

**PROBLEM LANJUT USIA DALAM KETAKUTAN MENGHADAPI
KEMATIAN MELALUI BIMBINGAN IBADAH**

***ELDERLY PROBLEMS IN THE FEAR OF DEATH THROUGH WORSHIP
GUIDANCE***

Laela Mahmudah¹, Nurjannah^{1*}

¹UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Corresponding author

E-mail: 20200012085@student.uin-suka.ac.id

Abstract

Elderly is an individual who has entered the final stage of the aspect of life and is categorized as an aging process. This study focuses on the problem of the elderly who experience fear in the face of death. The purpose of this study is to explain the problem of elderly people who are afraid of facing death by using worship guidance services. The research method used in this research is qualitative research. Collecting data used in this study by observation, interviews. The results of this study indicate that an elderly person experiences a fear of facing death, the fear experienced by an elderly person due to age factors, imagining life after death, physical conditions that begin to become unstable or decline. With this, the instructor or counselor in an effort to overcome the fear of an elderly person with worship guidance, is closer to Allah SWT.

Keywords: *elderly; fear of death; worship guidance*

Abstrak

Lanjut usia merupakan seorang individu yang telah memasuki tahap akhir dari aspek kehidupan dan di kategorikan sebagai *aging process*. Penelitian ini berfokus pada masalah lanjut usia yang mengalami takut dalam menghadapi kematian. Tujuan penelitian ini agar dapat menjelaskan masalah lanjut usia yang mengalami ketakutan menghadapi kematian dengan menggunakan layanan bimbingan ibadah. Adapun metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini dengan penelitian kualitatif. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan observasi, wawancara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seorang lanjut usia mengalami ketakutan menghadapi kematian, ketakutan yang dialami seorang lanjut usia karena faktor usia, membayangkan kehidupan setelah mati, kondisi fisik yang mulai tidak stabil atau menurun. Dengan hal tersebut, penyuluh atau konselor dalam upaya mengatasi ketakutan seorang lanjut usia tersebut dengan bimbingan beribadah, lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Kata Kunci: lanjut usia; ketakutan kematian; bimbingan ibadah

PENDAHULUAN

Manusia memiliki proses kehidupan dari masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia

(Miftakhul Jannah dkk, 2017: 97-98).

Semua makhluk yang diciptakan Allah Swt akan memiliki kehidupan dan akan berakhir dengan dimatikan atau

kematian. Akan tetapi, kita sebagai makhluk yang diciptakan tidak tahu menahu kapan terjadinya ajal, dimana, waktu dan kapan akan dipanggil sang kuasa (Umar Latif, 2016: 30). Hal ini menjadi persiapan untuk manusia khususnya muslim yang beragama islam agar selalu rendah hati dan tidak sombong karena dalam dunia ini tidak perlu ada kesombongan melainkan harus menggali amal sebanyak-banyaknya agar terhindar dari masalah ketakutan.

Disisi lain manusia juga akan berkembang masa pertumbuhannya diantaranya dari aspek fisik, kecerdasan, moral, sosial, perilaku, perasaan, kepribadian dan lain sebagainya (Masganti, 2012: 3-4). Lanjut usia adalah akhiran kehidupan seseorang yang juga memiliki ketakutan yaitu gangguan psikologis yang dikarakteristikan dengan pikiran yang menakutkan (Dona Fitri Annisa dan Ifdil, 2016: 1). Dampak akan ketakutan menghadapi kematian berbeda-beda salah satunya tidak bisa tidur karena jika tidur takut tidak bangun kembali.

Permasalahannya adalah apa yang menjadi penyebab seorang lanjut usia mengalami ketakutan menghadapi hari akhir dan/atau kematian. Kurangnya pemahaman ilmu agama dalam usia lanjut dapat menimbulkan ketakutan yang berlebih (Dulhadi, 2017: 3). Adapun ketakutan lansia dalam menghadapi kematian terjadi karena kurangnya belajar ilmu agama dan ibadah.

Penelitian yang dilakukan ini membahas mengenai permasalahan yang

dihadapi lanjut usia dalam ketakutannya menghadapi kematian. Fokus dalam penelitian ini pada faktor yang menjadi penyebab takutnya lanjut usia terhadap kematian. Dengan demikian, penelitian ini menarik diangkat untuk dibahas karena belum ada penelitian yang mengkaji khusus terkait fenomena permasalahan yang dijelaskan tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat penelitian terdahulu yang membahas mengenai lanjut usia dalam ketakutan menghadapi kematian dengan bimbingan doa, bimbingan agama, pembinaan sosial. Misalnya pada penelitian Sasqia Pivin Aulia dan Suhaimi (2020) membahas mengenai pengaruh bimbingan agama terhadap kesiapan menghadapi kematian pada lansia yang disebabkan karena faktor fisik dan psikis. Hartin Suidah, Ninik Murtiyani, Iis Suwanti dan Heti Aprilin (2021) membahas mengenai bimbingan doa efektif terhadap kecemasan lansia dalam mempersiapkan kematian yang disebabkan karena faktor terjadinya perubahan pada bentuk fisik atau tubuhnya. Sakirman (2019) membahas mengenai pembinaan sosial keagamaan lanjut usia dalam membangun konstruk kesalehan sosial yang dilakukan dengan rehabilitasi spiritual. Sementara itu, penelitian yang dilakukan saat ini lebih spesifik pada “Problem Lanjut Usia dalam Ketakutan Menghadapi Kematian Melalui Bimbingan Ibadah”

METODOLOGI

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian



kualitatif dengan rancangan yang diambil dari lapangan (*field research*) (Pupu Saeful Rahmat, 2009: 2). Penelitian kualitatif sendiri merupakan penelitian yang digunakan untuk meneliti pengalaman suatu individu bersumber pada data observasi, wawancara dan dokumentasi (Adhi K dan Ahmad M.K, 2019: 2). Karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu, penyuluh agama islam atau konselor dan lanjut usia yang berumur enam puluh sembilan tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Lanjut Usia

Lanjut usia merupakan seorang indivisu dimana telah beranjak jauh dari jaman terdahulu. Usia lanjut juga merupakan faktor penurunan dan penuaan, aktivitas fisik dan mental menurun sehingga sering mengalami drop kesehatan dan cenderung kehilangan semangat (Duwi Kurnianto, 2015: 21).

Adapun umur lanjut usia umumnya berkisar 60 sampai dengan kematian. Beberapa pendapat para ahli dan juga WHO, mendapati empat tahapan usia bagi lanjut usia yakni *middle age* (45-59), *elderly* (60-74), *old* (75-90), and *very old* (90 keatas). Dalam Negara Indonesia usia lanjut terpaut dalam 60 tahun ke atas yang dijelaskan dalam Bab I Pasal 1 Ayat 2 dan pada tanggal 29 Mei 1996 Departemen Sosial membuat hari usia lanjut nasional.

Dengan demikian, penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa lanjut usia adalah seorang individu yang telah memasuki tahap usia penurunan fisik maupun psikis

B. Pengertian Bimbingan Ibadah

Ibadah secara epistemologi memiliki arti sebagai tunduk serta merendahkan diri. Sedangkan ibadah menurut istilah diartikan sebagai taat kepada Allah Swt dengan cara melaksanakan perintah-perintah-Nya dan para Rasul-Nya (Abdul Kallang, 2020: 12).

Bimbingan merupakan suatu bantuan yang diberikan konselor kepada konseli agar untuk mendapatkan solusi yang lebih baik kedepannya (Ramlah, 2018: 70). Bimbingan penyuluh agama islam merupakan kata lain dari bimbingan ibadah yang memiliki definisi pemberian bantuan kepada seorang individu yang mengalami kesulitan yang dihadapi dengan binaan ajaran yang baik agar memperoleh kehidupan yang bahagia dunia akhirat (Nurkholipah, 2017: 289).

C. Materi Pembinaan Bimbingan Ibadah

1. Materi Ibadah dan Materi Akhlak

Materi ibadah adalah sesuatu hal yang dapat menghubungkan dengan Allah agar selalu dekat dan tunduk. Materi ibadah yang selalu dianjurkan adalah tentang



melaksanakan shalat wajib maupun sunnah kemudian berdzikir sesering mungkin, shalat berjamaah dan ibadah lain sebagainya. Sedangkan, materi akhlak diberikan kepada lanjut usia agar dapat berakhlak baik, dengan akhlak yang baik seorang lanjut usia akan senantiasa mengasihi sesama.

D. metode Bimbingan Ibadah kepada Lanjut Usia

1. Metode Ceramah

Metode ceramah ini digunakan untuk bimbingan dalam ketakutan lansia akan kematian karena paling efektif. Metode ceramah dilakukan penyuluh agama islam atau konselor secara langsung dihadapan lanjut usia, menerangkan materi terutama rukun iman kepada Allah.

2. Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab ini digunakan karena untuk memberikan respon pertanyaan dan jawaban penyuluh agama islam atau konselor dan lanjut usia. Penyuluh agama islam atau konselor memberikan kesempatan kepada lanjut usia untuk bertanya tentang bimbingan ibadah untuk tidak takut lagi akan menghadapi hati akhir atau kematian.

E. Ketakutan Lanjut Usia Terhadap Kematian

Dilansir dari wawancara kepada narasumber subjek D yang menyatakan bahwa, "*saya takut kalo saya mati nanti sendirian ga ada temen, sejak umur saya segini saya baru semangat buat beribadah, saya takut nanti saat saya meninggal ga ada yang datang untuk mendoakan*".

Hal tersebut di atas kemudian diberikan penjelasan mengenai ketakutan, yang memiliki definisi sebagai mekanisme pertahanan hidup dasar yang timbul karena respon suatu stimulus yang muncul dengan rasa sakit dan/atau ancaman yang bahaya. Diartikan juga sebagai perasaan yang tidak menyenangkan yang diawali dengan persepsi *dengeuros*, fakta/valid serta dibayangkan.

Ketakutan juga merupakan perasaan gelisah khawatir tidak tenang yang tidak diketahui apa sebabnya. Ketakutan tiba-tiba datang disaat seorang individu yang merasa terancam tidak tenang baik secara fisik maupun psikologis. Ketakutan diklasifikasikan dalam tingkatan ringan dan juga tingkatan berat tergantung pada mekanisme dirinya.

Corr, Nabe dan Corr (2003) menjelaskan bahwa sikap yang berkaitan dengan kematian dapat dikategorikan pada hal berikut ini: *pertama*, sikap tentang pribadinya pada saat terpuruk adalah merelaksasikan ketakutan tentang



kemungkinan mengalami proses yang panjang, sakit dan sulit. *Kedua*, kelakuan tentang kematian individu yakni berfokus kepada makna kematian bagi pribadi masing-masing seorang individu. *Ketiga*, kelakuan tentang apa yang sudah terjadi pada seorang individu adalah fokus yang terjadi pada diri seorang individu sesudah kematian. *Keempat*, kelakuan yang berkesinambungan dengan kematian atau rasa hilangnya orang lain yang dicintai yakni berfokus pada bagaimanakah cara seorang individu memandang kematian orang lain yang dicintai. (Ermawati dan Shanty Sudarji, 2013: 33)

F. Pemahaman Lanjut Usia Tentang Bimbingan Ibadah

Diperoleh tanggapan dari narasumber tentang pemahaman lanjut usia terhadap beribadah. Seperti yang diutarakan subjek D yang merupakan orang yang ramah, rajin dalam hal ibadah, shalat, dzikir, mengaji dan ibadah lainnya.

Berdasarkan tanggapan tersebut diatas, Utsman Sutoyo (2014) menjelaskan bahwa, seorang individu atau manusia berlutut dihadapan Allah dengan tunduk maka akan membekalinya dengan rohani yang menimbulkan perasaan damai, tenang, tentram dalam melaksanakan suatu ibadah, jiwa raga dekat dengan Allah. Orang yang beribadah akan timbul dalam dirinya rasa optimis, positif

thinking, tenang, bahagia, tentram. (Muzdalipah dkk, 2018: 135-136)

G. Upaya Penanganan Lanjut Usia dalam Ketakutan Menghadapi Kematian

Melihat sekitar yang dihadapi seorang lanjut usia sangat diperlukan adanya pendidikan dan studi tentang ajaran-ajaran islam khususnya ajaran ibadah, yang nantinya untuk dipelajari, diamalkan oleh lanjut usia dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya pendidikan dan bimbingan ibadah secara tidak langsung akan memngembalikan kesehatan kerisauan ketakutan dan bisa menjadi benteng gonjangan jiwa.

Upaya untuk mengatasi masalah lansia yang takut dalam menghadapi kematian, bimbingan ibadah terus dilakukan supaya pengetahuan dan pemahaman mampu berjalan mulus sehingga semakin dapat dekat dengan Tuhan semakin banyak ibadahnya maka akan semakin tentram jiwa raganya.

Dalam pengakuan Dadang Hawari, terdapat beberapa kebutuhan dasar spiritual dalam ibadah sebagai berikut:

1. Kebutuhan untuk kepercayaan dapat membangkitkan kesadaran bahwa hidup adalah ibadah
2. Kebutuhan dan pengisian keimanan secara rutin untuk



mendekatkan hubungan dengan Tuhan

3. Kebutuhan akan rasa bersalah dan berdosa merupakan tindakan beban mental bagi seorang individu
4. Penerimaan harga diri
5. Bergabung dengan kawan-kawan yang memiliki tingkat religius yang tinggi

Berdasarkan penjelasan di atas maka, terpenuhinya kebutuhan spiritual dalam ibadah adalah sangat penting karena lanjut usia butuh pemimpin yang mempunyai pegangan keyakinan yang kuat.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian yang dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa, masalah lanjut usia dalam ketakutan menghadapi kematian melalui bimbingan ibadah terdapat beberapa faktor ketakutan didalamnya, diantaranya faktor usia, kehidupan setelah mati, kondisi fisik yang menurun. Dalam faktor tersebut kemudian memberikan pemahaman tentang ketakutan dalam menghadapi kematian adalah hal yang tidak seharusnya ditakutkan karena pada dasarnya, seseorang yang takut akan kematian berarti dapat dikategorikan sebagai orang yang jauh dengan ibadahnya dan jauh terhadap pencipta-Nya.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, Dona Fitri dan Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada

Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*, 5(2): 1.

Aulia, Sasqia Pivin dan Suhaimi. (2020). Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesiapan Menghadapi Kematian pada Lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekan Baru. *Jurnal Al-Ittizaan: Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2): 67-71.

Dulhadi. (2017). Konseling Keagamaan Bagi Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Al-Hikmah*, 11(2): 3.

Ermawati dan Sudarji, Shanty. (2013). Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lanjut Usia. *Jurnal Psibernetika*, 6(1): 33.

Jannah, Miftakhul Jannah dkk. (2017). "Rentang Kehidupan Manusia (*Life Span Development*) dalam Islam". *Jurnal Gender Equality*, 3(1): 97-98.

K, Adhi dan M.K., Ahmad. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: LPSP.

Kallang, Abdul. (2020). Konteks Ibadah Menurut Al-quran. *Jurnal Al-Wajid Ilmu Alquran dan Tafsir*, 1(2): 12.

Latif, Umar. (2016). Konsep Mati dan Hidup dalam Islam (Pemahaman Berdasarkan Konsep Ekstatologis). *Jurnal Al-Bayan*, 22(23): 30.



- Masganti. (2012). *Perkembangan Peserta Didik*. Medan: Perdana Mulya Sarana.
- Muzdalipah. (2018). Makna Kematian pada Muslim Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(2): 131-142.
- Nurkholipah. (2017). Pengaruh Penyuluh Agama Islam Terhadap Kesadaran Beragama Kepada Masyarakat. *Irsyad Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling dan Psikoterapi Islam*, 5(3): 289.
- P., Duwi Kurnianto. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2) : 21.
- Rahmat, Pupu Saeful. (2009). Penelitian Kualitatif. *Jurnal Equilibrium*, 5(9): 2.
- Ramlah. (2018). Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik. *Jurnal Al-Mau'izhah*, 1(1): 70.
- Sakirman. (2019). Pembinaan Sosial Keagamaan Lanjut Usia dalam Membangun Konstruksi Kesalehan Sosial. *Jurnal Kelitbangan*, 7(2): 1-16.
- Suidah, Hartin dkk. (2021). Bimbingan Doa Efektif Terhadap Kecemasan Lansia dalam Mempersiapkan Kematian. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(1): 179-186.



Halaman ini sengaja dikosongkan untuk menggenapkan penomoran halaman

