

KEBERMAKNAAN HIDUP DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI KEMATIAN PADA LANSIA DI PANTI WERDHA SAMARINDA

Rizka Lellyani Maramis¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *The purpose of this study was to study the Meaning of Life and Anxiety in Dealing with Death in the Elderly at Samarinda Werdha Home. This study also discusses to find out what has been done in the landscape in interpreting life and difficulties in overcoming death in Samarinda's Nursing Home. Researchers use qualitative research by studying Phenomenology. Researchers used the snowball sampling technique, the method of data collection in this study used observations and related interviews and used the DASS test to measure the level of participation of three elderly subjects namely SM subjects collecting 72 years with a very heavy rate of increase, subject A as far as 70 years with very heavy and subjects 65 year delay with mild resolution. The results showed that Subject I and Subject II also reversed the negative of the conversation they were having, that is, those who believed were alive and related no longer to the two subjects also believed they would think because of past experiences that lacked themselves. While my subject shows a positive impact, he believes it shows so much, so, most of the past experiences and experiences are so good that they are quite satisfied in completing the settlement, because it is not developing well.*

Keywords: *anxiety, meaningfulness, elderly.*

ABSTRAK. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kebermaknaan Hidup dan Kecemasan dalam Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Werdha Samarinda. Penelitian ini juga dimaksudkan untuk mengetahui apa saja yang telah di lakukan para lansia dalam memaknai kehidupan dan kecemasan dalam menghadapi kematian di Panti Werdha Samarinda. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi. Peneliti menggunakan teknik *snowball sampling*, metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara mendalam dan menggunakan tes DASS untuk mengukur tingkat kecemasan tiga subjek lansia yaitu subjek SM berusia 72 tahun dengan tingkat kecemasan sangat berat, subjek A berusia 70 tahun dengan kecemasan sangat berat dan subjek T berusia 65 tahun dengan kecemasan ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Subjek I dan juga subjek II mengalami dampak yang negatif dari kecemasan berat yang mereka alami, yaitu mereka merasa bahwa hidup dan dirinya tidak lagi bermakna kedua subjek juga merasa takut akan kematian karena pengalaman-pengalaman masa lalu yang kurang begitu baik dampaknya bagi diri mereka. Sedangkan, subjek I menunjukkan dampak yang positif, ia merasa bahwa hidupnya begitu bermakna karena kasih sayang oleh keluarganya yang begitu besar untuk dirinya dan pengalaman-pengalaman masa lalu yang begitu baik membuatnya cukup puas dalam menjalani sisa hidupnya karena ia tidak mengalami kecemasan mendalam untuk menghadapi kematian.

Kata kunci: kecemasan, kebermaknaan hidup, lansia.

¹ Email: rizkalelyani32@gmail.com

PENDAHULUAN

Sekarang sudah umum diakui bahwa suatu perkembangan tidak berhenti pada waktu orang mencapai kedewasaan fisik pada masa remaja atau kedewasaan sosial pada masa dewasa awal. Selama manusia berkembang terjadi perubahan-perubahan. Perubahan pada lansia meliputi perubahan fisik-biologis/jasmani, mental-emosional/jiwa, dan kehidupan seksual. Perubahan fisik-biologis/jasmani meliputi : 1) kekuatan fisik secara menyeluruh dirasakan berkurang, merasa cepat capek dan stamina menurun, 2) sikap badan yang semula tegap menjadi membongkok, otot-otot mengecil, hipotrofi, terutama di bagian dada dan lengan, 3) kulit mengerut dan menjadi keriput, garis-garis pada wajah di kening dan sudut mata, 4) rambut memutih dan pertumbuhan berkurang, 5) gigi mulai rontok, 6) perubahan pada mata : pandangan dekat berkurang, adaptasi gelap melambat, lingkaran putih pada kornea dan lensa menjadi keruh, 7) pendengaran, daya cium, dan perasa mulut menurun, dan 8) pengapuran pada tulang rawan, seperti tulang dada sehingga rongga dada menjadi kaku dan sulit bernafas.

Sedangkan perubahan mental-emosional/jiwa meliputi: 1) daya ingat menurun, terutama peristiwa yang baru saja terjadi, 2) sering lupa/pikun; sering sangat mengganggu dalam pergaulan dengan lupa nama orang, 3) emosi berubah, sering marah-marah, rasa harga diri tinggi, dan mudah tersinggung (Bustan, 2000). Masalah-masalah pada lansia antara lain, mudah jatuh, mudah lelah, kekacauan mental akut, nyeri dada, sesak nafas pada waktu melakukan kerja fisik, berdebar-debar, pembengkakan kaki bagian bawah, nyeri punggung bawah atau pinggang, nyeri pada sendi pinggul, berat badan menurun, mengompol, gangguan

penglihatan, gangguan pendengaran, gangguan tidur, keluhan pusing, keluhan dingin dan kesemutan, serta mudah gatal (Bandiyah, 2009).

Perubahan fisik yang menyebabkan seseorang berkurang harapan hidupnya disebut proses menjadi tua. Proses ini merupakan sebagian dari pada keseluruhan proses menjadi tua. Menurut Erikson, dalam fase ketujuh atau masa dewasa pertengahan seseorang dapat berkembang ke arah generativitas atau stagnasi, sedangkan dalam fase kedelapan atau fase terakhir seseorang dapat berkembang ke arah integritas-ego atau putus asa. Mereka yang berhasil dalam proses psikososial dalam fase ketujuh ini menurut Erikson akan betul-betul mampu untuk pengasuhan yang sungguh-sungguh berarti.

Menjadi orang tua yang berarti untuk orang lain, untuk benda-benda, untuk hasil karya dan ide-ide, merupakan persyaratan untuk menyelesaikan dengan baik proses psikososial fase yang berikutnya, yaitu fase integritas-ego atau integritas-diri dengan kutub yang berlawanan, yaitu putus asa. Orang yang mencapai integritas-diri adalah mereka yang dengan salah satu cara telah mengasuh generasi muda, yang tetap tegar menghadapi keberhasilan maupun kegagalan yang dialami sebagai orang tua; begitu juga mereka yang telah menghasilkan sesuatu, memperjuangkan ide atau keyakinannya.

Integritas ego atau integritas-diri adalah perasaan menjadi bagian daripada tata aturan yang ada dalam alam semesta, perasaan cinta pada sesama manusia dan dengan begitu ikut menimbulkan keteraturan dunia. Integritas-ego juga berarti menerima keadaan dirinya sendiri, mensyukuri nasib dan mencintai orang tua yang menyebabkan keberadaannya di

dunia. Mereka mengerti bahwa cara-cara hidup tertentu yang mungkin dipandang kurang baik pada waktu ini, diterima pada masa lalu, dan bahwa gaya hidup tertentu merupakan hal yang berarti bagi sementara orang atau berarti dalam waktu-waktu tertentu.

Menurut Erikson, kesiapan lansia untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap tugas perkembangan usia lanjut dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang pada tahap sebelumnya. Apabila seseorang pada tahap tumbuh kembang sebelumnya melakukan kegiatan sehari-hari dengan teratur dan baik serta membina hubungan yang serasi dengan orang-orang di sekitarnya, maka pada usia lanjut ia akan tetap melakukan kegiatan yang biasa ia lakukan pada tahap perkembangan sebelumnya seperti olahraga, mengembangkan hobi bercocok tanam dan lain-lain.

Panti Tresna Werdha Nirwana Puri yang ada di Samarinda menampung 120 orang lansia, dimana lansia yang bisa masuk dalam Panti ini adalah mereka yang berusia minimal 60 tahun. Jika lansia kurang dari 60 tahun maka lansia tersebut tidak bisa masuk ke dalam Panti tersebut, kecuali jika lansia hanya sebatang kara (tidak memiliki keluarga). Setiap wisma terdapat 5 kamar dan tiap kamar ada 2 orang lansia yang tinggal, jadi didalam 1 wisma ada 8 sampai 10 orang lansia.

Kondisi lansia di Panti Tresna Werdha tersebut sangatlah beragam, dilihat dari kondisi fisik penyakit yang umum yaitu, tekanan darah tinggi, asam urat, kolesterol dan lain-lain. Jika dilihat dari segi kondisi psikis yaitu adanya rasa kesepian dan juga kecemasan yang dialami para lansia dalam menghadapi kematian.

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005) mengatakan bahwa kecemasan

adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Adapun hal-hal umum kecemasan yang sering dialami para lansia yang mengalami kecemasan yaitu, sering merasa takut tanpa alasan yang jelas, sering merasa sulit untuk beristirahat, sering merasa putus asa dan sedih, sering merasa panik yang berlebih, sulit untuk merasa tenang, sering merasakan gelisah, dan juga cenderung untuk bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada lansia disebabkan oleh berbagai sumber, yaitu sumber internal maupun sumber eksternal. Pertama, ancaman terhadap integritas fisik yang merupakan ketidakmampuan fisiologis atau penurunan kapasitas seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Kedua, ancaman terhadap self esteem merupakan sesuatu yang dapat merusak identitas harapan diri dan integritas fungsi sosial.

Berdasarkan hasil wawancara kepada SM yang dilakukan pada hari Rabu, 15 April 2015, lansia yang memiliki tingkat kecemasan tinggi mengatakan bahwa mereka sering merasa gelisah terhadap suatu situasi, apalagi jika mereka mendengar dan menyaksikan sendiri meninggalnya para lansia yang juga tinggal di Panti Tresna Werdha. Ia menceritakan bahwa suaminya meninggal setelah seminggu ia dan suaminya baru saja tinggal di Panti Werdha. SM mengaku sangat kehilangan suaminya, karena di usia

senjanya ia hanya menghabiskan waktu berdua dengan suaminya saja. Hal itu merupakan pukulan terbesar SM, karena ia mengerti bahwa usia mereka sudah semakin tua dan semakin dekat pula dengan kematian.

Selain kematian, mereka juga cemas jika kondisi badan mereka mulai menurun dengan drastis sehingga mereka tidak bisa lagi melakukan aktivitas yang biasa mereka lakukan sehari-hari. SM mengakui bahwa ia selalu merasakan sakit pada pinggangnya sehingga ia diharuskan oleh dokter untuk memakai sesuatu yang bisa menyangga pinggangnya. SM juga sulit untuk berjalan dan badannya juga sudah membungkuk. Kecemasan yang diakui oleh SM juga diperkuat oleh hasil Test DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang telah dilakukan setelah wawancara.

Hasil wawancara dan Test DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang dilakukan pada hari Rabu, 15 April 2015 berbeda, didapatkan pada T lansia yang memiliki tingkat kecemasan rendah, ia mengatakan bahwa kematian adalah hal yang pasti bagi setiap orang. Kita harus menjalani bagian akhir dari kehidupan kita, tinggal bagaimana cara kita untuk menunggu waktu tersebut dengan memperbanyak amal yang akan kita bawa saat kita mati. Ia mengatakan pula bahwa kematian juga tidaklah mudah baginya untuk diterima, tetapi ia selalu berusaha melakukan hal-hal yang baik agar ia kelak mendapatkan tempat yang baik pula disisi Tuhan pada saat hari kematiannya nanti.

Untuk mengatasi kecemasannya, ia tidak terlalu memikirkan hal yang membuat beban bagi pikirannya dengan cara melakukan berbagai kegiatan yang masih dapat mereka lakukan. Contoh hal yang paling mudah untuk mereka lakukan adalah

dengan menjalankan kewajiban mereka sebagai umat beragama, seperti solat atau mengikuti pengajian bagi mereka yang beragama islam. Sehingga itu membuat mereka lebih bisa untuk memaknai kehidupan mereka agar lebih bahagia.

Menurut Frankl (2004) individu yang tidak mampu menemukan kebernaknaan hidup akan mengalami frustrasi eksistensial yang memicu timbulnya *neurosis noogenik* berupa suatu gangguan perasaan yang cukup menghambat potensi dan penyesuaian diri seseorang. Misal, keluhan-keluhan serba bosan, hampa, dan penuh keputusasaan, kehilangan minat dan inisiatif, merasa hidup ini tidak ada artinya sama sekali, serta merasa takut dan tidak siap mati. Seseorang yang memiliki kecemasan tinggi, maka ia akan sulit untuk menemukan makna hidupnya, karena orang yang memiliki kecemasan tinggi susah untuk menemukan kebahagiaannya ia terus merasa takut akan kematian yang akan menghampirinya. Kecemasan yang tinggi tentu saja makna hidupnya akan rendah.

Makna hidup yang tinggi ditemukan pada mereka yang memiliki kecemasan rendah, mereka akan merasa puas dengan kehidupannya dan membuat mereka menjadi lebih bahagia menjalani hidupnya. Makna hidup benar-benar terdapat dalam kehidupan itu sendiri, walaupun dalam kenyataannya tidak mudah ditemukan, karena sering tersirat dan tersembunyi di dalamnya. Bila makna hidup berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan bermakna dan berharga yang pada gilirannya akan menimbulkan perasaan bahagia (Bastaman, 2007). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebahagiaan adalah ganjaran atau akibat samping dari keberhasilan seseorang

memenuhi makna hidup. Kebahagiaan akan membuat seseorang terhindar dari tekanan hidup yang mengarah pada kecemasan.

Salah satu metode penemuan makna hidup adalah bertindak positif. Bertindak positif merupakan kelanjutan dari berpikir positif. Bertindak positif menekankan pada tindakan nyata yang mencerminkan pikiran dan sikap yang baik. Pemikiran-pemikiran yang positif dapat menjadi semacam penahan atau peredam kejutan dalam membantu orang mengatasi peristiwa hidup yang negatif tanpa menjadi cemas.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan Menghadapi Kematian

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan karena berolahraga, jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan lain-lain. Mereka juga sering mengeluh pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan ada kalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan

frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk terus menerus, menggoyang-goyangkan kaki, meregangkan leher, mengernyitkan dahi dan lain-lain (Gunarsa., 2006).

Persepsi mengenai kematian cukup bervariasi dan masing-masing merefleksikan berbagai nilai dan filosofi. Kematian mungkin dilihat sebagai suatu hukuman bagi seseorang yang berdosa, bentuk penebus dosa atau keputusan dari Tuhan. Bagi beberapa orang, kematian berarti kesepian, bagi orang lain kematian mungkin merupakan suatu pencarian kesenangan. Bagi orang yang lainnya lagi, kematian mungkin menunjukkan kebebasan, perasaan terbebas dari cobaan dan bencana dunia. Beberapa orang mengharapakan kematian dan menyambut kedatangannya, sedangkan beberapa yang lain merasa ngeri dan takut terhadapnya. Bagi yang menyambutnya, kematian mungkin terlihat sebagai akhir dari pemenuhan kehidupan. Menurut perspektif ini, bagaimana kita pergi dari bumi dipengaruhi oleh bagaimana kita menjalani hidup. Leonardo da Vinci (dalam Santrock, 2002) pernah mengatakan kematian seharusnya datang pada seorang individu yang telah menjalani hidupnya dengan penuh, ibaratnya seperti tidur setelah kerja seharian.

Menurut Lugo dan Gerald (2005) kematian dipandang sebagai puncak kehidupan manusia. Menurut mereka dengan kematian manusia yang berasal dari ketiadaan mengakhiri keberadaannya dan kembali kepada ketiadaan mutlak, dimana semua kehidupan mental dan fisik berhenti. Eksistensialisme melihat kematian sebagai kejadian berakhirnya keberadaan yang bisa menimbulkan kecemasan atau ketakutan pada manusia. Kaum ekstensialis tidak memandang kematian semata-mata sebagai

tujuan tetapi penerimaan atas kematian akan menjadikannya mungkin bagi manusia untuk hidup yang sesungguhnya (Graham, 2005).

Kebermaknaan Hidup

Menurut Bastaman (2007) makna hidup merupakan hal-hal yang dianggap penting, dirasakan berharga, diyakini kebenarannya dan memiliki nilai khusus serta dapat dijadikan sebagai tujuan hidup. Individu yang menghayati hidup bermakna benar-benar tahu untuk apa individu tersebut hidup dan bagaimana menjalani hidup. Penghayatan hidup bermakna merupakan gerbang ke arah kepuasan dan kebahagiaan hidup, artinya hanya dengan memenuhi makna-makna potensial yang ditawarkan oleh kehidupan maka penghayatan hidup bermakna tercapai dengan kepuasan dan kebahagiaan sebagai ganjaran. Individu yang mempunyai kebermaknaan hidup akan merasa puas dengan hidup yang dijalani karena merasa telah menjadi manusia "seutuhnya".

Menurut Papalia (Adelina, 2009) kepuasan hidup dapat mempengaruhi kesiapan seseorang dalam menghadapi kematian. Perasaan puas itu akan menghilangkan kecemasan-kecemasan yang mungkin timbul dalam menjalani hidup (termasuk kecemasan terhadap kematian) karena individu tersebut merasa telah melakukan hal-hal terbaik yang bisa dilakukan dalam menjalani kehidupan. Hidup merupakan suatu monument pribadi dan hanya individu yang bersangkutan sendiri yang mampu memberi makna/arti pada hidupnya.

Menurut Frankl (2004) individu yang tidak mampu menemukan kebermaknaan hidup akan mengalami frustrasi eksistensial yang memicu timbulnya *neurosis noogenik* berupa suatu

gangguan perasaan yang cukup menghambat potensi dan penyesuaian diri seseorang. Misal, keluhan-keluhan serba bosan, hampa, dan penuh keputusasaan, kehilangan minat dan inisiatif, merasa hidup ini tidak ada artinya sama sekali, serta merasa takut dan tidak siap mati.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Menurut Creswell (1994), penelitian kualitatif adalah suatu penelitian untuk memahami masalah-masalah manusia atau social dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci dari para sumber informasi serta dilakukan dalam latar belakang ilmiah.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Fokus filsafat fenomenologi adalah pemahaman tentang respons atas kehadiran atau keberadaan manusia, bukan sekadar pemahaman atas bagian-bagian yang spesifik atau perilaku khusus. Tujuan penelitian fenomenologis adalah menjelaskan pengalaman-pengalaman apa yang dialami oleh orang di dalam kehidupan ini, termasuk interaksinya dengan orang lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini peneliti mengangkat judul tentang kebermaknaan hidup dan kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di Panti Tresna Werdha Samarinda. Subjek yang menjadi sample penelitian ini adalah lansia yang berusia diatas 60 tahun, memiliki makna hidup yang berbeda dan tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005) mengatakan bahwa

kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Berdasarkan hasil wawancara dan Tes DASS yang telah dilakukan dengan ketiga subjek, tiap subjek memiliki kecemasan yang berbeda dan mereka mempunyai reaksi masing-masing terhadap kecemasan tersebut.

Penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan karena berolahraga, jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan lain-lain. Mereka juga sering mengeluh pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan ada kalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk terus menerus, menggoyang-goyangkan kaki, meregangkan leher, mengernyitkan dahi dan lain-lain (Gunarsa., 2006). Berdasarkan observasi dan hasil Tes DASS yang dilakukan oleh ketiga subjek, itu semua sesuai dengan kedua subjek yaitu subjek SM dan A yang mengalami kecemasan berat dan subjek T yang mengalami kecemasan ringan tidak banyak mengalami hal-hal tersebut.

Pernyataan diatas dapat dibuktikan juga dengan hasil wawancara pada ketiga subjek. Dari aspek perhatian terhadap perubahan fisik subjek SM dan A banyak mengalami perubahan fisik pada dirinya. SM sering mengalami sakit pada pinggangnya yang mengharuskan ia untuk memakai alat penyangga, SM juga susah

untuk berjalan ataupun bangun dari tempat duduknya sehingga mengharuskan ia untuk meminta pertolongan kepada oranglain. Subjek A juga mengalami hal yang sama ia tidak bisa lagi berjalan karena kakinya sudah tidak bisa difungsikan lagi dan mengharuskan ia untuk meminta pertolongan oranglain untuk pergi ke kamar mandi ataupun mengambil sesuatu yang cukup jauh darinya. Namun, hal yang cukup berbeda terjadi oleh subjek T ia masih bisa untuk berjalan dengan normal dan melakukan aktifitas yang biasa ia lakukan seperti pergi ke musholla ataupun mengikuti kegiatan panti.

Berdasarkan kesadaran akan masa lampau yang dialami oleh subjek SM mengungkapkan bahwa masa lalunya cukup begitu membuatnya menyesal karena ia mengaku banyak pengalaman masa lalunya yang berpengaruh dengan kehidupannya sekarang. SM mengaku bahwa dirinya hanya lulusan SMP karena ia tidak mau untuk melanjutkan pendidikannya, ia juga tidak bisa mengaji karena sewaktu kecil ia suka membolos untuk belajar mengaji, ia juga sering membantah kedua orangtuanya bahkan dirinya pergi ke Kalimantan tanpa izin dari kedua orangtuanya. SM juga mengatakan awal dirinya bertemu dengan suaminya sangatlah buruk karena suaminya dulu masih mempunyai istri sehingga ia merasa bahwa dirinya telah merusak rumah tangga suami dan istri pertama suaminya. Awal mula SM tinggal di panti bersama dengan suaminya namun seminggu setelahnya suaminya meninggal dunia, ia mengatakan bahwa ia memiliki dua orang anak dan semenjak kedua anaknya menikah kemudian pergi merantau dengan suaminya kedua anaknya tidak pernah kembali dan menjenguk dirinya sampai sekarang, SM pun tidak mengetahui lagi kabar tentang

kedua anaknya. Subjek A juga menyadari bahwa masa lalunya begitu buruk karena ia mengaku selalu membuat orangtuanya sedih, A mengatakan bahwa semasa muda dirinya selalu melakukan hal-hal yang negatif seperti sering pergi ke klub malam, meminum-minuman beralkohol, merokok, bahkan melakukan operasi plastik tanpa sepengetahuan orangtuanya. Ia juga jarang untuk beribadah sedangkan dosa yang ia perbuat sangatlah banyak menurutnya. A mengatakan bahwa dalam pernikahannya ia tidak memiliki anak, banyak yang telah ia lakukan untuk mendapatkan anak seperti pergi ke dokter sampai ke pengobatan alternatif namun tidak satupun berhasil membuatnya untuk mendapatkan anak. A mengatakan bahwa apa yang ia dapatkan sekarang adalah bentuk hukuman untuk dirinya yang telah banyak melakukan dosa. Menurut Komarudin Hidayat (2006) kematian sangat menakutkan dikarenakan manusia terlalu memanjakan dirinya dengan kenikmatan dunia, sehingga ketika memasuki hari tua berarti sama saja memasuki fase penyesalan sedangkan kematian adalah puncak kekalahan dan penderitaan. Berbeda dengan masa lalu yang telah dilalui oleh subjek T, masa lalunya di penuhi dengan ajaran-ajaran agama yang kuat karena kedua orangtuanya sangat menjunjung tinggi nilai agama. Ayah T adalah seorang guru agama dan juga guru ngaji sehingga kehidupannya dari dulu banyak dia lalui dengan beribadah. T adalah seorang lulusan madrasah, ia juga pernah membantu ayahnya untuk mengajar mengaji anak-anak di sekitar rumahnya dulu, ia juga pernah menjadi pengurus musholla di daerah tempatnya tinggal dulu.

Berdasarkan perhatian terhadap sakit dan stress yang menyertai kematiannya subjek SM selalu memperhatikan banyaknya penyakit yang

dideritanya sekarang, membuatnya banyak berpikir dan menyebabkan ia susah untuk beristirahat. Subjek A pun mengalami berbagai penyakit di usia senjanya bukan hanya kakinya yang tidak bisa difungsikan lagi namun banyak pula penyakit-penyakit lain yang biasa sering dialami oleh para lansia seperti asam urat, kolesterol dan darah tinggi itu semua membuatnya stress. Berbeda dengan subjek T, walaupun ia mengaku bahwa tubuhnya masih sehat namun terkadang ia juga seirng merasakan pusing dan merasa bahwa tubuhnya terasa lemas tetapi tidak membuatnya untuk menghentikan aktifitasnya ia masih semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

Sedangkan perhatian terhadap intelektual dan reaksi emosional akan kematian pada subjek SM ia mengaku bahwa dirinya merasa siap dan juga tidak siap dalam menghadapi kematian. Kematian orang-orang terdekatnya pun membuatnya merasa cemas begitu juga dengan kematian suaminya yang membuatnya sangat terpukul. Subjek A mengatakan bahwa ia cemas akan kematian yang semakin dekat dengan dirinya, karena di usianya yang sekarang hanya kematianlah yang dekat dengannya. Banyaknya lansia di panti yang meninggal pun membuatnya merasa cemas dan takut. Inipun dialami oleh subjek T, walaupun ia merasa dirinya siap dalam menghadapi kematian namun ia juga merasa sedikit tidak siap karena takut bila amal ibadah yang telah ia lakukan selama ini tidak cukup membawanya ke surga juga keluarga yang ia tinggalkan membuatnya merasa tidak siap.

Menurut Frankl (2004) individu yang tidak mampu menemukan kebernaknaan hidup akan mengalami frustrasi eksistensial yang memicu

timbulnya *neurosis noogenik* berupa suatu gangguan perasaan yang cukup menghambat potensi dan penyesuaian diri seseorang. Misal, keluhan-keluhan serba bosan, hampa, dan penuh keputusasaan, kehilangan minat dan inisiatif, merasa hidup ini tidak ada artinya sama sekali, serta merasa takut dan tidak siap mati.

Ciri-ciri yang dikemukakan Frankl (2004) mengenai individu sehat, yaitu individu yang dapat menemukan kebermaknaan hidupnya melalui realisasi nilai-nilai manusiawi. Dapat dijabarkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup seseorang adalah faktor-faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor internal meliputi pola pikir, pola sikap, konsep diri, corak penghayatan, ibadah dan kepribadian.

Pola berfikir pada subjek SM cenderung negatif sehingga berpengaruh pada kehidupan psikisnya dimana ia merasa cemas dan berfikir bahwa hidupnya sudah tidak ada maknanya lagi karena ia sudah tidak memiliki keluarga lagi setelah suaminya meninggal dan kedua anaknya meninggalkan dirinya tanpa pernah kembali ataupun memberikan kabar. Pola berfikir subjek A juga hampir sama dengan subjek SM karena subjek A juga merasa bahwa hidupnya sudah tidak bermakna lagi semenjak suaminya meninggal dunia dan ia tidak memiliki keluarga lagi karena subjek A tidak memiliki anak dari pernikahannya sedangkan hubungannya dengan keluarga suaminya tidak akurat. Sedangkan pola berfikir yang berbeda didapatkan dari subjek T ia merasa bahwa hidupnya masih bermakna meski usianya semakin senja, itu semua dikarenakan ia masih memiliki keluarga yang sangat menyayanginya dan ia mengaku bahwa kedua anak dan cucunya adalah semangat hidupnya.

Pola sikap menurut Krech dan Crutchfield (dalam Sears dkk, 1994) mendefinisikan sikap sebagai organisasi yang bersifat menetap dari proses motivasional, emosional, perseptual dan kognitif mengenai beberapa aspek dunia individu. Pola sikap yang ditunjukkan subjek SM cukup pasrah karena ia sudah tidak mempunyai motivasi ataupun semangat hidup lagi semenjak suaminya meninggal dunia karena ia sudah tidak memiliki siapa-siapa lagi. Subjek A juga merasakan hal yang sama dengan SM karena ia sudah tidak memiliki semangat untuk hidup sebab ia sudah tidak memiliki keluarga lagi. Namun subjek T tetap bersemangat dengan kehidupannya sekarang walaupun terkadang ia merasakan pusing dan juga tubuhnya lemas tetapi ia cukup termotivasi karena keluarga yang masih memperhatikan dirinya.

Konsep diri pada subjek SM menilai bahwa dirinya tidak berharga lagi karena orang yang dicintainya telah meninggal dunia. Subjek A juga memiliki konsep diri yang rendah karena ia merasa bahwa dirinya hidup hanya untuk menyusahkan oranglain. Berbeda dengan subjek T ia sangat menghargai dirinya dengan selalu berfikir positif karena keluarganya masih memperhatikan dirinya.

Kepercayaan adalah bagaimana individu meyakini dan menghayati kebenaran, kebajikan, keindahan, keadilan, keimanan, dan nilai-nilai lain yang dianggap berharga. Subjek SM meyakini bahwa apa yang dialaminya sekarang adalah gambaran dari masa lalunya yang tidak begitu baik menurutnya. Sehingga apa yang ia alami sekarang merupakan bayaran dari tingkah lakunya di masa lalu. Subjek A meyakini bahwa apa yang ia rasakan sekarang adalah hukuman dari apa yang telah ia lakukan di masa lalu.

Sehingga ia hanya bisa menerima pasrah kehidupannya dan berusaha untuk memperbaikinya dengan banyak menjalankan ibadah. Subjek T sangat yakin apa yang di lakukannya dari dulu dan sekarang adalah bekalnya nanti di dunia maupun di akhirat. Ia merasa bahwa ia tidak pernah berhenti untuk tetap berbakti dengan kedua orangtuanya walaupun telah meninggal ia tetap untuk mengirimi orangtuanya doa. Dan ia juga yakin bahwa kedua anaknya juga akan melakukan hal yang sama pada dirinya kelak.

Dari segi faktor ibadah ketiga subjek berusaha sebaik mungkin untuk mengisi hari-hari senjanya ini dengan memperbanyak ibadah, karena mereka berharap semua dosa yang telah mereka lakukan di masa lalu akan diampuni dan jika meninggal nanti mereka mendapatkan tempat yang terbaik disisi Allah SWT.

Selain faktor internal ada juga faktor eksternal yang mempengaruhi kebermaknaan hidup, yaitu pekerjaan. Subjek SM dan subjek A mengalami keterbatasan fisik yang membuat mereka tidak bisa lagi melakukan aktifitas maupun pekerjaan sehingga mereka tidak dapat lagi mengaktualisasikan dirinya. Namun, subjek T masih bisa melakukan aktifitas sehari-harinya dengan rajin pergi ke musholla dan tetap rutin mengikuti kegiatan yang ada di panti sehingga aktualisasi diri subjek T cukup baik.

Pengalaman-pengalaman yang dialami ketiga subjek berbeda-beda. Subjek SM memiliki pengalaman yang cukup buruk menurutnya sehingga membuatnya menyesali apa yang telah ia perbuat di masa lalunya. Begitu juga dengan subjek A banyak pengalaman masa lalunya yang begitu membuatnya menyesal dan ingin memperbaikinya. Namun, subjek T cukup puas dengan kehidupan masa lalunya yang

menurutnya cukup baik untuk dirinya sehingga ia tidak menyesali masa lalunya yang telah ia lewati.

Hubungan dalam keluarga subjek SM baik-baik saja dan juga suaminya sebelum kedua anaknya menikah dan tidak pernah kembali. Sedangkan subjek A mempunyai hubungan yang tidak baik dengan keluarga suaminya, namun A mengaku bahwa hubungannya dengan suaminya baik-baik saja. Berbeda dengan subjek T hubungan dengan keluarganya sangatlah harmonis walaupun ia sekarang tinggal di panti namun kedua anaknya tidak pernah melupakan dirinya bahkan jika sempat kedua anaknya akan mengunjunginya di Panti.

Lingkungan sosial masyarakat subjek SM dan subjek A sekarang sangat terbatas mereka hanya bisa berkomunikasi dengan orang-orang di dalam wisma karena fisik mereka yang sudah tidak memungkinkan untuk keluar wisma dan berhubungan dengan orang-orang yang berada di luar wisma. Namun subjek T masih bisa mempunyai lingkungan sosial yang cukup baik karena ia masih sering untuk pergi keluar wisma dan melakukan kegiatan panti yang melibatkannya banyak orang.

Penurunan kualitas hidup pada lansia, salah satunya diakibatkan oleh kecemasan. Kualitas-kualitas hidup seperti kemampuan mengambil sikap, kemampuan mengambil jarak atas diri sendiri, dan kemampuan transendensi menunjukkan bahwa manusia tidak hanya dipengaruhi lingkungan dan bersikap pasif-reaktif atas segala perubahan lingkungan, tetapi manusia mampu merespons secara bertanggung jawab atas keadaan lingkungan. Manusia memang mendapat pengaruh lingkungan, tetapi manusia juga mampu mempengaruhi lingkungan dan

dapat mengambil sikap, memberikan respons dan melakukan tindakan atas kemauan sendiri (Bastaman, 2007).

Frankl (dalam Bastaman, 2007) mengatakan bahwa makna hidup tidak saja dapat ditemukan dalam keadaan-keadaan yang menyenangkan, tetapi juga dapat ditemukan dalam penderitaan sekalipun, selama manusia mampu melihat hikmah-hikmahnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Aspek-aspek kecemasan dalam menghadapi kematian yaitu, perhatian terhadap perubahan fisik subjek, kesadaran akan masa lampau, perhatian terhadap sakit dan stress yang menyertai kematian, perhatian terhadap intelektual dan reaksi emosional akan kematian.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebermaknaan hidup, yaitu faktor internal (pola berfikir, pola sikap, konsep diri, kepercayaan, dan ibadah), dan faktor eksternal (pekerjaan, pengalaman-pengalaman, hubungan dalam keluarga, dan lingkungan sosial masyarakat).
3. Kecemasan dalam menghadapi kematian yang ditemukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut, level kecemasan ketiga subjek berbeda-beda. Subjek I SM memiliki kecemasan yang tergolong berat berdasarkan hasil Tes DASS dan wawancara yang telah dilakukan di Panti Werdha Samarinda. Subjek II A memiliki kecemasan yang tergolong berat berdasarkan hasil Tes DASS dan wawancara yang telah dilakukan di Panti Werdha Samarinda. Subjek III T memiliki kecemasan yang tergolong ringan berdasarkan hasil Tes

DASS dan wawancara yang telah dilakukan di Panti Werdha Samarinda.

4. Dampak kecemasan yang dihadapi oleh ketiga subjek berbeda-beda, yaitu dampak positif dan negatif. Subjek I dan juga subjek II mengalami dampak yang negatif dari kecemasan berat yang mereka alami, yaitu mereka merasa bahwa hidup dan dirinya tidak lagi bermakna kedua subjek juga merasa takut akan kematian karena pengalaman-pengalaman masa lalu yang kurang begitu baik dampaknya bagi diri mereka. Sedangkan, subjek I menunjukkan dampak yang positif, ia merasa bahwa hidupnya begitu bermakna karena kasih sayang oleh keluarganya yang begitu besar untuk dirinya dan pengalaman-pengalaman masa lalu yang begitu baik membuatnya cukup puas dalam menjalani sisa hidupnya karena ia tidak mengalami kecemasan mendalam untuk menghadapi kematian.

Saran

1. Bagi Keluarga
Pihak keluarga sebaiknya memberikan perhatian-perhatian akan fisik dan juga psikis yang lebih banyak kepada lansia yang sudah mengalami keputusasaan dalam menghadapi sisa hidupnya, karena mereka membutuhkan dukungan penuh keluarga untuk tetap memiliki kehidupan bermakna.
2. Bagi Pihak Panti Werdha Samarinda
Pihak Panti Werdha sebaiknya lebih memperhatikan lansia yang sudah tidak bisa lagi melakukan aktifitas, dan yang lebih penting adalah pihak panti memberikan perhatian lebih pada masalah psikis yang dialami lansia dengan mengadakan sesi konsultasi pada psikolog.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti yang ingin meneliti tentang kebermaknaan hidup dan kecemasan dalam menghadapi kematian diharapkan untuk memfokuskan kasus penelitian secara lebih dalam lagi pada dinamika yang dialami pada setiap subjek dan memahami upaya penanganannya agar kecemasan yang di hadapi lansia tidak berlarut-larut.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, Yenny Dewi. 2007. Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Volume 57 (7). 102-133. Malang. Magister Psikologi UMM.
- Azwar, Saifuddin. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*, Edisi Ketiga, Pustaka. Pelajar, Yogyakarta.
- Bastaman, H.D. 2007. *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Creswell, J. W. 1994. *Research Design: Quantitative and Qualitative Approach*. London: Sage.
- Frankl, V. E 2004. *Man's Search for Meaning*, Terjemahan. Bandung: PenerbitNuansa.
- Hasbiyansyah, O. 2008. Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi. *Jurnal INSIGHT*. Volume 9 (1). 77-98. Yogyakarta. Fakultas Mercu Buana.
- Hidayat, Komaruddin. 2006. *Psikologi Kematian*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Hurlock, E. B. 2006. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Keane, R. 1989. *Essential of Clinical Geriatrics*. Singapura: Mc Graw-Hill.
- Koentjaraningrat, M.F. Swasono, A. Dharmawaty & A. Rivai. 1995. "Potensi dan Kontribusi Penduduk Lanjut Usia dalam Keluarga dan Komuniti: Studi kasus di Sumatera Barat dan Sumba Timur". Laporan Penelitian. Jakarta: Biro Riset Ilmu Sosial.
- Lugo, James O. dan Gerald L. Hershey. 2005. *Human Development*. New York: Mac Millan Publishing Co. Inc.
- Moleong, 2005. *Metodologi Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Monks, F. J, Knoers dan Haditono, S. R. 2006. *Psikologi Perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Pres.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. 2009. *Human Development (Psikologi Perkembangan, bagian V sd IX)*. Jakarta: Kencana.
- Poerwandari, E. K. 1998. *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Salam, Abdul. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Program Pasca Sarjana UNM, Makassar.
- Santrock, W Jhon. 2005. *Life Span Development (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Suprpto, Hana C. H. 2013. *Konseling logoterapi untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia*. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Vol 1 (2). 190-198. Malang. Magister Psikologi UMM. ISSN: 2303-2936.

- Templer, D.I & Lonetto, R. 2005. *Death Anxiety*. Washington: Hemisphere Publishing.
- Warsito, H. 1992. *Pengantar Metodologi Penelitian*. APTIK. Jakarta.
- Wijayanti, Ari & Lailatushifah, Siti N.K. 2012. Kebermaknaan Hidup dan Kecemasan terhadap Kematian pada Orang dengan Diabetes Melitus. *Jurnal INSIGHT*. Vol 10 (1) Februari 2012. Yogyakarta. Faculty of Psychology University of Mercu Buana Yogyakarta.
- Wiyono, Wahyu dan Widodo, Arif. 2010. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kecenderungan insomnia pada lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*. Vol 2 (2). 87-92. Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan UMS. ISSN: 1979-2697.
- Zohar, dan Marshall. 2005. *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berfikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*, Jakarta: Pustaka Mizan.