

Correlation between mindfulness and death anxiety among the elderly

Hubungan antara mindfulness dengan kecemasan terhadap kematian pada lanjut usia

Nazira¹, Rahma Yurliani*¹, Elvi Andriani Yusuf¹, Dina Nazriani¹

¹Universitas Sumatera Utara, Fakultas Psikologi, Jl. Dr. Mansyur 7, Medan

Abstract. This study examines the relationship between mindfulness and death anxiety among elderly people. The study was conducted at a nursing home involving 150 elderly people. The results showed that mindful elderly people were less likely to experience death anxiety. We discussed the importance of mindfulness to enhance the quality of life of aging people.

Keywords: mindfulness, death anxiety, elderly

Abstrak. Penelitian ini mengkaji hubungan antara mindfulness dan kecemasan menghadapi kematian pada lansia. Penelitian dilakukan di sebuah panti jompo yang melibatkan 150 lansia. Hasilnya menunjukkan bahwa lansia yang mindful cenderung tidak cemas menghadapi kematian. Kami membahas pentingnya mindfulness untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: mindfulness, kecemasan menghadapi kematian, lanjut usia

1 Pendahuluan

Kematian merupakan peristiwa yang tidak asing bagi manusia. Kematian merupakan hal yang pasti akan terjadi pada setiap makhluk hidup dan tidak seorang pun tahu kapan ia akan meninggal karena dapat terjadi kapan saja. Kematian dianggap sebagai sesuatu yang tidak bisa ditolak, terpisahnya jiwa dan raga, serta ada yang menganggap jalan untuk ke surga (Naftali, Ranimpi, dan Anwar, 2017). Penyebab kematian pada setiap individu tentu berbeda seperti mengalami kecelakaan, adanya penyakit kronis dan penyebab lainnya (Azizah, 2011).

Lansia dianggap lebih baik menerima kematiannya dibandingkan dengan usia lainnya (Santrock, 2015). Pada umumnya lansia lebih sering memikirkan makna dari kematiannya dibandingkan individu yang berusia lebih muda. Sehingga lansia lebih siap untuk menghadapi kematian. Namun berdasarkan beberapa hasil penelitian, sebagian lansia yang selalu memikirkan dan membahas mengenai kematian akan membuat lansia takut dan khawatir hingga berujung pada kecemasan.

Kecemasan yang dirasakan merupakan akibat adanya persepsi negatif dan penolakan mengenai kematian yang mempengaruhi sikap individu terhadap kematian tersebut. Pandangan lansia mengenai kematian tentu beragam. Kematian dilihat sebagai hukuman bagi orang yang berdosa dan sebagian

*Korespondensi: Rahma Yurliani, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur 7, Medan, Indonesia

Surel: rahma_yurliani@usu.ac.id

orang menganggap bahwa kematian terkait dengan rasa sakit dan kesepian (Cavanaugh dan Blanchard-Field, 2010). Lansia yang mempunyai persepsi negatif tentang kematian akan merasa takut dan tertekan sehingga akan lebih mudah untuk mengalami kecemasan yang tinggi seperti selalu merasa gelisah dan khawatir, menurunnya kondisi kesehatan dan juga kehilangan semangat hidup.

Kecemasan menghadapi kematian juga dapat disebabkan oleh kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar (Stuart, 2006). Anak dan orang terdekat sangat dibutuhkan untuk memberikan semangat dan selalu berpikir positif. Namun kesibukan anak yang tidak memiliki waktu untuk merawat orang tua menjadikan dukungan dan interaksi dengan lansia menjadi semakin berkurang. Oleh sebab itu, banyak lansia yang tinggal di panti jompo atau diantarkan langsung oleh anaknya, yang bagi sebagian orang dianggap kurang pantas karena anak tidak menjalankan kewajibannya untuk merawat orang tua mereka (Suardiman, 2011).

Kecemasan akan kematian pada lansia ditandai dengan keadaan fisik yang tidak sehat. Bagi lansia yang mengalami kecemasan, gejala yang dirasakan dapat mengganggu aktivitasnya. Lansia yang mengalami gangguan kesehatan dan fungsi fisik yang tidak optimal dapat menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) lansia tersebut (Akbar, 2014). Kesejahteraan psikologis yang menurun akibat kecemasan perlu untuk ditingkatkan oleh lansia di panti jompo agar dapat menjalani kehidupan dengan lebih bermakna. Salah satu yang dapat dilakukan ialah dengan *mindfulness*.

Mindfulness menurut Baer (2010) merupakan peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman atau kondisi saat ini dan tidak membiarkan pikirannya kembali pada peristiwa masa lalu ataupun peristiwa yang akan datang. Brown dan Ryan (2003) juga mendefinisikan *mindfulness* dengan suatu keadaan penuh perhatian dan kesadaran terhadap apa yang terjadi pada masa sekarang. *Mindfulness* berorientasi pada hidup saat ini (*living in the present*) dengan mengembangkan perilaku berdasarkan kontrol diri. Adanya *mindfulness* akan membuat kondisi fisik dan psikologis lansia menjadi lebih baik dari sebelumnya dan tidak terganggu oleh pemikiran tentang kematian. *Mindfulness* dapat membantu lansia untuk menerima dan berdamai dengan pengalaman pribadi yang tidak diinginkan bahkan terhadap hal-hal yang akan terjadi di masa depan. *Mindfulness* dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari, sehingga lansia dapat menikmati dan fokus pada kegiatan yang ia lakukan.

Dalam beberapa penelitian, *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi berbagai macam kecemasan. Seperti hasil penelitian dari Munazilah dan Hasanat (2018), lansia yang mengalami penyakit kronis seperti jantung koroner menunjukkan bahwa *mindfulness* terbukti mampu menurunkan kecemasan pada kondisi yang mereka rasakan. *Mindfulness* dianggap dapat mengatasi gejala-gejala yang ada dalam kecemasan sehingga lansia dapat berkonsentrasi dan mengurangi rasa khawatir yang dirasakan sebelumnya. Selain itu, *mindfulness* juga berguna untuk menghilangkan kecemasan lansia pada saat menghadapi pengobatan sebelum kemoterapi yang ditemukan dalam penelitian (Doli Tine Donsu, Surantono, dan Kirnantoro, 2017). Dalam penelitian tersebut, *mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran untuk lebih menerima kondisi yang sedang terjadi pada lansia penderita kanker sehingga kecemasan yang terjadi mulai menurun. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia di panti jompo.

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi panti jompo di kota Medan untuk membantu lansia dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian dengan menciptakan program ataupun kegiatan pendampingan agar lansia menjadi lebih aktif dan memiliki kegiatan sehingga tidak memikirkan hal lain seperti kematian. Selain itu, panti jompo mendapatkan informasi tentang pentingnya *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari untuk menghindari kecemasan mengenai kematian yang bisa diterapkan pada program yang telah dibuat dan menambahkan unsur *mindfulness*.

2 Metode

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan menghadapi kematian pada lansia di panti jompo.

2.1 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 150 lansia yang berdomisili di kota Medan dari rentang usia 61-87 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Partisipan diperoleh menggunakan teknik simple random sampling. Jumlah partisipan yang diperoleh sebanyak 96 lansia perempuan dan 54 lansia laki-laki.

2.2 Prosedur

Dalam penyebaran skala, peneliti meminta izin kepada pihak panti jompo dan bertemu secara langsung dengan partisipan untuk meminta kesediaannya dalam mengisi skala. Jumlah skala yang disebar adalah sebanyak 150 eksemplar. Setelah partisipan menjawab skala yang diberikan, peneliti melakukan *debriefing* dan memberikan kompensasi. Kompensasi yang diberikan berupa handuk kecil sebagai kenang-kenangan. Bagi lansia yang mengalami keterbatasan seperti tidak bisa membaca atau rabun dibantu untuk mengisi skala sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh lansia tersebut.

2.3 Alat ukur

Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan menghadapi kematian dan skala *mindfulness*. Skala kecemasan menghadapi kematian disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan menurut Blackburn dan Davidson (1994) yang dirancang dalam konteks kematian. Aspek-aspek kecemasan tersebut ialah suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan reaksi biologis. Berikut merupakan aitem yang terdapat dalam skala kecemasan yang diberikan kepada partisipan “*Saya merasa takut ketika memikirkan saat-saat kematian saya tiba*” dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dari hasil uji coba skala dengan menggunakan teknik reliabilitas *Alpha Cronbach* diperoleh 15 aitem valid dari 22 aitem, dengan nilai reliabilitas alpha sebesar \$.89\$.

Skala *mindfulness* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *mindfulness* menurut Baer, Smith, dan Allen (2004) yaitu *observing, describing, acting with awareness, accepting without judgement*, dan *non-reactivity to inner experience*. Berikut merupakan aitem yang terdapat pada skala *mindfulness* yang diberikan kepada partisipan “*Saya selalu mengkhawatirkan hal-hal yang akan terjadi di masa depan*” dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S),

Tabel 1: Kategorisasi kecemasan menghadapi kematian

Rentang nilai	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
$x < 30$	Rendah	14	9.33
$30 < x < 45$	Sedang	95	63.33
$x > 45$	Tinggi	41	27.34

Tabel 2: Kategorisasi mindfulness

Rentang nilai	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
$x < 44$	Rendah	18	12
$44 < x < 70$	Sedang	113	75.33
$x > 70$	Tinggi	19	12.67

Kadang-Kadang (K), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP). Dari hasil uji coba skala dengan menggunakan teknik reliabilitas *Alpha Cronbach* diperoleh 19 aitem valid dari 25 aitem, dengan nilai reliabilitas alpha sebesar .88.

3 Hasil

Berdasarkan hasil perhitungan dan pengujian korelasi dengan menggunakan *Pearson product moment*, diperoleh hasil $r = -.57$ dengan $p < .001$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, bahwa terdapat hubungan negatif antara *mindfulness* dengan kecemasan menghadapi kematian pada lansia di panti jompo. Dengan adanya hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness*, semakin rendah kecemasan menghadapi kematian pada para lansia.

Sebagai tambahan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mean* empirik skala kecemasan menghadapi kematian yang diperoleh sebesar 40 dengan standar deviasi empirik sebesar 7 dan *mean* hipotetik sebesar 38 dengan standar deviasi hipotetik sebesar 8. Berdasarkan kategorisasi pada kecemasan menghadapi kematian, sebagian besar lansia yang berada di panti jompo termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan skala variabel *mindfulness* diperoleh *mean* empirik sebesar 56 dengan standar deviasi empirik sebesar 10 dan *Mean* hipotetik sebesar 57 dengan standar deviasi hipotetik sebesar 13. Dilihat dari kategorisasi *mindfulness*, sebagian besar lansia yang berada di panti jompo termasuk dalam kategori sedang.

4 Diskusi

Dalam penelitian ini, terbukti bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang negatif dengan kecemasan menghadapi kematian pada lansia di panti jompo yang berarti semakin tinggi *mindfulness* maka semakin rendah kecemasan menghadapi kematian yang dirasakan lansia, sebaliknya semakin rendah *mindfulness* maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi kematian pada lansia di panti jompo. Hasil penelitian menunjukkan *mindfulness* dengan kecemasan menghadapi kematian memiliki kekuatan korelasi yang tergolong cukup berarti dengan koefisien korelasi sebesar .57 dan $p < .001$

Dilihat berdasarkan kategorisasinya, kecemasan menghadapi kematian pada lansia yang berada di panti jompo memiliki tingkat kecemasan sedang. Kecemasan menghadapi kematian dalam kategori

sedang tidak terlalu mengganggu atau menghambat dalam kehidupan sehari-hari lansia. Dalam penelitian ini, lansia menganggap kematian merupakan hal yang pasti dialami oleh setiap individu dan merasa tidak ada yang perlu dikhawatirkan jika mereka meninggal dunia. Selain itu, aktivitas yang dilakukan lansia di panti jompo juga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan menghadapi kematian.

Dalam penelitian Wijaya dan Safitri (2014), sebagian besar lansia yang berada di panti jompo juga mengalami kecemasan menghadapi kematian yang tergolong sedang. Hal ini disebabkan adanya aktivitas yang dilakukan lansia seperti mengikuti pengajian rutin, beribadah bersama di panti dan kegiatan lainnya yang difasilitasi oleh pihak panti jompo sehingga kekhawatiran mengenai kematian tidak menimbulkan kecemasan yang cukup tinggi.

Dari hasil penelitian ini, ditemukan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan negatif terhadap kecemasan menghadapi kematian pada lansia yang berada di panti jompo. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wijaya dan Safitri (2014) yang menyatakan bahwa menurunnya distres psikologis seperti kecemasan ditandai dengan meningkatnya keterampilan *mindfulness* seseorang. Penelitian ini juga sesuai dengan pendapat dari Carmody dan Baer (2008) yang menyatakan bahwa *mindfulness* mampu untuk menurunkan distres seperti kecemasan dan mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan kategorisasi *mindfulness*, lansia yang memiliki *mindfulness* tinggi mengkonseptualisasikan *mindfulness* nya tersebut sebagai *trait*. *Mindfulness* yang diukur dalam penelitian ini menggambarkan *trait* yang meliputi kecenderungan seseorang untuk melakukan observasi, mendeskripsikan pengalaman yang sedang terjadi, bertindak secara sadar dan mampu menerimanya sesuai dengan aspek yang dikemukakan (Baer et al., 2004). Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, dan Toney (2006) menyatakan bahwa *trait* merupakan suatu kecenderungan individu untuk menjadi *mindful* dalam kehidupan sehari-hari. *Mindfulness* sebagai suatu *trait* akan menjadi sesuatu yang secara intrinsik ada dalam diri individu dan akan tetap stabil dari waktu ke waktu (Brown dan Ryan, 2003).

Lansia dengan *mindfulness* yang tinggi dapat dilihat dari intensitasnya untuk mencapai kondisi *mindful*. Lansia tersebut akan berusaha fokus ketika sedang mengerjakan sesuatu dan memberi makna pada tiap kegiatan yang dilakukannya sehingga tidak memikirkan hal lain termasuk kematian. Selain itu lansia mampu mengontrol diri mereka dan tidak melebih-lebihkan perasaan dan pikiran mereka terhadap kematian. Lansia yang semula berpikir negatif dapat menerimanya dengan pikiran positif yang berfokus pada masa kini (Munazilah dan Hasanat, 2018).

Lansia yang memiliki *mindfulness* tinggi menjadi lebih peka terhadap perubahan yang terjadi, seperti perubahan pemikiran, perasaan dan sensasi serta menjadikan perubahan itu sebagai cara untuk menikmati kehidupannya. Individu yang memiliki *mindfulness* tinggi membuatnya lebih terampil dan mampu dalam memaknai peristiwa negatif atau keadaan yang tidak menyenangkan seperti perasaan cemas (Germer, Siegel, dan Fulton, 2005). Hal ini juga sejalan dengan pendapat Kabat-Zinn (2007) yang mengatakan jika individu memiliki *mindfulness* yang tinggi maka akan memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak mudah cemas, depresi, memandang hidup lebih baik serta memiliki hubungan positif dengan orang lain.

Kelebihan dalam penelitian ini adalah lansia yang menjadi partisipan mudah untuk diajak bekerja sama dan memberikan data yang diperlukan oleh peneliti. Selain itu, kendala yang dialami dalam

penelitian ini berupa keterbatasan waktu dalam pengambilan data dikarenakan harus bergantian dengan mahasiswa lain yang juga akan mengambil data. Lalu, keterbatasan lansia dalam membaca juga menjadi kendala dalam penelitian ini.

Kekurangan dalam penelitian ini adalah tidak dapat mengetahui seberapa efektif *mindfulness* dalam mempengaruhi kecemasan menghadapi kematian pada lansia. Oleh sebab itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian eksperimen untuk mengetahui seberapa efektif tingkat *mindfulness* berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia di panti jompo. Selain itu, ditemukannya beberapa lansia yang memiliki kecemasan menghadapi kematian yang tergolong tinggi dapat dibantu oleh pihak panti jompo atau lembaga terkait melalui layanan *mindfulness* berbasis intervensi seperti *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) agar terjadi penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan.

Referensi

- Akbar, S. N. (2014). Hubungan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di panti werdha Budi Sejahtera. *Jurnal Ecopsy*, 1, 1–7. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v1i4.502>
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Baer, R. A. (2010). *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: illuminating the theory and practice of hange* (1st ed.). Oakland: New Harbinger Publication.
- Baer, R. A., Smith, G. T., dan Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., dan Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Blackburn, I. M., dan Davidson, K. (1994). *Terapi kognitif untuk depresi dan kecemasan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Brown, K. W., dan Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carmody, J., dan Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well being in a mindfulness based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23–33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Cavanaugh, J. C., dan Blanchard-Field, F. (2010). *Adult development and aging* (6th ed.). Cengage Learning.
- Doli Tine Donsu, J., Surantono, S., dan Kirnantoro, K. (2017). Manfaat mindfulness training untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker dengan kemoterapi. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 6, 60–72. <https://doi.org/10.29238/caring.v6i2.347>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., dan Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York:

Guilford Press.

- Kabbat-Zinn, J. (2007). *Arriving at your own door: 108 lessons in mindfulness*. Hachette Books.
- Munazilah, dan Hasanat, N. U. (2018). Program mindfulness based stress reduction untuk menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 4, 22. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45346>
- Naftali, A. A., Ranimpi, Y. Y., dan Anwar, M. A. (2017). Kesehatan spiritual dan kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. *Buletin Psikologi*, 25, 124–135. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>
- Santrock, J. W. (2015). *Life-span development* (15th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku saku keperawatan jiwa*. Jakarta: Efuk Press.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi lanjut usia*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Wijaya, F. S., dan Safitri, R. M. (2014). Persepsi terhadap kematian dan kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia. *Psikologi Perkembangan*, 6, 1–13.