benar tentang fakta bahwa setiap orang yang hidup pada akhirnya akan mati dan mereka akan terpisah dari dunia. Karena waktu kematian tidak diketahui, hal ini seharusnya mendorong umat Islam untuk memperoleh pemahaman yang diperlukan untuk mengamalkan ajaran Islam dengan beribadah kepada Allah. Oleh karena itu, kematian merupakan sebuah pelajaran bermanfaat yang patut diingat dan dipersiapkan oleh mereka yang masih hidup. Untuk

mempersiapkan diri, hendaknya mereka memaknai hidup dengan menjalankan segala petunjuk Allah dan meninggalkan larangan. harus menghadapi kematiannya.

3. Konsep Kehidupan Setelah Mati

Menurut Jalaluddin Rakhmat, penulis buku Psikologi Agama, hari kiamat dianggap sebagai salah satu rukun iman.⁵⁹

- a. Bahwa pada suatu hari yang disebut sebagai Hari Kiamat, Allah akan membinasakan alam semesta ini dan seluruh makhluk yang ada di dalamnya.
- b. Bila hal itu terjadi, maka Allah akan menghidupkan mereka kembali dan mempertemukan mereka di hadapan-Nya. Hari kebangkitan yang disebut juga “mahsyar” telah tiba.
- c. Pada titik itulah Pengadilan Allah SWT menerima segala sesuatu yang dilakukan manusia dalam kehidupan dunianya, baik baik maupun buruk, tanpa ada yang dapat dikurangi atau ditambah-lebihkan.
- d. Penimbangan baik buruknya akhlak setiap manusia adalah tanggung jawab Allah SWT. barangsiapa yang lebih menimbang timbangan amal baiknya, maka dia memaafkan, dan siapa yang lebih menimbang timbangan amal buruknya, maka dia siksa. Dia melakukan ini karena dia memberikan pengampunan kepada yang terakhir.

⁵⁹Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), hal. 189.

- e. Yang diampuni akan masuk surga, sedangkan yang disiksa akan masuk neraka.⁶⁰

Selain itu, Allah memerintahkan kita dalam Surat Al-Hajj ayat 6 Al-Qur'an yang berbunyi sebagai berikut:

ذٰلِكَ بِاَنَّ اللّٰهَ هُوَ اَلْحَقُّ وَاَنَّهُ يُحْيِي اَلْمَوْتٰتِي وَاَنَّهُ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

Artinya: “Yang demikian itu, karena sesungguhnya Allah, Dialah yang haq dan sesungguhnya Dialah yang menghidupkan segala yang mati dan sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.” (QS. Al Hajj: 6).

Dalam firman-Nya, Allah memberikan informasi akhirat dan kematian sebagai awal jalan menuju alam kekal bagi manusia. Allah bermaksud agar hidup dan mati saling terkait satu sama lain. Salah satu tahapan yang menandai permulaan keabadian, yang terkadang dikenal sebagai akhirat, adalah kematian. Untuk memusnahkan alam, hari kiamat sebenarnya akan terjadi. Setelah beberapa waktu berlalu, Allah akan melakukan hisab pada hari kiamat, yaitu tempat bersemayam dan berkumpulnya manusia. Pada hari itu, Allah akan menemui umat manusia ketika mereka telah berkumpul.

4. Menghadapi Kematian

Ada petunjuk yang harus dijalankan, ada larangan yang harus dihindari, dan ada peraturan yang harus ditaati. Manusia keluar dari rahim ibunya dan masuk alam kubur bukan hanya untuk bersenang-senang, namun ada juga aturan yang harus ditaati. Di balik itu ada tujuan, dan di balik tujuan

⁶⁰*Ibid*, hal. 190.

itu ada hikmah atau kemaslahatan suatu kegiatan, serta rahasia di balik segala sesuatu yang telah ditetapkan Allah, yang tidak selamanya dapat diketahui dengan cepat oleh manusia. Di balik itu semua ada tujuan. Setelah jangka waktu yang tidak dapat ditentukan secara pasti, kehidupan individu dan kehidupan umat manusia secara keseluruhan akan berakhir, dan kemudian akan terjadi hisab dan pembalasan.⁶¹ Manusia dilahirkan dalam kondisi kodrat yang mempunyai kecenderungan untuk berpegang teguh pada keyakinan yang dianggap suci. Mereka mempunyai kecenderungan untuk mengenal Tuhan, memihak kebenaran, melakukan perbuatan baik, dan menjauhi pandangan yang menyimpang.



⁶¹Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 58.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Ruang lingkup penelitian

Ruang lingkup penelitian merupakan bingkai penelitian, yang menggambarkan batas penelitian, mempersempit permasalahan dan membatasi area penelitian.¹ Agar penelitian ini dapat terarah dengan tepat dan mengatasi terjadinya penyimpangan-penyimpangan pada penyusunan tugas akhir ini, maka harus ada Batasan yang jelas dalam ruang lingkup penelitian yaitu mengenai terapi zikir dalam menangani kecemasan lansia menghadapi kematian studi digampong monjeurajak kecamatan gandapura kabupaten bireun.

B. Subjek dan Teknik Pengambilan Sampel

Rahmadi menyatakan pendapat bahwa subjek penelitian sebagai informan yang berkaitan erat dengan di mana sumber data penelitian diperoleh, dan ada sesuatu di dalam dirinya melekat permasalahan yang ingin diteliti, serta menjadi tempat diperolehnya informasi atau keterangan yang dibutuhkan dalam pengumpulan data penelitian.² Adapun subjek penelitian yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini adalah lansia gampong monjeureujak kecamatan gandapura kabupaten bireun sebanyak 30 (tiga puluh) orang.

¹ Riduwan, Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula, (Bandung : Alfabeta, 2011)

² Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Cet 1, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), hal 61-62.

Untuk menentukan subjek penelitian yang akan dipilih dengan tepat, maka harus dilakukan dengan teknik pengambilan sampel yang tepat. Teknik sampling menurut Murgono, sebagaimana dikutip oleh Hardani, dkk, merupakan teknik untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan karakteristik agar mendapatkan sampel yang representatif.³

Adapun dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Sugiyono menyatakan pendapat bahwa teknik purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Maksud pertimbangan tertentu ini, seperti orang tersebut dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, atau mungkin orang tersebut sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek yang sedang diteliti.⁴

Alasan peneliti menggunakan teknik purposive sampling dalam penelitian ini adalah karena teknik tersebut menetapkan kriteria-kriteria tertentu yang harus dimiliki oleh subjek penelitian yang akan diteliti. Peneliti mengambil sampel sebanyak 10 (sepuluh) orang dari total jumlah keseluruhan subjek penelitian dengan menghususkan kriteria sebagai berikut:

³ Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020), hal 364.

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2016), hal 218-219.

1. Lansia yang berusia 65 tahun keatas.
2. Lansia yang aktif ikut pengajian di *bale be*

C. Teknik Pengumpulan Data

Hardani dkk menyatakan pendapat bahwa teknik pengumpulan data merupakan Langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mengumpulkan data. Tanpa memahami tehnik penumpulan data, maka peneliti tidak akan memperoleh data yang sesuai dengan standar data yang telah ditetapkan.⁵

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif menurut Catherine marshall dan Gretchen B. Rossman, sebagaimana dikutip oleh Miza Nina Adlini dkk, memerlukan perhatian khusus dan cermat, sebab kualitas data hasil penelitian sangat tergantung pada kualitas data dan kelengkapan data yang diperoleh. Pertanyaan-pertanyaan yang perlu dipertimbangkan saat mengumpulkan data dalam penelitian kualitatif biasanya didasarkan pada triangulasi data yang diperoleh melalui observasi (*observasion*), wawancara (*Interview*), dan dokumentasi (*Dokumentatation*).⁶

1. Observasi (*observation*)

⁵Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020), hal. 120-121.

⁶ Miza Nina Adlini, dkk, “Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka”, Edumaspul: Jurnal Pendidikan , Vol. 06, No. 01, Maret (2022), hal 979, Email: sarahyulinda@gmail.com Diakses 5 mei 2023.

Observasi dalam penelitian Kualitatif menurut *Cresswell* sebagaimana dikutip oleh Sapto Haryoko, Bahartiar, dan Fajar Arwandi, merupakan observasi yang mana peneliti terjun langsung ke lapangan untuk mengamati berbagai sikap atau perilaku dan aktivitas subjek penelitian. Selama proses tersebut, peneliti merekam, mencatat baik secara tersruktur maupun semi tersruktur.⁷ Adapun dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis observasi non partisipasi. Rifa'I Abubakar menyatakan pendapat bahwa observasi non partisipasi adalah observasi yang sedang dilakukan oleh peneliti dengan tidak melibatkan dirinya ke dalam aktivitas yang dilakukan oleh subjek penelitian.⁸ Peneliti menggunakan observasi non partisipasi ini adalah karena peneliti dapat datang ke lokasi penelitian sebagai pengamat atau pemantau yang bersifat independen. Namun, peneliti tetap menggunakan pedoman observasi yang berstruktur saat proses pengamatan tersebut dilakukan, peneliti mengobservasi kegiatan lansia ketika mengikuti pengajian di bale beut.

2. Wawancara

Wawancara adalah interaksi bahasa yang berlangsung antara dua orang dalam situasi saling berhadapan salah seorang yaitu yang melakukan

⁷Sapto Haryoko, Bahartiar, dan Fajar Arwandi, *Analisis Data Penelitian Kualitatif* (Konsep, tehnik, & prosedur Analisis), (Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2020), hal 153-154.

⁸ Rifa'I Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: SUKA Press UIN Sunan Kalijaga, 2021), hal 90.

wawancara meminta informasi atau ungkapan kepada orang yang diteliti yang berputar disekitar pendapat dan keyakinannya.⁹ Dalam jenis wawancara ada beberapa macam yaitu wawancara terstruktur, semi terstruktur, dan tidak terstruktur.¹⁰ Dalam penelitian ini, penulis menggunakan wawancara semi terstruktur, di mana penulis menyiapkan pedoman wawancara dalam rangka memperoleh data terkait sesuai dengan pertanyaan penelitian yaitu bagaimana terapi zikir yang dilakukan oleh lansia dalam menangani kecemasan menghadapi kematian.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sumber data tambahan yang digunakan untuk memperoleh data. Agar lebih lengkap dan akurat maka penulis menambahkan studi dokumentasi. Studi dokumentasi ini merupakan studi mencari data mengenai hal-hal atau berupa catatan, buku, surat kabar, transkrip, majalah dan agenda yang berkaitan dengan permasalahan penelitian. Pengumpulan data yang peneliti lakukan dengan dokumentasi adalah dengan melibatkan berbagai media salah satunya yaitu: Hp (handphone) untuk merekam dan mempotret.¹¹ Data dokumenasi di gunakan untuk mengetahui profil desa, jumlah masyarakat kampung Monjeureujak Kecamatan Gandapura dan lain-lain.

⁹ Emzir, *Metode Penelitian Kualitatif Analisis Data*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), hal. 50.

¹⁰Sugiyono, *Metode Penelitian* hal. 317.

¹¹ Farida Nungrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Solo: Cakra Books, 2014), hal. 121-123.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Lexy J. Moleong, sebagaimana dikutip oleh Sapto Haryoko, Bahartiar, dan Fajar Arwadi, adalah proses pengorganisasian dan pengelolaan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar untuk menemukan tema dan merumuskan hipotesis kerja yang diajukan oleh data tersebut. Tujuan pengorganisasian dan pengelolaan data adalah untuk menemukan tema yang pada akhirnya diangkat menjadi teori substantif. Analisis data dalam penelitian kualitatif menurut Bogdan, sebagaimana dikutip oleh Hardani, dkk, adalah proses menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan lainnya, sehingga hasilnya dapat mudah dipahami dan diinformasikan kepada orang lain.¹²

Analisis data dalam penelitian kualitatif memiliki beberapa metode/model dalam mengelola data-data kualitatif yang telah dikumpulkan peneliti dari lapangan. Adapun dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data kualitatif model interaktif yang dikembangkan oleh Mathew B. Miles dan Michael Huberman, sebagaimana dikutip oleh Sapto Haryoko, Bahartiar, dan Fajar Arwadi, merupakan model analisis data yang paling sederhana dan banyak digunakan oleh peneliti kualitatif secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas hingga datanya jenuh, yang prosesnya dimulai dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Adapun uraian ketiga langkah analisis data tersebut adalah sebagai berikut:

¹²Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif ...*, hal 161-162.

- a. Reduksi Data (*Data Reduction*), yaitu merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari tema dan polanya. Dalam penelitian ini, penulis melakukan reduksi data melalui bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, menyingkirkan hal yang dianggap tidak perlu. Dengan demikian kesimpulan-kesimpulan dapat ditarik dan dijelaskan.
- b. Penyajian Data (*Data Display*). Langkah selanjutnya adalah penyajian data dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar katagori, flowchart, dan sejenisnya. Peneliti berusaha menjelaskan hasil penelitian ini dengan singkat, padat dan jelas.
- c. Penarikan Simpulan/Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*)
Simpulan merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Simpulan merupakan inti dari temuan penelitian yang berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, ada hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori. Dalam penarikan simpulan, proses analisis data ini dilanjutkan dengan mencari hubungan antar apa yang dilakukan, bagaimana melakukan, mengapa dilakukan seperti itu dan bagaimana hasilnya. Penarikan simpulan juga harus relevan dengan fokus penelitian, tujuan penelitian, dan temuan penelitian yang sudah diinterpretasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Gampong alokasi dana untuk gampong yang mulai diterima sejak tahun lalu. Jika sebelumnya sejumlah fasilitas dan infrastruktur gampong yang minim atau mengalami kerusakan akibat ketiadaan dana mulai pelan-pelan dibenahi oleh Aparatur Gampong bersama warga.

Gampong Monjeureujak memiliki jumlah penduduk sekitar 156 jiwa, yang terdiri dari 38 jumlah kepala keluarga. Mayoritas penduduknya bermata pencaharian sebagai petani dan peternak, meskipun ada juga yang bekerja di sektor informal seperti perdagangan kecil-kecilan. Meskipun masih tergolong sebagai desa yang berkembang, Desa Monjeureujak telah dilengkapi dengan sejumlah infrastruktur dasar, termasuk jalan utama, dan sarana kesehatan.

Desa Monjeureujak memiliki potensi yang cukup besar dalam sektor pertanian, terutama dalam produksi padi, dan sayuran. Namun, ada beberapa masalah yang dihadapi oleh desa ini, termasuk masalah aksesibilitas terhadap layanan dasar, rendahnya tingkat pendidikan, dan kurangnya lapangan kerja bagi penduduk.

Secara perlahan warga bersama pemerintah gampong mulai Menyusun perencanaan secara konkret dan simultan dalam membangun gampong. Perencanaan yang dikembangkan tidak hanya terkait penyelenggaraan pembangunan, juga melampaui sejumlah impian yang diharapkan oleh warga gampong terhadap kemandirian dan kesejahteraan gampong kedepan. Karenanya, perencanaan dan

strategi yang dikembangkan dalam membangun Gampong Monjeureujak akan dilakukan secara bertahap, sesuai masalah, potensi dan kondisi terkini gampong, Sebagai gambaran, berikut informasi singkat menyangkut posisi, kondisi dan potensi yang dimiliki oleh Gampong Monjeureujak, Kecamatan Gandapura.⁹³

1. Data jumlah penduduk Gampong Monjeureujak

Adapun jumlah penduduk di Gampong Menjeureujak :

Tabel 4.1. Data Jumlah Penduduk Gampong Monjeureujak

Jumlah penduduk	Penduduk laki-laki	Penduduk perempuan	Total
Jumlah penduduk desa	66 jiwa	99 jiwa	156 jiwa
Jumlah kepala keluarga	30 kk	8 kk	38 kk
Jumlah kepala keluarga miskin			32 K

Tabel 4.1 Sumber Data Sekdes Gampong Monjeureujak tahun 2020

2. Profil *Bale Beut* Gampong Monjeureujak

Bale Beut adalah sebuah lembaga keagamaan yang terletak di Gampong Monjeureujak Kabupaten Bireun. Sebagai pusat kegiatan keagamaan, *Bale Beut* ini memiliki peran penting dalam menyediakan wadah bagi masyarakat untuk memperdalam pemahaman agama dan melaksanakan ibadah secara berjamaah.

Bale Beut didirikan pada tanggal 02 mei 2000 oleh tokoh masyarakat setempat yang peduli akan pentingnya pengetahuan agama dalam kehidupan

⁹³Wawancara dengan sekdes Gampong Monjeureujak Bapak Yahya tanggal 12 Desember 2023.

sehari-hari.⁹⁴ Sejak pendiriannya, *Bale Beut* ini telah menjadi pusat kegiatan keagamaan yang aktif dan berperan dalam memperkuat nilai-nilai keagamaan untuk masyarakat sekitar. *Bale Beut* menyelenggarakan berbagai program kegiatan keagamaan, antara lain:

- Kajian rutin tentang membaca al-Quran dan surah kitab.
- Pelatihan keagamaan dan membaca al-Quran untuk anak-anak dan remaja
- Kegiatan sosial seperti penggalangan dana untuk membantu fakir miskin dan anak yatim.⁹⁵

Peran ustazah *Bale Beut* Gampong Monjeureujak Kecamatan Gandapura Kabupaten Bireun adalah membina spiritual lansia melalui beberapa kegiatan yaitu: membimbing lansia dengan Pendidikan agama dengan mengajarkan ilmu agama seperti ilmu tauhid/keimanan, ilmu fikih, ilmu tasawuf/akhlak ,sejarah, hafalan bacaan sholat dan hafalan bacaan doa serta membiasakan shalat lima waktu dan berzikir rutin.

Dengan adanya bimbingan spiritual yang dilaksanakan di Gampong Monjeureujak, lansia menjadi lebih taat beribadah kepada Allah Swt. Serta mempunyai perilaku yang baik.

B. Hasil Penelitian

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi, peneliti mewawancarai 10 lansia yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Wawancara dilakukan ditempat

⁹⁴Hasil Wawancara dengan Tgk Dahlan pada tanggal 19 April 2023.

⁹⁵Hasil Wawancara dengan Tgk Dahlan pada tanggal 19 April 2023.

berlangsungnya pengajian di bale beut gampong monjeureujak, proses penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 maret-23 april Adapun hasil penelitian ini dijabarkan sesuai dengan rumudan masalah:

1. Faktor yang Mempengaruhi Lansia 65 Mengalami Kecemasan dalam Menghadapi Kematian

Peneliti melakukan wawancara terkait faktor fisik dengan subjek AM yang menyatakan:⁹⁶

Pada tanggal 20 Maret 2024, dalam wawancara di kediaman saudara AM, dikemukakan bahwa : saya punya riwayat penyakit kencing manis dan sudah tiga kali operasi pada kaki saya. dengan keadaan saya begini saya sudah tidak enakan bergabung di bale beut, takutnya saya jadi bahan ejekan orang sekitar. Semenjak kejadian penyakit ini menimpa saya, saya merasa saya terkena gangguan psikis, salah satu contohnya saya merasa hampir gila dan terkadang saya berfikir kenapa saya tidak langsung meninggal saja.. Namun, untuk mengatasi pemikiran-pemikiran negatif ini, saya mencoba menjalani hidup dengan penuh kesabaran dan ikhlas. Untuk sementara waktu, saya fokus pada pembelajaran melalui kajian di televisi dan membaca buku agama untuk mencegah rasa jenuh dan kepenatan mental.

Adapun hasil wawancara terkait faktor psikologis yang peneliti lakukan dengan subjek US menyatakan:⁹⁷

Pada tanggal 20 Maret 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara Us, di kemukakan bahwa saudara Us menghadapi tantangan dalam pengendalian diri. Terungkap bahwa : saya merasakan kurangnya kendali diri terhadap emosi seperti kemarahan, kejenuhan, dan ketidaksabaran, bahkan hingga menggambarkan diri saya seperti orang yang kehilangan kendali pada saat penyakit psikologis saya kambuh. Saya mengaitkan munculnya penyakit ini dengan faktor usia yang semakin tua dan kurangnya pemahaman terhadap ilmu agama. Terlalu banyak memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak saya

⁹⁶Hasil wawancara dengan subjek AM, selaku responden di gampong Monjeureujak pada tanggal 20 maret 2024.

⁹⁷Hasil wawancara dengan subjek US, selaku responden di gampong Monjeureujak pada tanggal 20 Maret 2024.

pikirkan, Meskipun mengalami kesulitan, saya akan selalu berusaha menjadi pribadi yang baik.

Adapun hasil wawancara faktor fisik dan faktor psikologis yang peneliti lakukan dengan subjek SH menyatakan:⁹⁸

Pada tanggal 20 Maret 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara Sh, ditemukan bahwa saudara Sh memiliki dua faktor yang menjadi sumber ketakutannya terhadap kematian. Pertama, faktor fisik yang melibatkan penyakit asam urat : Saat penyakit saya kambuh, saya merasa bahwa kematian mungkin akan membawa penderitaan yang lebih besar daripada penyakit yang sedang dihadapinya saat ini. Kedua, faktor psikologis yang terjadi pada saya seperti perilaku tantrum dan kemarahan yang membuat saya merasa seperti orang yang kehilangan kendali diri, kedua faktor ini membuat saya merasa bahwa hidup ini terasa gelisah dan bahkan menginginkan kematian sebagai jalan keluar untuk meraih ketenangan, tanpa merasakan rasa sakit lagi. Untuk mencegah pikiran yang pahit terkait dengan kematian dan persiapan terhadap alam barzah.

Adapun hasil wawancara terkait faktor fisik yang peneliti lakukan dengan subjek F menyatakan:⁹⁹

Pada tanggal 21 Maret 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara F, di kemukakan bahwa : saya mengidap penyakit penyempitan saluran makan. Meskipun menghadapi kondisi kesehatan yang sulit selama kurang lebih 5 tahun, saya melihatnya sebagai sebuah perjuangan dan ujian dalam hidup. Pengalaman ini membuat saya lebih memperdalam introspeksi diri dan merasa semakin mendekati diri kepada Allah. Kalau ditanya tentang kecemasan mengenai kematian siapa yang ga takut akan kematian, karna sakitnya bukan main-main. Mungkin sakit saya didunia tidak seberapa dengan sakitnya sakratul maut.

Adapun hasil wawancara terkait faktor fisik yang peneliti lakukan dengan subjek N menyatakan:¹⁰⁰

⁹⁸Hasil wawancara dengan subjek SH, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 20 Maret 2024.

⁹⁹Hasil wawancara dengan subjek F, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 21 Maret 2024.

“Pada tanggal 22 maret 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara N, dikemukakan bahwa : saya menghadapi kesulitan fisik yang disebabkan oleh sakit lutut, yang membuat saya sulit berjalan dan menghambat kegiatan seperti kepengajian yang biasanya dilakukan pada hari Jumat. Kondisi ini membuat saya merasa bahwa kematian mungkin akan mendekatinya, bahkan mungkin dalam waktu dekat.

Adapun hasil wawancara terkait faktor fisik yang peneliti lakukan dengan subjek R menyatakan:¹⁰¹

Pada tanggal 23 april 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara R, dikemukakan bahwa : saya tidak merasa takut akan kematian. Bagi saya kematian merupakan bagian yang pasti terjadi pada setiap manusia yang hidup. Saya ada faktor yang menyebabkan saya cemas akan kematian, faktor psikologis, saya sering marah- marah sama orang di lingkungan rumah, bahkan sering juga sama anak dan cucu saya, saya seperti kehausan tentang perhatian, disaat penyakit saya kambuh saya butuh anak-anak saya memperhatikan saya, tapi kadang anak anak sibuk dengan pekerjaannya, kadang waktu saya marah-marah, anak saya selalu bilang “ingat meninggal mak” saya ingat tentang kematian, tapi ntah kenapa saya selama sudah memasuki umur 60 ke atas kaya sering marah-marah gitu.

Adapun hasil wawancara terkait faktor fisik yang peneliti lakukan dengan subjek i menyatakan:¹⁰²

“Pada tanggal 23 april 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara i, dikemukakan bahwa : saya merasakan ketakutan terhadap kematian. Faktor-faktor yang menyebabkan ketakutan tersebut meliputi keterbatasan fisik, seperti ketidak mampuan berjalan, kehilangan kemampuan melihat dan mengenali, serta kesulitan dalam berpikir. Kondisi yang sekarang membuat saya cemas akan kematian yang akan datang.

¹⁰⁰Hasil wawancara dengan subjek N, selaku responden di gampong Monjeureujak pada tanggal 22 Maret 2024.

¹⁰¹Hasil wawancara dengan subjek R, selaku responden di gampong Monjeureujak pada tanggal 23 April 2024.

¹⁰²Hasil wawancara dengan subjek i, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

Adapun hasil wawancara terkait faktor fisik yang peneliti lakukan dengan subjek NH menyatakan:¹⁰³

“Pada tanggal 23 april 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara NH, dikemukakan bahwa : saya merasakan ketakutan terhadap kematian.saya mempunyai faktor fisik, dengan faktor ini membuat saya selalu mengingatkan kematian, dengan kondisi saya sekarang penyakit komplikasi, kadang saya bisa bangun kadang drop tidak bisa apa-apa. Jadi sering kali saya mengingatkan kematian.

Adapun hasil wawancara terkait faktor fisik yang peneliti lakukan dengan subjek SW menyatakan :¹⁰⁴

Pada tanggal 23 April 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara SW, terungkap bahwa : saya mengalami penyakit komplikasi jadi tentu tentang kematian itu sangat menakutkan bagi saya, soalnya waktu saya tidur saya takut kebangun langsung beda alam.

Adapun hasil wawancara terkait faktor fisik yang peneliti lakukan dengan subjek H menyatakan:¹⁰⁵

“Pada tanggal 23 April 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara H, ditemukan bahwa : saya tidak bisa berjalan lagi, walaupun saya berjalan itu saya harus nyeret, dikarenakan lutut saya sakit tidak bisa lagi saya bangun, tetapi kalau ditanya tentang kematian bagi saya, itu sangat menakutkan, karena sakitnya sangat tidak bisa berkata kata, factor saya takut akan kematian bukan karena sakit, tapi takutnya saya tidak mempunyai amalan didalam kubur atau di akhirat kelak.

Berdasarkan deskripsi hasil wawancara di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kesepuluh subjek penelitian mengalami rasa kecemasan dalam menghadapi kematian yang di sebabkan oleh dua faktor yaitu faktor fisik

¹⁰³Hasil wawancara dengan subjek NH, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

¹⁰⁴Hasil wawancara dengan subjek SW, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

¹⁰⁵Hasil wawancara dengan subjek H, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

dan faktor psikologis. Diantara Kesepuluh subjek terdapat 7 lansia yang mengalami sakit fisik, diantaranya penyakit yang dialami lansia tersebut (AM kencing manis), (F, penyempitan saluran makan), (N, asam urat), (I, ketidakmampuan berjalan dan tidak bisa melihat), (NH, penyakit komplikasi), (SW, penyakit komplikasi), (H, tidak bisa berjalan). Dan ada 2 lansia yang mengalami sakit psikologis, penyakit yang sering dialaminya (US, sulit untuk pengendalian diri dan kesehatan psikologis), (R, tidak bisa mengendalikan diri) dan satu lansia yang mengalami penyakit fisik dan psikologis (SH, asam urat dan tantrum).

2. Upaya Lansia dalam Mengatasi kecemasan dalam menghadapi Kematian

Adapun Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek AM menyatakan bahwa:¹⁰⁶

Pada tanggal 20 Maret 2024, dalam wawancara di kediaman saudara AM, dikemukakan bahwa : saya punya riwayat penyakit kencing manis dan sudah tiga kali operasi pada kaki saya. dengan keadaan saya begini saya sudah tidak enakan bergabung di bale beut, takutnya saya jadi bahan ejekan orang sekitar. Semenjak kejadian penyakit ini menimpa saya, saya merasa saya terkena gangguan psikis, salah satu contohnya saya merasa hampir gila dan terkadang saya berfikir kenapa saya tidak langsung meninggal saja.. Namun, untuk mengatasi pemikiran-pemikiran negatif ini, saya mencoba menjalani hidup dengan penuh kesabaran dan ikhlas. Untuk sementara waktu, saya fokus pada pembelajaran melalui kajian di televisi dan membaca buku agama untuk mencegah rasa jenuh dan kepenatan mental. Nah, disini upaya saya mengatasi kecemasan dalam menghadapi kematian, yaitu : yang pertama saya setiap hari harus melakukan hal-hal baik, contohnya , sedekah, baca alquran tiap selesai solat 5 waktu, walau kepengajian jangan suka berbohong dan ghibah, mendengar kajian-kajian disetiap ada pengajian yang saya kunjungi, sering ke pemakaman kalau ada orang meninggal dikampung, yaa begitulah yang saya lakukan tiap hari.cuman itu saya lakukan pada bulan lalu sebelum sakit saya semakin parah, untuk saat ini saya hanya mampu berdoa saja.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek US menyatakan bahwa:¹⁰⁷

¹⁰⁶Hasil wawancara dengan Subjek AM selaku Responden, pada tanggal 20 Maret 2024.

¹⁰⁷Hasil wawancara dengan Subjek US selaku Responden, pada tanggal 20 Maret 2024.

Pada tanggal 20 Maret 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara Us, di kemukakan bahwa saudara Us menghadapi tantangan dalam pengendalian diri dan kesehatan psikologis. Terungkap bahwa : saya merasakan kurangnya kendali diri terhadap emosi seperti kemarahan, kejenuhan, dan ketidaksabaran, bahkan hingga menggambarkan diri saya seperti orang yang kehilangan kendali pada saat penyakit psikologis saya kambuh. Saya mengaitkan munculnya penyakit ini dengan faktor usia yang semakin tua dan kurangnya pemahaman terhadap ilmu agama. Terlalu banyak memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak saya pikirkan, Meskipun mengalami kesulitan, saya akan selalu berusaha menjadi pribadi yang baik. Nah, disini upaya saya mengatasi kecemasan kematian saya selalu besitigfar, saya selalu berzikir, karena waktu kemarahan menguasai pikiran saya, dengan istigfar amarahnya hilang dan menjadi tenang, jadi kesimpulan yang saya ambil dari hidup saya untuk mencegah kematian saya banyak banyak berzikir karena setingkat marah aja reda apalagi dengan dosa dan kesalahan didunia, siapa tau dengan saya berzikir saya meninggal dalam keadaan husnul khatimah,

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek SH menyatakan bahwa;¹⁰⁸

Pada tanggal 20 Maret 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara Sh, ditemukan bahwa saudara Sh memiliki dua faktor yang menjadi sumber ketakutannya terhadap kematian. Pertama, faktor fisik yang melibatkan penyakit asam urat : Saat penyakit saya kambuh, saya merasa bahwa kematian mungkin akan membawa penderitaan yang lebih besar daripada penyakit yang sedang dihadapinya saat ini. Kedua, faktor psikologis yang terjadi pada saya seperti perilaku tantrum dan kemarahan yang membuat saya merasa seperti orang yang kehilangan kendali diri. kedua faktor ini membuat saya merasa bahwa hidup ini terasa gelisah dan bahkan menginginkan kematian sebagai jalan keluar untuk meraih ketenangan, tanpa merasakan rasa sakit lagi. Untuk mencegah pikiran yang pahit terkait dengan kematian dan persiapan terhadap alam barzah.nah disini upaya saya dalam menghadapi kecemasan kematian, saya selalu berzikir apapun yang saya lakukan saya harus berzikir sehari 500 kali maksimal, karena kalau yang lain mungkin saya bisa atau tidak waktu melakukannya, karena kalau kita sudah tua hanya mulut yang tidak akan sakit lainnya semua bisa sakit.

¹⁰⁸Hasil wawancara dengan subjek SH, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 20 Maret 2024.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek F menyatakan bahwa:¹⁰⁹

Pada tanggal 21 Maret 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara F, di kemukakan bahwa : saya mengidap penyakit penyempitan saluran makan. Meskipun menghadapi kondisi kesehatan yang sulit selama kurang lebih 5 tahun, saya melihatnya sebagai sebuah perjuangan dan ujian dalam hidup. Pengalaman ini membuat saya lebih memperdalam introspeksi diri dan merasa semakin mendekati diri kepada Allah. Kalau ditanya tentang kecemasan mengenai kematian siapa yang ga takut akan kematian, karna sakitnya bukan main-main. Mungkin sakit saya didunia tidak seberapa dengan sakitnya sakratul maut, Oleh karena itu, saya aktif mendekati diri kepada Allah Swt. cara untuk menghadapi ketakutan saya adalah dengan memperbaiki dosa-dosanya terhadap sesama manusia. saya melakukan langkah-langkah konkret, seperti mengingatkan orang-orang yang memiliki hutang padanya, meminta maaf kepada mereka yang pernah dibicarakannya di belakang mereka, dan melakukan introspeksi terhadap dosa-dosanya. Tujuan dari tindakan ini untuk menghindari azab di alam barzah dan azab di dalam kubur di kemudian hari. Dengan cara-cara tersebut, saya merasakan bahwa ketakutannya terhadap kematian mulai memudar. Ia yakin bahwa melalui pengetahuan agama dan upaya untuk memperbaiki perilaku, rasa takut terhadap kematian dapat berkurang dengan sendirinya. saya meyakini bahwa dengan mendalami ilmu agama/ dan berzikir dan terus berusaha untuk memperbaiki diri, kematian yang pada awalnya terasa nyata dan menakutkan, dapat dihadapi dengan lebih tenang”.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek N menyatakan bahwa:¹¹⁰

“Pada tanggal 22 maret 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara N, dikemukakan bahwa : saya menghadapi kesulitan fisik yang disebabkan oleh sakit lutut, yang membuat saya sulit berjalan dan menghambat kegiatan seperti kepengajian yang biasanya dilakukan pada hari Jumat. Kondisi ini membuat saya merasa bahwa kematian mungkin akan mendekatinya, bahkan mungkin dalam waktu dekat, Oleh karena itu, saya sering menghadiri kegiatan pengajian setiap Jumat, meskipun lututnya sakit. memahami ilmu agama sangat penting, terutama karena ia merasa sudah tua dan ingin mempersiapkan diri untuk kehidupan di

¹⁰⁹Hasil wawancara dengan subjek F, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 21 Maret 2024.

¹¹⁰Hasil wawancara dengan subjek N, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 22 Maret 2024.

alam barzah yang tidak diketahui. Dalam usahanya menghadapi ketakutannya terhadap kematian, saya menjalankan beberapa kegiatan rutin. Pertama, ia rajin bersedekah kepada anak yatim dan fakir miskin. Kedua, ia berusaha untuk menjaga kewajiban solat lima waktu dan selalu berusaha melaksanakan solat sunnah. Ketiga, saudara N mencoba untuk sesekali mengunjungi tempat-tempat pemakaman atau rumah duka, dengan harapan dapat membuka hatinya untuk lebih rajin berbuat baik. Melalui kegiatan-kegiatan tersebut, saya merasa lebih tenang menghadapi kematian. saya percaya bahwa dengan mendekatkan diri pada Allah melalui ibadah, bersedekah, dan menjalankan amal kebaikan, ia dapat meredakan rasa takutnya terhadap kehidupan di alam barzah. Kegiatan ini memberikan ketenangan batin dan merupakan cara saya untuk mempersiapkan diri secara spiritual menghadapi peristiwa kematian”.¹¹¹

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek R menyatakan bahwa:¹¹²

Pada tanggal 23 april 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara R, dikemukakan bahwa : saya tidak merasa takut akan kematian. Bagi saya kematian merupakan bagian yang pasti terjadi pada setiap manusia yang hidup. Saya ada factor yang menyebabkan saya cemas akan kematian, factor psikologis, saya sering marah- marah sama orang di lingkungan rumah, bahkan sering juga sama anak dan cucu saya, saya seperti kehausan tentang perhatian, disaat penyakit saya kambuh saya butuh anak-anak saya memperhatikan saya, tapi kadang anak anak sibuk dengan pekerjaannya, kadang waktu saya marah-marah, anak saya selalu bilang “ingat meninggal mak” saya ingat tentang kematian, tapi ntah kenapa saya selama sudah memasuki umur 60 ke atas kaya sering marah-marah gitu. Dan mulai hari ini saya juga mencoba menjaga pandangan dan lisan, menyadari bahwa kedua hal tersebut dapat menjadi sumber dosa. Kesemua kegiatan ini diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari saya dianggapnya sebagai persiapan untuk kehidupan setelah mati atau untuk menghadapi kematian jika itu datang.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek i menyatakan bahwa :¹¹³

¹¹²Hasil wawancara dengan subjek R, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

¹¹³Hasil wawancara dengan subjek i, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

“Pada tanggal 23 april 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara i, dikemukakan bahwa : saya merasakan ketakutan terhadap kematian. Faktor-faktor yang menyebabkan ketakutan tersebut meliputi keterbatasan fisik, seperti ketidakmampuan berjalan, kehilangan kemampuan melihat dan mengenali, serta kesulitan dalam berpikir. Kondisi yang sekarang membuat saya cemas akan kematian yang akan datang. Oleh karena itu, upaya saya menegajah rasa takut akan kematian, saya sering melakukan terapi zikir, saya merasakan ketenangan dalam menghadapi pikiran tentang kematian. Baginya, berzikir menjadi sarana untuk membersihkan dan menenangkan pikiran. Dengan merenungkan zikir, pikiran saya menjadi lebih jernih dan tenang, yang pada gilirannya membantu mengurangi rasa takut terhadap kematian. saya mencari ketenangan batin melalui praktik zikir sebagai bentuk persiapan mental untuk menghadapi kematian. Pengalaman ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual, seperti zikir, dapat menjadi alat untuk mengatasi rasa takut dan kecemasan terhadap aspek kematian”.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek NH menyatakan bahwa:¹¹⁴

“Pada tanggal 23 april 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara NH, dikemukakan bahwa : saya merasakan ketakutan terhadap kematian.saya mempunyai faktor fisik, dengan faktor ini membuat saya selalu mengingatkan kematian, dengan kondisi saya sekarang penyakit komplikasi, kadang saya bisa bangun kadang drop tidak bisa apa-apa. Jadi sering kali saya mengingatkan kematian.jadi upaya saya mengatasi kematian yaitu dengan cara berzikir dan solawat, ini saya jamin hati kita tenang, jika sering berzikir, pikiran negative akan hilang dan hal hal positive di pikran akan terasa sangat baik.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek SW menyatakan bahwa:¹¹⁵

Pada tanggal 23 April 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara SW, terungkap bahwa : saya mengalami penyakit komplikasi jadi tentu tentang kematian itu sangat menakutkan bagi saya, soalnya waktu saya tidur saya takut kebangun langsung beda alam, saya mengatasi ketakutannya dengan aktif mengikuti kegiatan keagamaan, seperti pengajian, serta mendalami ilmu

¹¹⁴Hasil wawancara dengan subjek NH, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

¹¹⁵Hasil wawancara dengan subjek SW, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

agama. walaupun saya takut akan kematian tetap ada, namun dengan mendalami ilmu agama, perasaan tersebut menjadi lebih ringan dan memberikan ketenangan. Saya percaya bahwa semakin kita memahami ajaran agama, semakin kita menyadari tentang akibat bagi mereka yang tidak mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah mati. Pentingnya keikhlasan dalam menyikapi takdir Allah. Meskipun telah berusaha memperdalam ilmu agama, ia menyadari bahwa keikhlasan hati terhadap apa pun yang Allah ambil atau berikan masih menjadi hal krusial. saya mengakui bahwa keimanan yang kuat adalah kunci untuk menerima takdir Allah, karena Allah melihat hati manusia dan bukan sekadar aktivitas luar

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek H menyatakan bahwa:¹¹⁶

“Pada tanggal 23 April 2024, dalam wawancara di tempat tinggal saudara H, ditemukan bahwa : saya tidak bisa berjalan lagi, walaupun saya berjalan itu saya harus nyeret, dikarenakan lutut saya sakit tidak bisa lagi saya bangun, tetapi kalau ditanya tentang kematian bagi saya , itu sangat menakutkan, karena sakitnya sangat tidak bisa berkata kata, factor saya takut akan kematian bukan karena sakit, tapi takutnya saya tidak mempunyai amalan didalam kubur atau di akhirat kelak memahami ilmu agama sangat penting, terutama karena ia merasa sudah tua dan ingin mempersiapkan diri untuk kehidupan di alam barzah yang tidak diketahui. Dalam usahanya menghadapi ketakutannya terhadap kematian, saya menjalankan beberapa kegiatan rutin. Pertama, saya rajin bersedekah kepada anak yatim dan fakir miskin. Kedua, saya berusaha untuk menjaga kewajiban solat lima waktu dan selalu berusaha melaksanakan solat sunnah. Ketiga, saya mencoba untuk sesekali mengunjungi tempat-tempat pemakaman atau rumah duka, dengan harapan dapat membuka hatinya untuk lebih rajin berbuat baik. Melalui kegiatan-kegiatan tersebut, saya merasa lebih tenang menghadapi kematian. Ia percaya bahwa dengan mendekatkan diri pada Allah melalui ibadah, bersedekah, dan menjalankan amal kebaikan, ia dapat meredakan rasa cemas terhadap kehidupan di alam barzah.

Berdasarkan deskripsi hasil wawancara diatas tentang bagaimana upaya lansia dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi kematian, Kesiapan kematian terdiri dari dua aspek yaitu kesiapan menghadapi kematian secara psikis dan kesiapan menghadapi kematian secara Sprititual, Secara psikis yang dimaksud

¹¹⁶Hasil wawancara dengan subjek H, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

lansia dalam menghadapi kematian dapat dilihat dari lansia yang yakin bahwa kematian itu nyata adanya, serta lebih memahami makna kehidupan dunia dan akhirat, dan dapat mengatasi rasa takut akan datangnya kematian. Selain itu, kesiapan menghadapi kematian secara spiritual, lansia lebih fokus pada kehidupan batin, seperti perenungan, mengurus jenazah, menjenguk orang sakit, sehingga lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt. Uraian hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan sampel menyatakan bahwa: Peneliti mendapatkan hasil dari wawancara berdasarkan kedua aspek di atas yaitu, Seseorang akan selalu mempersiapkan kematian dengan cara memperbanyak beribadah, berbuat baik, dan menerima apapun yang menimpa dirinya, mencoba memperbaiki hubungannya dengan Allah Swt, serta mencoba memperbaiki dosa- dosa besar dan kecil terhadap sesama manusia.

3. Terapi zikir yang dilakukan lansia dalam mengurangi kecemasan menghadapi kematian

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti telah mewawancarai subjek penelitian mengenai Bagaimanakah persiapan lansia dalam menghadapi kematian di Gampong Monjeureujak,

Adapun Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek AM menyatakan bahwa:¹¹⁷

“Pada tanggal 20 Maret 2024, peneliti melakukan wawancara dengan saudara AM di tempat kediamannya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa : saya

¹¹⁷Hasil wawancara dengan subjek AM, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 20Maret 2024.

mengalami ketakutan yang mendalam terhadap kematian. Menurutnya, terapi zikir yang dilakukan sehari-hari itu sangat bermanfaat bagi yang mengalami kecemasan terhadap kematian, biasa saya setelah salat 5 waktu saya membaca doa dan membaca alquran, lalu berzikir sekitaran perhari 250 zikir, setiap hari saya melakukan hal tersebut, untuk saat ini hati saya merasakan ketenangan jikalau saya mengingatkan tentang hal-hal yang bersangkutan dalam kematian.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek US menyatakan bahwa:¹¹⁸

“Pada tanggal 20 Maret 2024, peneliti melaksanakan wawancara dengan saudara Us di tempat tinggalnya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa saudara US memiliki kecemasan terhadap kematian, menganggapnya sebagai sesuatu yang sangat menakutkan, terutama saat menghadapi proses sakratul maut, pemandian jenazah, dan pemakaman. Selain itu, ketakutannya juga mencakup ketidaknyamanan ketika tidak dapat lagi melihat dunia. Saya sering mengatasi ketakutannya dengan aktif mengikuti kegiatan keagamaan, seperti pengajian, serta mendalami ilmu agama. Dan kegiatan seperti pengajian ini saya ikut pengajian di setiap hari jumat di bale beut gampong monjeureujak, dengan saya mengikuti kajian hati saya merasa lebih tenang dengan lebih paham ilmu agama.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek SH menyatakan bahwa:¹¹⁹

Pada tanggal 20 Maret 2024 peneliti melakukan wawancara dengan saudara Sh di tempat kediaman Sh, Adapun hasil wawancara dari saudara Sh ialah : Saya sangat takut akan kematian, menurut saya kematian itu kehilangan semuanya, oleh sebab itu saya mendekatkan diri kepada Allah Swt, saya memperbaiki dosa-dosa saya dulu dengan manusia, saya bersedekah, saya berzikir, apapun yang dilarang tidak akan saya perbuat lagi untuk masa sekarang,

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek F menyatakan bahwa:¹²⁰

¹¹⁸Hasil wawancara dengan subjek US, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 20 Maret 2024.

¹¹⁹Hasil wawancara dengan subjek SH, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 20 Maret 2024.

“Pada tanggal 21 Maret 2024, peneliti melakukan wawancara dengan saudara F di tempat tinggalnya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa saudara F memiliki ketakutan yang mendalam terhadap kematian, menganggapnya sebagai kehilangan segalanya. Oleh karena itu, ia aktif mendekatkan diri kepada Allah Swt. salah satu cara saya menghadapi ketakutan adalah dengan memperbaiki dosa-dosanya terhadap sesama manusia. Ia melakukan langkah-langkah konkret, seperti mengingatkan orang-orang yang memiliki hutang padanya, meminta maaf kepada mereka yang pernah dibicarakannya di belakang mereka, dan melakukan introspeksi terhadap dosa-dosanya. Dengan cara cepat menghapus dosa adalah berzikir dan solat tepat waktu.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek N menyatakan bahwa:¹²¹

“Pada tanggal 22 Maret 2024, peneliti melakukan wawancara dengan saudara N di tempat tinggalnya. saya mengungkapkan bahwa ia merasa takut terhadap kematian. Oleh karena itu, saya aktif menghadiri kegiatan pengajian setiap Jumat, meskipun lututnya sakit. memahami ilmu agama sangat penting, terutama karena ia merasa sudah tua dan ingin mempersiapkan diri untuk kehidupan di alam barzah yang tidak diketahui.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek R menyatakan bahwa:¹²²

Pada tanggal 23 Maret 2024, peneliti melakukan wawancara dengan saudara R di tempat tinggalnya. saya berbagi pandangannya tentang kematian, menyatakan bahwa saya tidak merasa takut karena menyadari bahwa setiap manusia pasti akan mengalami kematian. Bagi saya, yang lebih patut dikhawatirkan adalah bagaimana kehidupan selanjutnya, terutama jika tidak memiliki bekal untuk akhirat. Pertama, ia secara rutin membaca al-Qur'an, menganggapnya sebagai bekal penting. Kedua, ia sering berzikir untuk memperkuat hubungannya dengan Tuhan. Ketiga, saya fokus pada perbaikan hati,

¹²⁰Hasil wawancara dengan subjek F, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 21 Maret 2024.

¹²¹Hasil wawancara dengan subjek N, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 22 Maret 2024.

¹²²Hasil wawancara dengan subjek R, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

dengan keyakinan bahwa hati yang baik akan membawa kebaikan di kehidupan setelah mati.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek i menyatakan bahwa:¹²³

“Pada tanggal 23Maret 2024, peneliti melakukan wawancara dengan saudara i di tempat tinggalnya. saya mengungkapkan perasaan takut terhadap kematian, merasa belum siap untuk menghadapinya, dengan ini suadar i sering mengikuti pengajian, berzikir dirumah, solat lima waktu walaupun kadang lupa lupa ingat sama ayat solatnya. Setidaknya saya sudah melakukannya walaupun tidak seratus persen pengingatanya Kembali seperti waktu muda.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek NH menyatakan bahwa ¹²⁴

Pada tanggal 23 april 2024, peneliti melakukan wawancara dengan saudara NH di tempat tinggalnya. saya mengungkapkan perasaan takut terhadap kematian, merasa belum siap untuk menghadapinya, tapi kematian itu siap tidak siap pasti menghampiri setiap yang bernyawa, jadi cara saya mengatasi kematian dengan seringnya berzikir, dan berbuat baik terhadap lingkungan, serta rajinnya bersedekah dan membaca alquran.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek SW menyatakan bahwa:¹²⁵

“Pada tanggal 23 April 2024, peneliti melaksanakan wawancara dengan saudara SW di tempat tinggalnya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa saya memiliki ketakutan terhadap kematian, menganggapnya sebagai sesuatu yang sangat menakutkan, tetapi kecemasan terhadap kematian itu tetap harus dihindari

¹²³Hasil wawancara dengan subjek i, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

¹²⁴Hasil wawancara dengan subjek NH, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

¹²⁵Hasil wawancara dengan subjek SW, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

dengan seringnya kepengajian, membaca al- quran, serta membaca zikir zikir setiap hari.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan subjek H menyatakan bahwa:¹²⁶

“tanggal 23 April 2024, peneliti melaksanakan wawancara dengan saudara H di tempat tinggalnya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa saya emiliki ketakutan terhadap kematian, dengan cara berzikir, saya bisa tenang, dan Bisa juga tidak tenang, jadi yang saya lakukan tiap hari untuk mencegah kecemasan terhadap kematian , yaitu dengan cara saya sering membaca al-quran, berzikir, solat lima waktu, bersedekah, mengikuti kajian islam di bale beut, walaupun itu tidak sepenuhnya hilang ketakutan pada saat kecemasan mendatang.

Hasil yang dapat diambil dari temuan ini adalah bahwa setiap lansia memiliki tantangan tersendiri dalam menghadapi kematian, dan akar dari ketakutannya dapat bervariasi. Tidak hanya permasalahan fisik yang menjadi sumber kekhawatiran, melainkan juga aspek-aspek psikologis yang memainkan peran krusial dalam memicu rasa takut terhadap kematian.

Menariknya, dalam menjawab permasalahan ini, hampir seluruh lansia yang menjadi subjek penelitian menemukan solusi melalui terapi di dan terapi agama. Pendekatan ini memberikan konfirmasi bahwa terapi diri dan terapi agama mampu memberikan dampak positif dalam membantu lansia mengatasi ketakutan dan ketidakpastian terkait dengan kematian. Dengan meresapi nilai-nilai spiritual dan melibatkan diri dalam terapi diri, lansia dapat menemukan ketenangan batin dan kesiapan mental untuk menghadapi permasalahan yang timbul di akhir hidup mereka.

¹²⁶Hasil wawancara dengan subjek H, selaku responden di gampong Monjeureujak, pada tanggal 23 April 2024.

Oleh karena itu, penelitian ini membawa pemahaman mendalam mengenai kerumitan tantangan yang dihadapi oleh lansia dalam menghadapi kematian, dan menegaskan bahwa pendekatan holistik yang melibatkan aspek fisik dan psikologis, dengan penekanan pada terapi diri dan terapi agama, merupakan langkah-langkah yang bijaksana dalam membantu mereka mengatasi rasa takut dan ketidakpastian.

C. Pembahasan Penelitian

Dalam pembahasan ini akan dibahas tiga poin, pertama masalah yang dihadapi lansia dalam menghadapi kematian yaitu: faktor yang mempengaruhi lansia dalam menghadapi kematian, Upaya Lansia dalam Mengatasi kecemasan dalam menghadapi Kematian, Terapi zikir yang dilakukan lansia dalam mengurangi kecemasan menghadapi kematian.

1. Faktor yang mempengaruhi lansia mengalami kecemasan dalam menghadapi kematian

Pertama, terdapat faktor fisik, di mana keberadaan penyakit pada tubuh fisik menjadi sumber ketakutan dan kecemasan bagi lansia dalam menghadapi kematian. Kematian sering kali terkait dengan penyakit yang dapat terlihat secara jelas, dan hal ini menjadi pemicu ketakutan pada kalangan lansia.

Faktor kedua adalah faktor psikologis, khususnya hilangnya pengendalian diri. Lansia yang mengalami hilangnya kendali diri cenderung merasakan ketakutan yang intens terhadap kedatangan kematian. Hal ini disebabkan oleh pemikiran-pemikiran negatif, seperti kekhawatiran mengenai kondisi kematian

yang tidak layak, atau ketakutan akan meninggal tanpa adanya perhatian karena lamanya sakit. Maka lansia tersebut sering mengingatkan dirinya tentang kematian hingga rasa cemas dan gundah sering terjadi, jadi upaya yang dilakukan lansia, yaitu dengan sering melakukan ibadah, zikir dan hal-hal baik yang berkaitan dengan agama, sering ke tausia, sering ke pemakaman, dan kehidupan sehari-hari setelah kecemasan melanda yaitu seringnya berzikir bahkan hingga 500x perharinya, serta sering juga kepengajian.

Dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi oleh subjek penelitian, peneliti memutuskan untuk menggunakan terapi agama. Terapi agama diharapkan dapat memberikan dukungan spiritual dan ketenangan batin bagi lansia dalam menghadapi kematian. Melalui terapi agama, diharapkan subjek dapat mengatasi ketakutan dan kecemasan yang berasal dari faktor fisik dan psikologis, sehingga mereka dapat meraih ketenangan dan persiapan mental yang lebih baik dalam menghadapi fase akhir hidup mereka.

Berdasarkan pembahasan di atas penulis menyimpulkan bahwa lansia yang mengalami kedua faktor tersebut dapat teratasi melalui ilmu agama, dengan pemahaman yang kuat tentang agama, maka apapun permasalahan yang dihadapi manusia akan terasa ringan saat dijalani, seperti permasalahan subjek diatas yang mengalami faktor fisik, ada tujuh lansia dengan berbagai ragam penyakit, contohnya (kencing manis, penyempitan saluran makan, asam urat, ketidakmampuan berjalan, dan melihat, komplikasi) dan terdapat dua lansia yang mengalami penyakit psikologis, yaitu, (sulit untuk pengendalian diri, dan tantrum, serta seringnya ngomong kasar) serta ada satu lansia yang mengalami

kedua penyakit tersebut yaitu penyakit fisik, dan psikologis, lansia tersebut merupakan lansia yang tausiah di bale beut gampong monjeureujak, kesepuluh lansia tersebut paham tentang ilmu agama, jadi untuk faktor yang di alaminya sangatlah mudah dikendalikan oleh diri sendiri. Setiap yang mengalami kehidupan pasti akan mengalami kematian, jadi apapun yang terjadi solusinya tentang agama, seperti berzikir, shalat, bersedekah, dan berbuat baik.

2. Upaya Lansia dalam Mengatasi kecemasan dalam menghadapi Kematian

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti telah mewawancarai subjek penelitian mengenai Bagaimanakah persiapan lansia dalam menghadapi kematian, kesiapan dalam menghadapi kematian terdiri dari 2 aspek, yaitu kesiapan dalam menghadapi kematian secara psikis dan spiritual. Secara psikis yang dimaksud lansia dalam menghadapi kematian dapat dilihat dari lansia yang yakin bahwa kematian itu nyata adanya, serta lebih memahami makna kehidupan dunia dan akhirat, dan dapat mengatasi rasa takut akan datangnya kematian. Selain itu, kesiapan menghadapi kematian secara spiritual, lansia lebih fokus pada kehidupan batin, seperti perenungan, mengurus jenazah, menjenguk orang sakit, sehingga lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt. Didalam penelitian ini menggunakan teknik terapi agama untuk melihat kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. Dengan adanya terapi agama, permasalahan yang dihadapi subjek dapat teratasi.

Uraian hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan sampel menyatakan bahwa: Peneliti mendapatkan hasil dari wawancara berdasarkan kedua aspek di atas yaitu, Seseorang akan selalu mempersiapkan kecemasan akan kematian

dengan cara memperbanyak beribadah, berbuat baik, dan menerima apapun yang menimpa dirinya, mencoba memperbaiki hubungannya dengan Allah Swt, serta mencoba memperbaiki dosa-dosa besar dan kecil terhadap sesama manusia. Rasulullah SAW Bersabda: “Bahwasanya hati manusia dapat berkarat sebagaimana berkaratnya besi” para sahabat bertanya: “lalu bagaimana cara menanggulangnya ya rasul? Lalu Rasulullah SAW bersabda: “Dengan membaca al-Quran dan mengingat mati” (HR Tirmidzi dan abu daud).

Berdasarkan pembahasan diatas penulis menyimpulkan bahwa tentang bagaimana upaya lansia dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi kematian yaitu Seseorang akan selalu mempersiapkan kematian dengan cara memperbanyak beribadah, berbuat baik, dan menerima apapun yang menimpa dirinya, mencoba memperbaiki hubungannya dengan Allah Swt, serta mencoba memperbaiki dosa- dosa besar dan kecil terhadap sesama manusia.

3. Terapi Zikir yang dilakukan Lansia dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Kematian

Terapi zikir yang dilakukan oleh lansia dalam mengurangi kecemasan menghadapi kematian merupakan bentuk intervensi spiritual yang dapat membantu menenangkan pikiran dan menguatkan mental. Zikir ssssssatau pengulangan nama-nama Allah dan doa-doa tertentu, dianggap sebagai cara efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual. Proses ini melibatkan pengulangan kata-kata atau frasa tertentu dengan fokus dan khuyuk, yang dapat membantu lansia merasakan kedamaian batin dan mengurangi rasa takut atau cemas terhadap kematian.

Berdasarkan pembahasan diatas penulis menyimpulkan bahwa Terapi Zikir yang dilakukan Lansia dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Kematian terlihat bahwa lansia yang rutin melakukan zikir mengalami penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan mereka. Praktik zikir tidak hanya memberikan ketenangan dan kedamaian batin, tetapi juga memperkuat ikatan spiritual dan memberikan penghiburan saat menghadapi akhir kehidupan. Keberhasilan terapi zikir dalam mengurangi kecemasan ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, zikir membantu lansia untuk fokus pada aspek-aspek positif dan spiritual, mengalihkan pikiran dari kecemasan dan ketakutan yang berlebihan. Kedua, ritme dan pengulangan dalam zikir berfungsi sebagai bentuk meditasi yang menenangkan pikiran dan tubuh. Ketiga, zikir memperkuat keyakinan spiritual dan memberikan rasa kedekatan dengan Tuhan, yang pada gilirannya meningkatkan rasa aman dan nyaman.

Selain itu, pentingnya komunitas dan dukungan sosial dalam praktik zikir juga tidak bisa diabaikan. Lansia yang berpartisipasi dalam kelompok zikir mendapatkan manfaat tambahan dari interaksi sosial dan dukungan emosional dari sesama peserta. Hal ini semakin memperkuat efek positif dari zikir dalam mengurangi kecemasan.

Dalam konteks ini, terapi zikir bukan hanya dilihat sebagai praktik religius, tetapi juga sebagai pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, emosional, dan spiritual. Dengan demikian, terapi zikir dapat dianggap sebagai metode yang komprehensif dan efektif dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual lansia, khususnya dalam menghadapi kecemasan terhadap kematian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Gampong Monjeurejak, menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat dua Faktor yang mempengaruhi lansia menghadapi kematian Pertama, terdapat faktor fisik, di mana keberadaan penyakit pada tubuh fisik menjadi sumber ketakutan dan kecemasan bagi lansia dalam menghadapi kematian. Kematian sering kali terkait dengan penyakit yang dapat terlihat secara jelas, dan hal ini menjadi pemicu ketakutan pada kalangan lansia.

Faktor kedua adalah faktor psikologis, khususnya hilangnya pengendalian diri. Lansia yang mengalami hilangnya kendali diri cenderung merasakan ketakutan yang intens terhadap kedatangan kematian. Hal ini disebabkan oleh pemikiran-pemikiran negatif, seperti kekhawatiran mengenai kondisi kematian yang tidak layak, atau ketakutan akan meninggal tanpa adanya perhatian karena lamanya sakit.

Terdapat dua aspek, bagaimana upaya lansia dalam mengatasi rasa cemas dalam menghadapi kematian yaitu secara psikis dan spiritual. Secara psikis yang dimaksud lansia dalam menghadapi kematian dapat dilihat dari lansia yang yakin bahwa kematian itu nyata adanya, serta lebih memahami makna kehidupan dunia dan akhirat, dan dapat mengatasi rasa cemas datangnya kematian. Selain itu, kesiapan menghadapi kematian secara spiritual, lansia lebih fokus pada kehidupan

batin, seperti perenungan, mengurus jenazah, menjenguk orang sakit, sehingga lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt. Didalam penelitian ini bimbingan konseling islam menggunakan teknik terapi agama untuk melihat kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. Dengan adanya terapi agama, permasalahan yang dihadapi subjek dapat teratasi.

Terapi zikir yang dilakukan oleh lansia dalam mengurangi kecemasan menghadapi kematian merupakan bentuk intervensi spiritual yang dapat membantu menenangkan pikiran dan menguatkan mental. Zikir atau pengulangan nama-nama Allah dan doa-doa tertentu. Dianggap sebagai cara efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual. Proses ini melibatkan pengulangan kata-kata atau frasa tertentu dengan fokus dan khusyuk, yang dapat membantu lansia merasakan kedamaian batin dan mengurangi rasa takut atau cemas terhadap kematian.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, tentang terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Gampong Monjeureujak yang takut akan kematian, Berikut beberapa saran yang direkomendasikan:

1. Disarankan kepada lansia untuk selalu menjaga kondisi ketenangan jiwa dengan cara melakukan terapi zikir dan kegiatan keagamaan yang lain agar terciptanya keberlangsungan hidup yang lebih baik.

2. Disarankan untuk lansia agar selalu mengikuti proses kegiatan di bale beut dan lebih membiasakan diri dengan menyibukkan diri dalam menumbuhkan rasa keyakinan, ketenangan dan ketentraman kondisi jiwa.
3. Untuk Keluarga dan Pengasuh Lansia: Penting bagi keluarga dan pengasuh untuk mendukung lansia dalam praktik zikir dan menyediakan lingkungan yang tenang dan mendukung. Keterlibatan aktif dalam praktik spiritual lansia dapat membantu mengurangi kecemasan mereka.
4. Untuk Peneliti Selanjutnya: Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji efek jangka panjang dari terapi zikir pada lansia dan mengeksplorasi penerapannya di berbagai konteks budaya. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat mengevaluasi kombinasi terapi zikir dengan metode intervensi lainnya untuk hasil yang lebih optimal.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Wardah Bin Askat, Wasiat Zikir dan Doa Rasulullah SAW, Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000.
- Afif Anshori, Zikir dan Kedamaian Jiwa, Yogyakarta, Pustaka Pelajar 2003.
- Ahmad Khatib, Tafsir aL-Qurthuby, Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Aliah B. Purwakanian Hasan, Psikologi Perkembangan Islam, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Amin Syukur dan Fathimah Utsman, Insan Kamil, Paket Pelatihan Seni Menata Hati. Semarang: Bima Sakti, 2006.
- Anwar Sutoyo, Bimbingan dan Konseling Islami Teori dan Praktik), (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Atkinson, D.M, Pengantar Psikologi Alih Bahasa Jakarta : Erlangga, 1991.
- Ayu Diah, Evaluasi Proses Pelaksanaan Program Elderly Day Care Service Tahun 2012 di Panti Sosila Tresna Werdha, Budhi Dharma Bekasi Timur (Tesis S2 Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Indonesia,2012), hal. 20. Diakses 4 Maret 2024.
- Dadang hawari, aL-Qur'an dan Ilmu Jiwa dan Kesehatan Jiwa, Jakarta: dana bhakti prima yasa, 1996.
- Daniel Haryono, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta Barat: Media Pustaka, 2010.

De Clerg, *Tingkah Laku Abnormal*, Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 1994.

Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 1998.

Emzir, *Metode Penelitian Kualitatif Analisis Data*, Jakarta: Rajawali Pers, 2014.

Farida Nungrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, Solo: Cakra Books, 2014.

Fatikhah, *Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam untuk Menurunkan Kecemasan Akan Kematian pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading*, januari (2019), [https://eprints.walisongo.ac.id/id/print/9478/FATIKAH%20\(14010116020\)%20SKRIPSI%20FULLpdf](https://eprints.walisongo.ac.id/id/print/9478/FATIKAH%20(14010116020)%20SKRIPSI%20FULLpdf) . Diakses 4 Maret 2024.

Ferry Effendi, *Keperawatan Kesehatan Komunitas*, Jakarta: Salemba Medika, 2009.

Fredy Akbar, Darmiati, Farmin Arfan, Andi Ainun Zanzadila Putri,” *Pelatihan Pendamping kader Posyandu lansia di Kecamatan Wonomulyo*”, *Jurnal Adidas*, Vol. 2 No. 2 Maret 2021, Email: fredyakbar@gmail.com diakses 4 maret 2024.

Fristiana Irina, *Metode Penelitian Terapan*, Yogyakarta: Parama Ilmu, 2017.

Ghufron & Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, Jakarta: balai penerbit FKUI, 2001.

H.D. Bastaman, *Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup Jakarta: Logoterapi*, 2008.

- Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi Islam, Yogyakarta, Pustaka Belajar: 1997.
- Hardani, dkk, Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif, Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020.
- Hari Kohari Permasandi, Peranan Pembimbing Agama dalam Meningkatkan Ibadah Shalat Pada Lansia di Balai Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten, juni (2011), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/42749/1/HARI%20HOHARI%20PERMASANDI-FDK.pdf>, Diakses 4 Maret 2024.
- Hasan, Aliah Purwakani, Psikologi Perkembangan Islami, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Ichtiar Baru Van Houve, Ensiklopedi Islam, jilid 6, Jakarta: Gramedia 2010.
- Jalaluddin Rahmat, Psikologi Agama, Jakarta: Rajawali Press, 2012.
- Jeffry S, Spencer A, & Greence Beverly, Psikologi Abnormal jilid 1, Jakarta: Erlangga, 2005.
- Kajiro Nakamura, Ghazali and Prayer, Uzair Fauzan, Metode Zikir dan Doa Al-Ghazali, Bandung: Arasy Mizan, 2005.
- Kartinah dan Agus S, “Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia”, Jurnal Berita ilmu keperawatan. Vol. I. No. 94. Juni 2008, di akses 4 Maret 2024.
- Koeswara E, Teori-Teori Kepribadian, Bandung:resco, 1991.
- Komaruddin Hidayat, Psikologi Kematian; Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme, Jakarta: Hikmah, 2005.

Krina Dinda Kinasih, “Peran Pendampingan Spiritual Terhadap Motivasi Kesembuhan pada Pasien Lanjut Usia” *Jurnal Stikes*, Vol. 5, No. 1, Juli (2012), Email: Aries.wahyuningsih@yahoo.com Diakses 4 Maret 2024.

Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakrya, 2010.

M. Djunaidi Ghony, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.

M. Jamil Yusuf, *Model Konseling Islami*, Banda Aceh: Ar-raniry Press, 2012.

M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan, dan Keserasian al-Quran*, Jakarta: Lentera hati, 2002.

M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, Bandung: Pustaka Setia, 2004.

M. Quraish Shihab, *Tafsir Al- Misbah: Pesan Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Mahmud, D.M, *psikologi suatu pengantar*, Yogyakarta: BPFE, 1990.

Miza Nina Adlini, dkk, “Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka”, *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, Vol. 06, No. 01, Maret (2022), hal 979, Email: sarahyulinda@gmail.com Diakses 5 mei 2023.

Mochamad Faizal, “Hubungan Antara Spiritualis dan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Menghadapi Kematian pada Lansia di Desa Darma Kecamatan Kertanegra Kabupaten Purbalingga” *Fakultas Ilmu Kesehatan Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, (2016), diakses pada tanggal 23 April 2024.

Muhammad Utsman Najati, Psikologi Dalam Perspektif Hadits, Penerjemah: Zaenudin Abu Bakar, Jakarta: Pustaka Al Husna Baru, 2004.

Muna Binti Shalah Farj, Esok Bertemu Kekasih Mempersiapkan Kematian, Solo: insan kamil 2008.

Mustaqim Abdul 2011, Spiritualitas Kematian Meraih Hidup Indah dan Khusnul Khatimah. (Yogyakarta: Kaukaba), hal.77.

Nasir Budiman, dkk, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, Skripsi, Tesis dan disertasi) Cet.1 (Banda Aceh: Ar-Raniry, 2006.

Rochelle J. Mayor, William J. Whelton, Jeff Schimel dan Donald Sharpe, Orang Dewasa Lanjut Usia dan Ketakutan akan Kematian, Jurnal Kanada Tentang Penuaan, Vol. 35 No.2 Juni 2016, di akses 16 Mei 2024.

Samsul Munir Amin, Energi Zikir, Jakarta: Bumiaksara, 2008.

Santoso S. Kesehatan dan Gizi, Jakarta: Rineka Cipta, 2009.

Sapto Haryoko, Bahartiar, dan Fajar Arwandi, Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, teknik, & prosedur Analisis), (Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2020), hal 153-154.

Sasqia Pivin Aulia, Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesiapan Menghadapi Kematian Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau Juni (2020), <https://repository.uin-suska.ac.id/27817/2/SASQIA%20PIVIN%20AULIA.pdf>.Diakses 4 Maret 2014.

Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhilalil-Qur'an, Jakarta: Gema Insani Press, 2003.

- Simuh, Tasawuf dan Perkembangan dalam Islam, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Siti Maryam, Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya, Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- Siti Partini, Psikologi Lanjut Usia, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2011.
- Solihin dan Rosihin Anwar, Kamus Tasawuf, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002.
- Stuart dan Sundeen, Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 3 Ahli Bahasa Khair Yani. S Jakarta: EGC, 1998.
- Suardiman S. Psikologi Usia Lanjut. Yogyakarta: Gajah Mada University Press. 2011.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sukma Noor Akbar "Hubungan Psychological Well-Being dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia di Panti Werdha Budi Sejahtera", Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, 2018, Email: snakbar@gmail.com diakses Tanggal 4 Maret 2024.
- Supriadi, Lanjut Usia dan Permasalahannya, Jurnal Ppkn dan Hukum, Vol. 10 No. 2, Oktober (2015), Email: andragogi72@gmail.com. Diakses 4 Maret 2024.

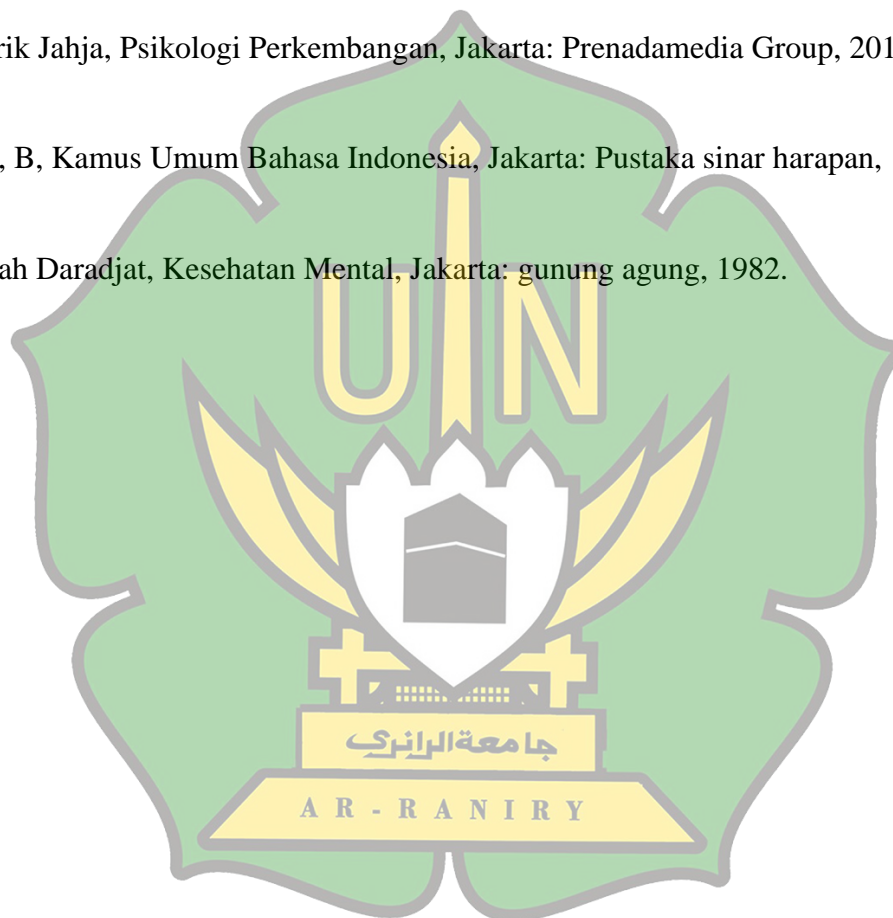
Tita Puspita Ningrum, Okatiranti dan Shanti Nurhayati. "Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian pada Lansia", Jurnal Keperawatan BSI, Vol. VI No. 2 September 2018, Email: Shantynurhayati593@gmail.com diakses 4 Maret 2024.

Wahab, Menjadi Kekasih Tuhan, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 1997.

Yudrik Jahja, Psikologi Perkembangan, Jakarta: Prenadamedia Group, 2011.

Zain, B, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Jakarta: Pustaka sinar harapan, 1994.

Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental, Jakarta: gunung agung, 1982.



LAMPIRAN**Lampiran 1 surat keputusan pembimbing**

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY

Nomor: B.339/Un.08/FDK/Kp.00.4/03/2024

Tentang

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Semester Genap Tahun Akademik 2023/2024

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.

Mengingat : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2024, Tanggal 24 November 2023.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.

Pertama : Menunjuk Sdr. 1). **Dr. Mira Fauziah, M. Ag,** (Sebagai Pembimbing Utama)
2). **Rizka Heni, M.Pd.** (Sebagai Pembimbing Kedua)

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Cut Tarina

NIM/Jurusan : 190402061/Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Judul : Terapi Zikir dalam Menangani Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian (Study digampong Monjeureyak Kecamatan Gandapura Kabupaten Bireun)

Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;

Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2024;

Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.

Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

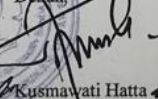
Ditetapkan di: Banda Aceh

Pada Tanggal: 06 Maret 2024

25 Sya'ban 1445 H

an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Dekan,



Kusmawati Hatta

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 1 Agustus 2024

Lampiran 2 surat penelitian ilmiah mahasiswa



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.440/Un.08/FDK-I/PP.00.9/03/2024
Lamp : -
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*


Kepada Yth,
Untuk Geuchik gampong monjeureujak kec Gandapura kab biruen
Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **Cut Tarina / 190402061**
Semester/Jurusan : X / Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat sekarang : Rukoh, Darussalam

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **TERAPI ZIKIR DALAM MENANGANI KECEMSAN LANSIA MENGHADAPI KEMATIAN**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 19 Maret 2024
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,
A R - R A N I R Y



Berlaku sampai : 05 Juli 2024 Dr. Mahmuddin, M.Si.

Lampiran 3 surat keterangan telah menyelesaikan penelitian dari geuchik gp. Monjeureujak



PEDOMAN WAWANCARA

Dengan judul: “Terapi Zikir dalam Menangani Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian”

Nama : Cut Tarina
 Nim : 190402061
 Prodi : Bimbingan Konseling Islam

A. Untuk Menjawab rumusan masalah penelitian Faktor apa saja yang dapat mempengaruhi lansia dalam menghadapi kematian? adapun pertanyaanya sebagai berikut:

1. Bagaimana peran dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, dalam membantu lansia menghadapi kematian ?
2. Apakah adanya kondisi atau penyakit tertentu, seperti penyakit kronis atau gangguan kognitif, memengaruhi cara lansia memandang atau mempersiapkan diri menghadapi kematian ?
3. Bagaimana pengaruh nilai-nilai budaya atau agama dalam membentuk sikap dan persiapan lansia terhadap kematian ?
4. Bagaimana cara lansia memandang atau mengatasi rasa takut atau kecemasan terhadap kematian?

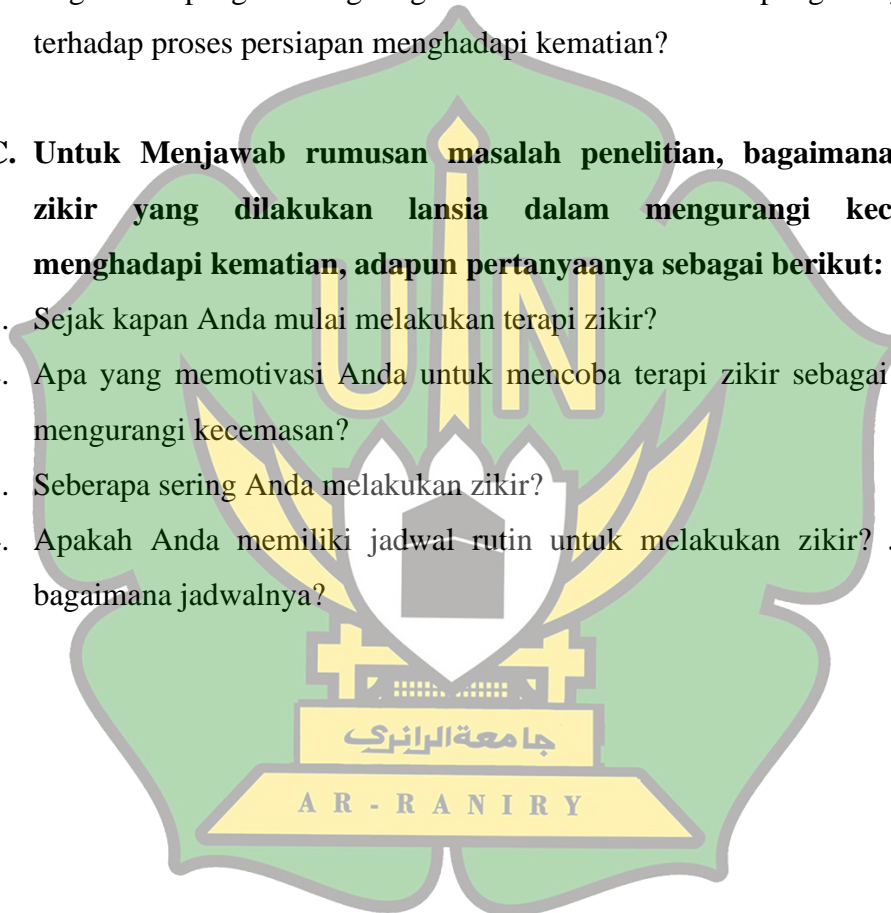
B. Untuk Menjawab rumusan masalah penelitian terkait Bagaimana upaya lansia dalam mengatasi rasa cemas menghadapi kematian adapun pertanyaanya sebagai berikut:

1. Bagaimana pandangan ibu dalam mempersiapkan diri menghadapi kematian?

2. Bagaimana ibu mengatasi rasa takut atau kecemasan terkait dengan kematian?
3. Bagaimana peranan agama atau keyakinan dalam membantu ibu dalam menghadapi kematian?
4. Bagaimana cara lansia di Gampong Monjereujak menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dalam menghadapi proses menua dan kematian?
5. Bagaimana pengaruh lingkungan fisik dan sosial di Gampong Monjereujak terhadap proses persiapan menghadapi kematian?

C. Untuk Menjawab rumusan masalah penelitian, bagaimana terapi zikir yang dilakukan lansia dalam mengurangi kecemasan menghadapi kematian, adapun pertanyaanya sebagai berikut:

1. Sejak kapan Anda mulai melakukan terapi zikir?
2. Apa yang memotivasi Anda untuk mencoba terapi zikir sebagai metode mengurangi kecemasan?
3. Seberapa sering Anda melakukan zikir?
4. Apakah Anda memiliki jadwal rutin untuk melakukan zikir? Jika ya, bagaimana jadwalnya?



DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1: Wawancara peneliti dengan M. yahya selaku geuchik di gampong monjeureujak



Gambar 2. Wawancara peneliti dengan subjek AM



Gambar 3: Wawancara peneliti dengan subjek US



Gambar 4: Wawancara peneliti dengan subjek SH



Gambar 5: Wawancara peneliti dengan subjek F



Gambar 6: Wawancara peneliti dengan subjek N



Gambar 7: Wawancara peneliti dengan subjek R



Gambar 8: Wawancara peneliti dengan subjek H



Gambar 9: Wawancara peneliti dengan subjek NH



Gambar 10: Wawancara peneliti dengan subjek SW



Gambar 11: Wawancara peneliti dengan subjek i