TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam
Vol 1, No 2, (2020): 70 – 81. Doi: 10.21093/tj.v1i2.4202
ISSN: 2723 – 3685 (Print) / 2723 – 276X (Online)
https://journal.uinsi.ac.id/index.php/TAUJIHAT

Pengaruh Frekuensi Mengikuti Bimbingan Mental dan Keagamaan terhadap Kecemasan Menghadapi Kematian bagi Lansia

Lani Nur Aisyah[1*], Miftahur Ridho[2]
[1,2]Institut Agama Islam Negeri Samarinda
*Email: nuraisyahlani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh frekuensi mengikuti kegiatan bimbingan mental dan keagamaan terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi kematian bagi lansia dan faktor-faktor apa saja yang memoderatori kecemasan lansia. Peneliti menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain strategi eksplanatoris sekuensial. Subjek penelitiannya adalah 30 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kalimantan Timur. Sampel diperoleh dengan teknik sampling purposive. Pada instrumen penelitian, peneliti mengadopsi Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS – A). Analisis yang digunakan, pada penelitian kuantitatif peneliti menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistik 22, sedangkan pada penelitian kualitatif peneliti menggunakan fenomenologis interpretatif. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan ada pengaruh yang signifikan frekuensi mengikuti kegiatan bimbingan mental dan keagamaan terhadap kecemasan menghadapi kematian pada lansia (Sig p = 0,000), sedangkan analisis kualitatif menemukan bahwa faktor kesehatan, faktor lingkungan dan faktor religiusitas sebagai faktor-faktor yang dipersepsikan lansia menjadi moderator dalam meningkatkan atau menurunkan kecemasan menghadapi kematian.

Kata kunci: bimbingan mental dan keagamaan, kecemasan, kematian

PENDAHULUAN

Berdasarkan siklus perkembangan manusia akan mengalamai periode prenatal, bayi, awal masa kanak-kanak, akhir masa kanak-kanak, masa puber atau pramasa remaja, masa remaja, awal masa dewasa, usia pertengahan dan yang terakhir masa lanjut usia (Hurlock, 2016). Pada masa lanjut usia atau lansia individu akan merasakan adanya penurunan dari kemampuan fisik maupun psikis; Jika pada masa anak-

anak kemampuan fisik dan psikis individu akan mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia maka sebaliknya, pada masa lansia individu akan mengalami penurunan atau bahkan ketidakberfungsian fisik maupun psikis (Fahyuni, 2019).

Fenomena siklus perkembangan manusia tersebut juga telah di jelaskan dalam Q.S. Yasin ayat 68, yang berbunyi "Dan barangsiapa yang kami panjangkan umurnya niscaya kami kembalikan dia kepada kejadian(nya). Maka apakah mereka tidak memikirkan?". Artinya manusia akan kembali lemah seperti anak kecil ketika memasuki masa lanjut usia, mudah lupa dan tidak lagi kuat melakukan serangkaian aktivitas fisik sehingga kesulitan untuk melakukan ibadah dengan baik; dengan adanya siklus tersebut mengapa manusia tidak juga mengerti dan menggunakan kesempatan selagi masih muda dan kuat.

Selain mengalami penurunan fisik, lansia juga akan mengalami penurunan kesehatan mental (psikis) sehingga mudah merasa cemas karena ketidakberdayaannya (Kaunang, Buanasari, & Kallo, 2019); Meskipun beberapa peneliti menjumpai tidak semua lansia mengalami penurunan psikis (Lalenoh, 2018; The & Afiah, 2019; Yani, 2018). Lansia yang mengalami penuruan psikis cenderung menggantungkan kebutuhan hidupnya pada bantuan orang lain, namun bagi lansia yang memiliki kesehatan mental akan berupaya mencari kegiatan yang dapat menghasilkan sehingga mampu mencukupi kebutuhan hidupnya (Ginting, Mulyani, & Muta'ali, 2019).

Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan mental lansia adalah dengan memberikan atau melakukan aktivitas yang merangsang kognitif secara positif, seperti mengikuti kegiataan keagamaan atau kajian rohani (Saepah, Kusnawan, & Tajiri, 2019). Selain bernilai ibadah, kegiatan-kegiatan yang berorientasi pada kajian rohani atau keagamaan juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahtraan hidup lansia (Sakirman, 2019). Upaya tersebut selaras dengan yang dilakukan oleh Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri yang memfasilitasi lansia dengan kegiatan bimbingan mental dan keagamaan. Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri merupakan panti di bawah naungan Dinas Sosial Provinsi Kalimantan Timur yang khusus menangani lansia penyandang masalah kesejahteraan sosial. Selain memberikan fasilitas sandang, pangan dan papan yang layak, Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri juga memberikan fasilitas kegiatan bimbingan mental dan keagamaan dengan tujuan untuk menjaga proses kognitif lansia tetap bekerja dan memberikan rasa kesejahtraan spiritual pada lansia sehingga lansia tidak merasa khawatir pada kehidupannya di dunia.

Menurut Dulhadi (2017) lansia dianjurkan untuk selalu melakukan kegiatan keagamaan (ibadah), karena nilai-nilai spiritual dalam kegiatan keagamaan dapat memenuhi kebutuhan psikologis sehingga memberikan ketenangan hidup pada lansia dalam menghadapi rasa takut akan kematian. Terlebih tidak semua lansia yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri memiliki pemahaman agama; Ada yang sudah mengenal agama dengan baik namun ada juga yang belum mengenal agama sama sekali, untuk itu

UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri terus berupaya meningkatkan kebutuhan spiritual dan mental lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melihat apakah frekuensi mengikuti kegiatan bimbingan mental dan keagamaan berpengaruh pada tingkat kecemasan (kesehatan mental) lansia dalam menghadapi kematian dan faktor moderator apa saja yang menguatkan maupun melemahkan kesemasan lansia tersebut.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed methods* yaitu metode yang menggabungkan dua pendekatan penelitian antara kuantitatif dengan kualitatif untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Sedangkan desainnya, peneliti menggunakan strategi eksplanatoris sekuensial di mana pada tahap pertama penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif kemudian dilanjutkan dengan pendekatan kualitatif.

Subjek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Dinas Sosial Provinsi Kalimantan Timur dengan kriteria: sehat, dapat berkomunikasi dan mengikuti kegiatan bimbingan mental dan keagamaan. Peneliti menggunakan teknik sampling purposive untuk memperoleh sampel. Dari total populasi 95 lansia, didapatkan 30 orang yang memenuhi kriteria.

Instrumen Penelitian dan Analisis Data

Peneliti mengadopsi instrument Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS – A) dari Thompson (2015) untuk mengukur tingkat kecemasan lansia. Skala ini memiliki 14 indikator yang terdiri dari perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi (murung), gejala sensorik, gejala kardiovasker (jantung dan pembuluh darah), gejala respiratori, gejala gastrointestinal (pencernaan), gejala urogenital (perkemihan), gejala autonom dan tingkah laku. Validitas dari instrument HRS – A ini sebesar 0,93 sedangkan reliabilitasnya sebesar 0,98. Peneliti menggunakan analisis kuantitatif-kualitatif bertahap. Analisis kuantitatif (regresi linier sederhana) digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap dependen, kemudian dilakukan analisis kualitatif untuk mendapatkan faktor apa saja yang menjadi mediator dari tinggi rendahnya kecemasan yang dirasakan lansia.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif Tingkat Kecemasan Lansia

Dari hasil analisis deskriptif pada 30 responden diperoleh kategorisasi tingkat kecemasan lansia menghadapi kematian berdasarkan frekuensi mengikuti kegiatan bimbingan mental dan keagamaan.

Tabel 1
Kategorisasi Tingkat Kecemasan Lansia

Norma	Frekuensi	Bobot (%)	Keterangan
X ≥ 42	8	26,7%	Tinggi
42 > X ≥ 28	-	-	Sedang
X < 28	22	76,3%	Rendah

Berdasarkan tabel di atas terdapat 8 lansia yang memiliki kecemasan tinggi dan 22 lansia yang memiliki kecemasan rendah. Lansia yang memiliki tingkat kecemasan tingga rata-rata baru mengikuti kegiatan bimbingan mental dan keagamaan sebanyak 1-5 kali, sedangkan responden yang telah mengikuti kegiatan bimbingan 5-8 kali rata-rata memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

Analisis Statistik Parametrik – Regresi Linier Sederhana

Setelah diketahui kategorisasi tingkat kecemasan lansia, selanjutnya perlu dilakukan analisis regresi linier sederhana dengan tujuan untuk mengetahui apakah frekuensi mengikuti kegiatan bimbingan mental dan keagamaan berpengaruh pada tingkat kecemasan lansia menghadapi kematian. Analisis regresi linier sederhana merupakan salah satu teknik analisis statistik parametrik. Terdapat beberapa syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis statistik parametrik, dalam regresi linier sederhana beberapa syarat (asumsi klasik) yang harus dipenuhi adalah terpenuhinya uji normalitas dan uji linieritas (Setiawan, 2017).

Uji normalitas adalah suatu analisis statistik yang dapat mengetahui apakah data penelitian telah terdistribusi dengan normal, untuk mengetahuinya dapat dengan cara melihat nilai sig (p) pada Kolmogorov-Smirnov Z. Data yang terdistribusi dengan normal memiliki nilai sig (p) > 0,05 (Usmadi, 2020). Berdarkan hasil analisis uji normalitas diperoleh nilai sig (p) sebesar 0,426 (p > 0,05), artinya data penelitian ini telah terdistribusi dengan normal.

Tabel 2
Analisis Uji Normalitas

Varibel	*Kolmogorov-Smirnov Z*	Sig (p)	Keterangan
Tingkat kecemasan	0,877	0,426	Normal

Uji linieritas adalah suatu analisis yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada garis linier yang menghubungkan variabel dependen dengan variabel independent. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui garis linier adalah dengan melihat nilai sig (p) pada F Linierity < 0,05 (Mardiatmoko, 2020). Berdarkan hasil analisis uji linieritas diperoleh nilai sig (p) sebesar 0,000 (p < 0,05), artinya antara frekuensi mengikuti bimbingan dengan tingkat kecemasan ada garis linier yang menghubungkan.

Tabel 3
Analisis Uji Linieritas

Varibel	*F Linearity*	Sig (p)	Keterangan
Frekuensi mengikuti bimbingan dengan tingkat kecemasan	0,877	0,426	Linier

Hasil dari kedua uji asumsi klasik di atas menunjukkan bahwa penelitian ini telah memenuhi syarat untuk melakukan analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh frekuensi mengikuti kegiatan bimbingan mental dan keagamaan terhadap tingkat kecemasan lansia menghadapi kematian; untuk mengetahui pengaruh tersebut dapat melihat nilai sig (p) pada F Regresi < 0,05 (Arifin, 2017). Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai F Regresi sebesar 233,284 dengan nilai sig (p) 0,000 (p < 0,05), artinya terdapat pengaruh yang signifikan frekuensi mengikuti kegiatan bimbingan mental dan keagamaan terhadap tingkat kecemasan lansia menghadapi kematian di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri.

Analisis Fenomenologis Interpretatif

Setelah mengetahui pengaruh variabel independen terhadap varaibel dependen tersebut selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan tujuan mengeksplorasi faktor apa saja yang menjadi moderator

dari tinggi rendahnya kecemasan lansia dalam menghadapi kematian; untuk itu informan yang dikenai wawancara tidak hanya yang memiliki kecemasan tinggi melainkan juga yang memiliki kecemasan rendah agar hasilnya lebih berfariatif dan kaya akan data. Hasil wawancara kemudian dianalisis menggunakan fenomenologis interpretatif untuk mendapatkan beberapa faktor moderator. Dari hasil analisis fenomenologis interpretatif diperoleh beberapa faktor moderator yang dipersepsikan lansia dapat menguatkan maupun melemahkan kecemasannya dalam menghadapi kemarian, yakni faktor kesehatan, faktor lingkungan dan faktor religiusitas.

Pertama faktor kesehatan, menurut informan yang memiliki riwayat penyakit serius faktor kesehatan merupakan faktor utama yang menguatkan memunculkan rasa cemas karena faktor ini yang paling berpotensi menyebabkan kematian sehingga informan sangat takut jika sewaktu-waktu dirinya tidak sadarkan diri terlebih tidak ada yang menolongnya. Menurut informan lainnya, dirinya sangat takut ketika tidak ada yang mendampingi dikala sakit. Beberapa penelitian yang sejalan dengan temuan ini bahwa faktor kesehatan dapat menjadi penguat munculnya kecemasan lansia dalam menghadapi kematian di antaranya adalah Annisa dan Ifdil (2016); Ellya (2019); Khamida, Muhith, Diharja, dan Probowati (2018).

Kedua faktor lingkungan, dalam hal ini mengarah pada wabah virus covid 19. Adanya kondisi menyebarnya virus covid 19 di lingkungan manapun tidak terkecuali tempat yang telah di sterilkan membuat informan merasa khawatir, terlebih dengan adanya salah satu anggota panti yang meninggal karena wabah virus covid 19. Pengalaman tersebut sangat menghantui lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri. Menurut salah satu informan, beberapa lansia di panti sangat takut dengan adanya virus covid-19 karena virus ini tidak

terlihat terlebih dengan adanya indikasi beberapa individu mengidap virus covid 19 tanpa gejala sehingga hal ini sangat mengkhawatirkan bagi lansia untuk meminta bantuan orang lain atau pengurus namun di sisi lain harus mengurangi interaksi sosial. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa faktor lingkungan yang mengancam kesehatan dapat menjadi moderator dalam menumbuhkan kecemasan pada lansia. Beberapa penelitian terdahulu juga sejalan dengan temuan ini seperti Habibie dan Puspitasari (2017); Nugraha (2020); Putri, Fitriana, dan Ningrum (2015).

Terakhir adalah faktor religiusitas, bagi beberapa lansia yang telah memiliki pemahaman ilmu agama kematian bukanlah masalah terlebih setiap yang bernyawa akan mengalami yang namanya mati, namun berbeda pada lansia yang merasa kurang memiliki pemahaman tentang agama dirinya merasa khawatir akan kematian karena belum siap dan tidak memiliki bekal yang cukup. Menurut salah satu informan yang merasa dirinya belum siap menghadapi kematian, dirinya takut menghadapi kematian karena kewajibannya di dunia yang berkaitan dengan kehidupannya di akhirat belum dilaksanakan. Berbeda dengan informan lainnya yang merasa sudah siap bila sewaktu-waktu dihadapkan dengan kematian. Menurutnya dirinya telah memiliki umur yang panjang dan merasa bekalnya sudah cukup. Beberapa penelitian yang sependapat bahwa faktor religiusitas dapat menjadi moderator dalam melemahkan atau menurunkan kecemasan lansia dalam menghadapi kematian di antaranya adalah Hardianti, Wiyono dan Adi (2018); Islamy dan Khairani (2018); Methasari dan Krisnatuti (2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana dan analisis fenomenologis interpretative dapat ditarik kesimpulan bahwa frekuensi mengikuti kegiatan bimbingan mental dan keagamaan memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan menghadapi kematian bagi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kalimantan Timur, sedangkan faktor-faktor yang menjadi moderator dalam meningkatkan maupun menurunkan kecemasan lansia adalah faktor kesehatan, faktor lingkungan dan faktor religiusitas.

REFERENSI

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, *5*(2), 93–99. https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00

Arifin, J. (2017). *SPSS 24 untuk penelitian dan skripsi*. Elex Media Komputindo.

Dulhadi, D. (2017). Konseling keagamaan bagi lanjut usia (lansia). *Al-Hikmah*, *11*(2), 133–148. https://doi.org/10.24260/al-hikmah.v11i2.847

Ellya, R. (2019). Perbedaan tingkat kecemasan lansia yang tinggal di rumah dengan lansia yang tinggal di UPTD Panti Sosial Pelayanan Lanjut Usia Tresna Werdha Kecamatan Natar Lampung Selatan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *5*(1), 21–25. https://doi.org/10.33024/hjk.v5i1.856

Fahyuni, E. F. (2019). *Buku ajar psikologi perkembangan*. Umsida Press. https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-61-4

Ginting, L. A. U. B., Mulyani, W. P., & Muta'ali, L. (2019). Pemetaan lansia di Indonesia ditinjau dari karakteristik sosial, ekonomi, dan status kesehatan. *Sosio informa*, *5*(1). https://doi.org/10.33007/inf.v5i1.1664

Habibie, H., & Puspitasari, E. (2017). Gambaran tingkat stres pada lansia di Panti Wreda Omega Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, *1*(2), 11–15. https://doi.org/10.33655/mak.v1i2.15

Hardianti, H., Wiyono, J., & Adi, R. C. (2018). Hubungan tingkat religiusitas dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, *3*(3), 576–585.

Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.

Islamy, D., & Khairani, K. (2018). Tingkat kebutuhan spiritual dengan tingkat kecemasan pada lansia di panti sosial. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, *3*(3), 336–340.

Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, *7*(2), 1–7. https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475

Khamida, K., Muhith, A., Diharja, R. Y., & Probowati, R. (2018). Senam Tai Chi dalam menurunkan kecemasan lansia. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, *5*(3), 218–223. https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.ART.p218-223

Lalenoh, L. A. P. (2018). Tingkat kebermaknaan hidup, gangguan mental & lansia. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, *3*(1), 1–5. https://doi.org/10.21460/bikdw.v3i1.114

Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya uji asumsi klasik pada analisis regresi linier berganda. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan*, *14*(3), 333–342. https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342

Methasari, S., & Krisnatuti, D. (2019). Strategi koping, religiusitas, dan kepuasan hidup lansia berpenyakit kronis. *Journal of Family Sciences*, *3*(2), 42–54. https://doi.org/10.29244/jfs.3.2.42-54

Nugraha, S. (2020). Prediktor faktor lingkungan sosial untuk kualitas hidup lansia di wilayah rural dan urban. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat*, *4*(1), 81–89. https://doi.org/10.52643/jukmas.v4i1.803

Putri, S. T., Fitriana, L. A., & Ningrum, A. (2015). Studi komparatif: Kualitas hidup lansia yang tinggal bersama keluarga dan panti.

Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, *1*(1), 1–6. https://doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1178

Saepah, S., Kusnawan, A., & Tajiri, H. (2019). Problem psikis lansia dan upaya mengatasinya melalui bimbingan keagamaan. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, *7*(4), 481–500. https://doi.org/10.15575/irsyad.v7i4.110

Sakirman, S. (2019). Pembinaan sosial-keagamaan lanjut usia dalam membangun konstruk kesalehan sosial. *Inovasi Pembangunan: Jurnal Kelitbangan*, *7*(2), 157. https://doi.org/10.35450/jip.v7i2.138

Setiawan, A. (2017). *Analisis data statistik*. Tisara Grafika.

The, F., & Afiah, A. S. N. (2019). Profil fungsi kognitif pada lansia wilayah kerja puskesmas gambesi tahun 2018. *Techno: Jurnal Penelitian*, *8*(1), 242–245. https://doi.org/10.33387/tk.v8i1.1027

Thompson, E. (2015). Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A). *Occupational Medicine*, *65*(7), 601–601. https://doi.org/10.1093/occmed/kqv054

Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, *7*(1), 50–62. https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281

Yani, S. (2018). Hubungan status mental dengan tingkat kemandirian aktivitas sehari-hari pada lansia di BPPLU Tresna Werdha. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, *1*(2), 9–16. https://doi.org/10.51851/jrmk.v1i2.12