

BAB 2

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai landasan teori yang mendasari penelitian ini, antara lain, konsep lanjut usia, konsep kecemasan, konsep religiusitas, kerangka teori, kerangka konsep, dan hipotesis penelitian.

2.1 Konsep Lanjut Usia

2.1.1 Pengertian lanjut usia

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap. (Azizah, 2011)

Menurut organisasi kesehatan dunia, WHO (World Health Organization) seseorang disebut lanjut usia (elderly) jika berumur 60-74 tahun. Berdasarkan pengertian lanjut usia secara umum, seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun keatas (Effendi, 2013). Menurut WHO batasan lanjut usia meliputi usia pertengahan (middle age), yaitu kelompok usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia

(elderly), antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (old), antara 75 sampai 90 tahun, usia sangat tua (very old), diatas 90 tahun.

Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Berdasarkan Undang-Undang nomor 13 pasal 1 ayat (2), (3), (4) tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Menurut Undang-Undang nomor 23 pasal 19 tahun 1992, lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang karena penambahan usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Perubahan yang terjadi pada lansia itu mengarah pada kemunduran, perubahan dari segi biologi seperti menurunnya cairan tulang sehingga mudah rapuh (osteoporosis), bungkuk (kifosis), persendian membesar dan menjadi kaku (atrofi otot), kram, tremor, tedon mengerut, dan mengalami sklerosis, dan lain-lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa lanjut usia adalah suatu proses bertambahnya usia dari masa muda ke masa yang lebih tua. Adapun lansia yang akan di ambil peneliti sebagai sampel adalah lansia yang berusia 45 sampai 59 tahun.(siti nur kholifah, 2016)

2.1.2 KARAKTERISRTIK LANSIA

WHO (2020) menggolongkan lanjut usia berdasarkan usia kronologis/ biologis menjadi 4 kelompok yaitu :

- usia pertengahan (middle age) antara usia 45 sampai 59
- lanjut usia (elderly) berusia antara 60 dan 74 tahun

- lanjut usia tua (old) 75 – 90 tahun
- usia sangat tua (Very old) di atas 90 tahun.

Menurut Undang-Undang No. 4 Tahun 1965 Pasal 1 seseorang dapat dinyatakan sebagai seorang jompo atau lanjut usia setelah bersangkutan mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan menerima nafkah dari orang lain

Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia bahwa lansia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas.

Penggolongan lansia menurut Depkes RI menjadi tiga kelompok yakni :

- Kelompok lansia dini (55–64 tahun),kelompok yang baru memasuki lansia.
- Kelompok lanjut usia (65 tahun ke atas).
- Kelompok lanjut usia risiko tinggi, yaitu lansia yang berusia lebih dari 70 tahun

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa batas usia lansia dimulai dari masa dewasa dini dan menuju ke masa dewasa penuh lalu mencapai masa lanjut usia yang berusia 65 tahun keatas.

2.1.3 PROSES MENJADI LANJUT USIA

Pada hakekatnya menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu masa anak, masa dewasa dan masa tua (Nugroho, 2015). Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki masa tua berarti mengalami kemuduran secara fisik maupun

psikis. Kemunduran fisik ditandai dengan kulit yang mengendor, rambut memutih, penurunan pendengaran, penglihatan memburuk, gerakan lambat, kelainan berbagai fungsi organ vital, sensitivitas emosional meningkat dan kurang gairah.

Meskipun secara alamiah terjadi penurunan fungsi berbagai organ, tetapi tidak harus menimbulkan penyakit oleh karenanya usia lanjut harus sehat. Sehat dalam hal ini diartikan:

- a. Bebas dari penyakit fisik, mental dan sosial,
- b. Mampu melakukan aktivitas untuk memenuhi kebutuhan sehari – hari,
- c. Mendapat dukungan secara sosial dari keluarga dan masyarakat

Akibat perkembangan usia, lanjut usia mengalami perubahan-perubahan yang menuntut dirinya untuk menyesuaikan diri secara terus-menerus. Apabila proses penyesuaian diri dengan lingkungannya kurang berhasil maka timbullah berbagai masalah (Hurlock, E, 2011) menyebutkan masalah – masalah yang menyertai lansia yaitu:

- a. Ketidakberdayaan fisik yang menyebabkan ketergantungan pada orang lain
- b. Ketidakpastian ekonomi sehingga perubahan total dalam pola hidupnya
- c. Membuat teman baru untuk mendapatkan ganti mereka yang telah meninggal atau pindah
- d. Mengembangkan aktifitas baru untuk mengisi waktu luang yang bertambah banyak.
- e. Belajar memperlakukan anak-anak yang telah tumbuh dewasa. Berkaitan dengan perubahan fisik, Hurlock mengemukakan bahwa perubahan fisik

yang mendasar adalah perubahan gerak.

Berkaitan dengan perubahan, kemudian mengatakan bahwa perubahan yang dialami oleh setiap orang akan mempengaruhi minatnya terhadap perubahan tersebut dan akhirnya mempengaruhi pola hidupnya. Bagaimana sikap yang ditunjukkan apakah memuaskan atau tidak memuaskan, hal ini tergantung dari pengaruh perubahan terhadap peran dan pengalaman pribadinya. Perubahan yang diminati oleh para lanjut usia adalah perubahan yang berkaitan dengan masalah peningkatan kesehatan, ekonomi/pendapatan dan peran sosial (Hurlock, E, 2011)

2.1.4 PERUBAHAN YANG TERJADI PADA LANSIA

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual (Azizah, 2011).

A. Perubahan Fisik

- a) Sistem Indra, Sistem pendengaran; Prebiakusis (gangguan pada pendengaran) oleh karena hilangnya kemampuan (daya) pendengaran pada telinga dalam, terutama terhadap bunyi suara atau nada-nada yang tinggi, suara yang tidak jelas, sulit dimengerti kata-kata, 50% terjadi pada usia di atas 60 tahun.
- b) Sistem Intergumen: Pada lanjut usia kulit mengalami atropi, kendur, tidak elastis kering dan berkerut. Kulit akan kekurangan cairan

sehingga menjadi tipis dan berbercak. Kekeringan kulit disebabkan atrofi glandula sebacea dan glandula sudorifera, timbul pigmen berwarna coklat pada kulit dikenal dengan liver spot.

- c) Sistem Muskuloskeletal, Perubahan sistem muskuloskeletal pada lansia antara lain sebagai berikut: Jaringan penghubung (kolagen dan elastin). Kolagen sebagai pendukung utama kulit, tendon, tulang, kartilago dan jaringan pengikat mengalami perubahan menjadi bentangan yang tidak teratur.
- d) Kartilago: jaringan kartilago pada persendian lunak dan mengalami granulasi dan akhirnya permukaan sendi menjadi rata, kemudian kemampuan kartilago untuk regenerasi berkurang dan degenerasi yang terjadi cenderung kearah progresif, konsekuensinya kartilago pada persendiaan menjadi rentan terhadap gesekan.
- e) Tulang : berkurangnya kepadatan tulang setelah di observasi adalah bagian dari penuaan fisiologi akan mengakibatkan osteoporosis lebih lanjut mengakibatkan nyeri, deformitas dan fraktur.
- f) Otot: perubahan struktur otot pada penuaan sangat bervariasi, penurunan jumlah dan ukuran serat otot, peningkatan jaringan penghubung dan jaringan lemak pada otot mengakibatkan efek negatif.
- g) Sendi : pada lansia, jaringan ikat sekitar sendi seperti tendon, ligament dan fasia mengalami penuaan elastisitas.

- h) Sistem kardiovaskuler : Massa jantung bertambah, vertikel kiri mengalami hipertropi dan kemampuan peregangan jantung berkurang karena perubahan pada jaringan ikat dan penumpukan lipofusin dan klasifikasi Sa node dan jaringan konduksi berubah menjadi jaringan ikat.
- i) Sistem respirasi : pada penuaan terjadi perubahan jaringan ikat paru, kapasitas total paru tetap, volume cadangan paru bertambah untuk mengompensasi kenaikan ruang bagi paru, udara yang mengalir ke paru berkurang. Perubahan otot kartilago dan sendi torak mengakibatkan gerakan pernapasan terganggu dan kemampuan peregangan toraks berkurang.
- j) Pencernaan dan metabolisme : perubahan yang terjadi pada sistem pencernaan, seperti penurunan produksi sebagai kemunduran fungsi yang nyata :
- Kehilangan gigi
 - Indra pengecap
 - Rasa lapar menurun (Sensifitas lapar menurun)
 - Liver (hati) makin mengecil dan menurunnya tempat penyimpanan, berkurangnya aliran darah
- k) Sistem perkemihan : pada sistem perkemihan terjadi perubahan yang signifikan. Banyak fungsi yang mengalami kemunduran contohnya laju filtrasi, ekskresi, reabsorpsi oleh ginjal.

- l) Sistem saraf : sistem susunan sistem saraf mengalami perubahan anatomi dan atropi yang progresif pada serabut saraf lansia. Lansia mengalami penurunan koordinasi dan kemampuan dan melakukan aktifitas sehari-hari.
- m) Sistem reproduksi : perubahan sistem reproduksi lansia ditandai dengan menciutnya ovary dan uterus. Terjadi atropi payudara. Pada laki-laki testis masih dapat memproduksi spermatozoa, meskipun adanya penurunan secara berangsur-angsur.

B. Perubahan Kognitif

- Memory (Daya ingat, Ingatan)
- IQ (*Intelligent Quotient*)
- Kemampuan belajar (*learning*)
- Kemampuan pemahaman (*Comprehension*)
- Pemecah masalah (*problem solving*)
- Pengambilan Keputusan (*Decission Making*)
- Kebijaksanaan (*Wisdom*)
- Kinerja (*performance*)
- Motivasi

C. Perubahan Mental

Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental

- Pertama-tama perubahan fisik, khususnya organ perasa.

- Kesehatan umum
- Tingkat pendidikan
- Keturunan (hereditas)
- Lingkungan
- Gangguan syaraf panca indera, timbul kebutuhan dan ketulian.
- Gangguan konsep diri akibat kehilangan kehilangan jabatan.
- Rangkaian dari kehilangan, yaitu kehilangan hubungan dengan teman dan keluarga
- Hilangnya kekuatan dan ketanggapan dan ketegapan fisik, perubahan terhadap gambaran diri, perubahan konsep diri.

D. perubahan spiritual : Agama atau kepercayaan makin terintegrasi dalam kehidupannya .Lansia makin matur dalam kehidupan keagamaannya, hal ini terlihat dalam berfikir dan bertindak dalam sehari-hari.

E. Kesehatan Psikososial

- 1) Kesepian Terjadi pada saat pasangan hidup atau teman dekat meninggal terutama jika lansia mengalami penurunan kesehatan, seperti menderita penyakit fisik berat, gangguan mobilitas atau gangguan sensorik terutama pendengaran.

- 2) Duka cita (*Bereavement*), Meninggalnya pasangan hidup, teman dekat, atau bahkan hewan kesayangan dapat meruntuhkan pertahanan jiwa yang telah rapuh pada lansia. Hal tersebut dapat memicu terjadinya gangguan fisik dan kesehatan.
- 3) Depresi Duka cita yang berlanjut akan menimbulkan perasaan kosong, lalu diikuti dengan keinginan untuk menangis yang berlanjut menjadi suatu episode depresi. Depresi juga dapat disebabkan karena stress lingkungan dan menurunnya kemampuan adaptasi.
- 4) Gangguan cemas, dibagi dalam beberapa golongan: fobia, panik, gangguan cemas umum , gangguan stres setelah trauma dan gangguan obsesif kompulsif, gangguan-gangguan tersebut merupakan kelanjutan dari dewasa muda dan berhubungan dengan sekunder akibat penyakit medis, depresi, efek samping obat, atau gejala penghentian mendadak dari suatu obat.
- 5) Parafrenia
Suatu bentuk skizofrenia pada lansia, ditandai dengan waham(curiga), lanjut usia sering merasa tetangganya mencuri barang-barangnya atau berniat membunuhnya. Biasanya terjadi pada lanjut usia yang terisolasi/diisolasi atau menarik diri dari kegiatan sosial.

- 6) Sindroma diogenes, suatu kelainan dimana lansia menunjukkan penampilan perilaku sangat mengganggu. Rumah atau kamar kotor dan bau karena lansia bermain dengan feses dan urin-nya, sering menumpuk barang dengan tidak teratur. Walaupun telah di bersihkan, keadaan tersebut dapat terulang kembali.

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa perubahan yang terjadi pada lansia meliputi perubahan fisik, kognitif, mental, spiritual dan perubahan kesehatan.

2.1.5 TUGAS PERKEMBANGAN LANJUT USIA

Tugas perkembangan dimana lanjut usia

- a) Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan
- b) Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya penghasilan keluarga
- c) Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup
- d) Membentuk hubungan dengan orang-orang seusia
- e) Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan
- f) Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa tugas perkembangan dimasa tua dimulai dari penyesuaian terhadap diri sendiri dengan menurunnya

semua fungsi-fungsi kekuatan fisik serta kesehatan kemudian membentuk suatu keyakinan bahwasannya masa tua adalah masa terakhir dalam kehidupannya.

2.2 KONSEP SPIRITUALITAS

2.2.1 PENGERTIAN SPIRITUALITAS

Spiritualitas berasal dari kata *spirit* yang berasal dari bahasa latin yaitu *spiritus* yang berarti nafas. Dalam istilah modern mengacu kepada energi batin yang non jasmani meliputi emosi dan karakter. Dalam kamus psikologi, kata *spirit* berarti suatu zat atau makhluk immaterial, biasanya bersifat ketuhanan menurut aslinya, yang diberi sifat dari banyak ciri karakteristik manusia, kekuatan, tenaga, semangat, moral atau motivasi (J.P Caplin, 2010)

Istilah “spiritualitas” berasal dari kata *spirituality*, yang merupakan kata benda, turunan dari kata sifat *spiritual*. Dalam bentuk kata sifat *spiritual* mengandung arti “yang berhubungan dengan *spirit*”, “yang berhubungan dengan fenomena dan makhluk supernatural”(Hendrawan, 2009: 18).(Nugroho, 2015). *Spiritual* mencakup seluruh aspek kehidupan manusia yang merupakan sarana pencerahan diri dalam menjalani kehidupan untuk mencapai tujuan dan makna hidup(Hasan, 2008: 288) (Menjelaskan di Pargament (2013), *spiritualitas* diartikan sebagai kesadaran atau keyakinan pada kekuatan yang lebih tinggi atau energi yang menginspirasi seseorang untuk mencari makna dan tujuan di luar dirinya kehidupan. Didefinisikan sebagai perubahan sebesar apapun dalam *spiritual* atau orientasi atau pengalaman agama, ke segala arah (misalnya, pertumbuhan *spiritual* dan perjuangan *spiritual*; Balk, 1999).

Spiritualitas menurut Nelson kerap kali dianggap sebagian besar masyarakat sebagai istilah yang bersinggungan dengan agama dan pengalaman transendental. Selama beberapa dekade, spiritualitas juga berada dalam konteks yang dianggap sakral dan transenden. Nelson menggambarkan bahwa spiritual ini menjadi sesuatu yang tidak dapat lepas dari agama dan Allah SWT, seperti halnya manusia melakukan peribadatan maupun melakukan kegiatan yang berbau keagamaan (Arina dan Yohaniz, 2014:3).

Menurut Adler, manusia adalah makhluk yang sadar, yang berarti bahwa ia sadar terhadap semua alasan tingkah lakunya, dan menyadari sepenuhnya arti dari segala perbuatan untuk kemudian dapat mengaktualisasikan dirinya. Spiritualitas diarahkan kepada pengalaman subjektif dari apa yang relevan untuk manusia. Spiritualitas tidak hanya memperhatikan apakah hidup itu berharga, namun juga fokus pada mengapa hidup itu berharga. Spiritualitas kehidupan adalah inti keberadaan dari kehidupan. Spiritualitas adalah mengenai kesadaran tentang dirinya dan kesadaran individu tentang asal, tujuan, dan nasib.

Menurut Fontana dan Davic, mendefinisikan spiritual lebih sulit dibandingkan mendefinisikan agama atau religion, dibanding dengan kata religion, para psikolog membuat beberapa definisi spiritual, pada dasarnya spiritual mempunyai beberapa arti, diluar dari konsep agama, kita berbicara masalah orang dengan spirit atau menunjukkan spirit tingkah laku. Kenyakan spirit selalu dibandingkan dengan faktor kepribadian. Secara pokok spirit merupakan energi baik secara fisik dan psikologis (Tamani, 2011: 19)

Spiritualitas adalah konsep yang luas dengan berbagai dimensi dan perspektif yang ditandai adanya perasaan keterikatan (koneksitas) kepada sesuatu yang lebih besar dari diri kita, yang disertai dengan usaha pencarian makna dalam hidup atau dapat dijelaskan sebagai pengalaman yang bersifat universal dan menyentuh. Beberapa individu menggambarkan spiritualitas dalam pengalaman-pengalaman hidupnya seperti adanya perasaan terhubung/transendental yang suci dan menentramkan. Spiritualitas yang berhubungan dengan Tuhan dikuatkan oleh pendapat Mickle yang dikutip dari Achir Yani bahwa spiritualitas sebagai suatu yang multidimensi, yaitu dimensi ekstensial dan dimensi agama. Dimensi eksistensial berfokus pada tujuan dan arti kehidupan, sedangkan dimensi agama lebih berfokus pada hubungan seseorang dengan Tuhan Yang Penguasa (Young dan Koopsen, E-book, 2011)

Berdasarkan konsep spiritual yang dikenalkan oleh Piedmont secara garis besar terdapat tiga indikator yang bisa diterapkan dalam mengukur spiritualitas. Tiga hal tersebut selain menjadi indikator juga merupakan aspek dan dimensi pokok dalam spiritualitas. Tiga hal tersebut adalah pencapaian dalam ibadah yang menurut Piedmont adalah suatu perasaan positif seperti kebahagiaan atau ketenangan, hal yang kedua adalah universalitas yaitu sebuah kesadaran akan kesesuaian hubungan antara manusia, makhluk lain, alam dan pencipta. Hal yang ketiga adalah ketertarikan antara hubungan manusia dengan sesamanya, hubungan manusia dengan alam, dan hubungan manusia dengan Tuhan.

Menurut Piedmont spiritualitas merupakan dimensi yang berbeda dari perbedaan individu. Sebagai dimensi yang berbeda, spiritualitas membuka pintu

untuk memperluas pemahaman kita tentang motivasi manusia dan tujuan kita sebagai makhluk, mengejar dan berusaha untuk memuaskan diri (Piedmont, 2001:9-10) Dari beberapa pendapat beberapa ahli di atas dapat digaris besari bahwa definisi tentang spiritualitas dengan pendekatan yang berbeda-beda, berpendapat bahwa spiritualitas adalah aspek kemanusiaan yang mengacu pada cara individu mencari makna tersurat, tujuan dan cara mereka mengalami keterhubungan mereka untuk saat ini, untuk diri, orang lain, dengan alam, dan dengan kebermaknaan atau suci.

Jadi, dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa spiritualitas adalah dimensi supranatural yang dapat mempengaruhi dan membentuk kualitas jiwa, mensinergikan hubungan dengan Tuhan dan alam semesta demi keseimbangan dan tujuan hidup yang baik.

2.2.2 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SPIRITUALITAS

Menurut (Taylor et al., 1997) dalam (Astaria, (2010) ada beberapa faktor penting yang dapat mempengaruhi spiritual seseorang, yaitu:

1. Tahap perkembangan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap anak-anak dengan empat agama yang berbeda ditemukan bahwa mereka memiliki konsep spiritualitas yang berbeda menurut usia, jenis kelamin, agama dan kepribadian anak.

2. Keluarga

Peran orang tua sangat penting dalam perkembangan spiritualitas seorang anak karena orang tua sebagai role model. Keluarga juga sebagai orang terdekat di lingkungan dan pengalaman pertama anak dalam mengerti

dan menyimpulkan kehidupan di dunia, maka pada umumnya pengalaman pertama anak selalu berhubungan dengan orang tua ataupun saudaranya.

3. Latar belakang etnik budaya

Sikap, keyakinan dan nilai dipengaruhi oleh latar belakang etnik dan sosial budaya. Hal yang perlu diperhatikan adalah apapun tradisi agama atau system keagamaan yang dianut individu, tetap saja pengalaman spiritual tiap individu berbeda dan mengandung hal unik.

4. Pengalaman hidup sebelumnya

Pengalaman hidup baik positif maupun negatif dapat mempengaruhi spiritualitas seseorang. Selain itu juga dipengaruhi oleh bagaimana seseorang mengartikan secara spiritual kejadian atau pengalaman tersebut. Peristiwa dalam kehidupan sering dianggap sebagai suatu ujian. Pada saat ini, kebutuhan spiritual akan meningkat yang memerlukan kedalaman spiritual dan kemampuan coping untuk memenuhinya.

5. Krisis dan perubahan

Krisis dan perubahan dapat memperkuat kedalaman spiritual seseorang. Krisis sering dialami ketika individu dihadapkan dengan hal sulit. Apabila klien mengalami krisis, maka keyakinan spiritual dan keinginan untuk melakukan kegiatan spiritual menjadi lebih tinggi.

6. Terpisah dari ikatan spiritual

Individu yang biasa melakukan kegiatan spiritual ataupun tidak dapat berkumpul dengan orang terdekat biasanya akan mengalami terjadinya perubahan fungsi spiritual.

2.2.3 Faktor-faktor Spiritualitas

Menurut Glock & Stark dalam (Suroso, 2011), ada lima macam spiritualitas yaitu:

- a. Keyakinan. Berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut. Setiap agama mempertahankan seperangkat kepercayaan di mana para penganut diharapkan akan taat. Walaupun demikian, isi dan ruang lingkup keyakinan itu bervariasi tidak hanya di antara agama-agama.
- b. Praktek Agama Mencakup perilaku pemujaan, ketaatan dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya, terdiri dari ritual yang pada seperangkat berupa tindakan keagamaan formal dan praktek-praktek suci yang semua agama mengharap para penganutnya melaksanakannya, contohnya shalat di masjid, puasa, membayar zakat dan menunaikan ibadah haji bagi yang mampu.
- c. Pengalaman
Berisikan dan memperhatikan fakta bahwa semua agama mengandung pengharapan-pengharapan tertentu, meski tidak tepat jika dikatakan seseorang yang beragama dengan baik pada suatu waktu akan mencapai pengetahuan responentif dan langsung mengenai kenyataan terakhir (kenyataan terakhir bahwa ia akan mencapai suatu kotak dengan kekuatan

supranatural). Hal ini berkaitan dengan pengalaman keagamaan, perasaan-perasaan, persepsi, persepsi, dan sensasi-sensasi yang dialami seseorang.

d. Pengetahuan agama

Mengacu kepada harapan orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci, dan tradisi-tradisi.

e. Pengalaman atau konsekuensi

Mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktik pengalaman, dan pengetahuan seseorang dari hari ke hari. Dan konsekuensi ini di tiap komitmen agama berlainan.

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan macam-macam reigusitas dapat di lihat dari cara kita perlu suatu ketegasan secara nyata yang dapat di ambil dari salah satu hukum agama yang tertulis yang terdapat di dalam kitab agama masing-masing, untuk mengantisipasi hal-hal yang dapat menjerumuskan kehidupan bermasyarakat.

2.2.4 ASPEK-ASPEK SPIRITUALITAS

Menurut Piedmont mengembangkan sebuah konsep spiritualitas yang disebutnya Spiritual Transendence. Yaitu kemampuan seseorang untuk berada di luar pemahaman dirinya akan waktu dan tempat, serta melihat kehidupan dari perspektif yang lebih luas dan objektif. Perspektif transendensi tersebut merupakan suatu perspektif dimana seseorang melihat satu kesatuan fundamental yang

mendasari beragam kesimpulan akan alam semesta. Konsep ini terdiri atas tiga aspek, yaitu:

- a. Prayer Fulfillment (pengalaman ibadah), yaitu suatu perasaan gembira dan bahagia yang disebabkan oleh keterlibatan diri dengan realitas transeden.
- b. Universality (universalitas), yaitu sebuah keyakinan akan kesatuan kehidupan alam semesta (nature of life) dengan dirinya.
- c. Connectedness (keterkaitan), yaitu sebuah keyakinan bahwa seseorang merupakan bagian dari realitas manusia yang lebih besar yang melampaui generasi dan kelompok tertentu (Suroso, 2011).

Sedangkan Underwood mengungkapkan aspek-aspek spiritualitas mencakup dua dimensi yakni dimensi Tuhan dan makhluk alam semesta. Adapun aspek spiritualitas dalam dua dimensi ini adalah sebagai berikut (El Fath, 2015: 19)

- a. Hubungan

Individu yang memiliki spiritualitas yang kuat ialah mereka yang menjalin hubungan baik dengan Tuhan. Keyakinan dan kepercayaan yang mendalam sengan Tuhan senantiasa dirasakan dalam setiap aspek kehidupan. Tuhan telah menjadi pegangan hidup dimanapun dan dalam keadaan apapun. Sehingga hal tersebut menciptakan persepsi bahwa manusia tidaklah hidup sendiri tapi juga campur tangan Tuhan.

- b. Aktivitas spiritual

Kesadaran terhadap keberadaan Tuhan akan termanifestasikan dengan aktivitas-aktivitas spiritual seperti ritual pibadatan bagi individu yang beragama. Hal sederhana yang dapat dilakukan dalam aktivitas spiritual seperti memanjatkan doa, sembahyang, meditasi dan lain-lain. Kontinuitas dalam aktivitas spiritual memberikan pengalaman dan hubungan yang kuat terhadap Tuhan.

c. Rasa nyaman dan kekuatan

Rasa nyaman dan kekuatan yang ada pada diri individu akan membentuk pribadi yang tangguh dan bertahan dalam kondisi apapun. Dengan modal kekuatan individu lebih berani menghadapi tantangan hidup, tidak mudah lemah dan putus asa.

d. Kedamaian

Kedamaian hidup merupakan hasil dari rasa tenang dalam hati individu. Ketenangan hati dapat didapatkan ketika individu melakukan kegiatan spiritual. Perasaan gelisah, cemas, stress, khawatir, kecewa adalah sebab dari harapan-harapan duniawi yang tidak terkabulkan sehingga kedamaian hidup tidak akan tercapai. Karena ketenangan hati hanya bisa dirasakan dan dipasrahkan kepada harapan yang Maha Tinggi yaitu Tuhan semesta Alam.

e. Merasakan pertolongan

Dalam kehidupan seseorang pasti akan mengalami masa-masa sulit seberat apapun kadarnya. Memohon pertolongan dan perlindungan kepada Tuhan Yang Maha Esa adalah bentuk dari seberapa kuat spiritualitas

seseorang. Aspek inilah yang menjadi salah satu upaya pembentukan kesejahteraan psikologi seseorang. Sehingga ia akan selalu yakin bahwa Tuhan selalu membimbing dalam menghadapi masalah kehidupan dan terciptanya rasa aman dimanapun tempatnya.

f. Merasakan kasih sayang

Tuhan Seseorang yang dekat dengan Tuhan ialah mereka yang bisa merasakan Rahmat dan kasih sayang Tuhan dalam kehidupan. Pengalaman dan perjalanan hidup tidak lain adalah bentuk kasih sayang Tuhan tidak selalu dikemas dengan keindahan atau hal-hal yang baik. Namun kesadaran dalam menerima segala bentuk pengalaman hidup baik perasaan sedih, bahagia, sakit adalah wujud kasih sayang Tuhan terhadap hambanya.

g. Kekaguman

Rasa kagum tercipta atas kesadaran manusia terhadap ciptaan Tuhan di alam semesta ini dengan merasakan penyatuan diri terhadap setiap pesona, peristiwa besar, kejadian luar biasa, pemandangan alam dan keajaiban lainnya yang ada di alam ini. Sebagai makhluk ciptaan Tuhan tentu seseorang manusia harus percaya bahwa segala bentuk ciptaan Tuhan adalah makhluk hidup yang harus kita nikmati dan syukuri.

h. Kepedulian terhadap sesama

Aspek terpenting dalam kehidupan spiritual adalah sikap altruis dan sikap empati seseorang dalam bersosial. Wujud dari spiritualitas yang tinggi yakni memiliki rasa tanggung jawab terhadap makhluk sosial. Kepedulian terhadap orang lain harus ditingkatkan, membangun relasi yang baik, saling

tolong menolong, dan saling mendukung dalam bersosial yang sehat. Sehingga seseorang tidak hanya membangun hubungan dengan Tuhan tetapi juga dengan ciptaan Tuhan.

i. Dekat dengan Tuhan

Aspek ini menunjukkan bahwa seseorang memiliki kedekatan dengan Tuhan tidak sebatas merasa dekat. Namun, lebih pada penyatuan dengan Tuhan artinya Tuhan tidak akan lepas dalam hati seseorang. Mereka akan selalu membutuhkan dimanapun berada. Oleh karena itu seseorang senantiasa melakukan kegiatan spiritual demi ketaatan kepadaNya.

Menurut Schreurs (2002) spiritualitas terdiri dari tiga aspek yaitu aspek eksistensial, aspek kognitif, dan aspek relasional:

- a. Aspek eksistensial, dimana seseorang belajar untuk “mematikan” bagian dari dirinya yang bersifat egosentrik dan defensif. Aktivitas yang dilakukan seseorang pada aspek ini dicirikan oleh proses pencarian jati diri (true self).
- b. Aspek kognitif, yaitu saat seseorang mencoba untuk menjadi lebih reseptif terhadap realitas transenden. Biasanya dilakukan dengan cara menelaah literature atau melakukan refleksi atau suatu bacaan spiritual tertentu, melatih kemampuan untuk konsentrasi, juga melepas pola pemikiran kategorikal yang telah terbentuk sebelumnya agar dapat mempersepsi secara lebih jernih pengalaman yang terjadi serta melakukan refleksi atas pengalaman tersebut,

disebut aspek kognitif karena aktivitas yang dilakukan pada aspek ini merupakan kegiatan pencarian pengetahuan spiritual.

- c. Aspek relasional, merupakan tahap kesatuan dimana seseorang merasa bersatu dengan Tuhan (dan atau bersatu dengan cintaNya). Pada aspek ini seseorang membangun, mempertahankan, dan memperdalam hubungan personalnya dengan Tuhan.

Schereus juga mendefinisikan spiritualitas sebagai hubungan personal seseorang terhadap transenden. Spiritualitas mencakup:

- a) Inner life individu merupakan suatu hakikat kehidupan yang telah dirasakan dalam diri seseorang.
- b) Idealisme merupakan aliran yang mengedepankan akal pikiran manusia.
- c) Sikap merupakan perasaan, pikiran, dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenai aspek-aspek tertentu dalam lingkungan.
- d) Pemikiran merupakan aksi yang menyebabkan pikiran mendapat pengertian baru dengan perantara hal yang sudah diketahui.
- e) Perasaan merupakan suatu keadaan kerohanian atau peristiwa kejiwaan yang kita alami dengan senang atau tidak senang dalam hubungan dengan peristiwa mengenai dan subjektif.

- f) Pengharapan kepada yang mutlak merupakan mengharapakan segala sesuatu hanya kepada Tuhan yang menguasai alam semesta (Zakki, 2013:23)

Dalam mencapai ketiga konsep spiritualitas Piedmont diperlukan pendalaman terhadap empat hal yaitu yang pertama toleransi dalam sudut pandang (Tolerance of Paradoxes). Toleransi dalam paradoks adalah sebuah cara untuk melihat sesuatu dengan menggunakan sudut pandang keduanya dalam artian tidak ada baik atau buruk melainkan keduanya ada secara bersamaan. Fokus dalam toleransi dalam paradoks adalah menggunakan kedua pilihan dari pada memilih salah satu sehingga menimbulkan konflik karena tidak terciptanya sikap toleransi.

Kedua, adalah nonjudgmentality sebuah kemampuan untuk menerima situasi kehidupan bermacam-macam sehingga mampu melihat bahwa segala sesuatu memiliki masa dan ukurannya sendiri sebagai contoh seseorang yang menerapkan nonjudgmentality akan melihat kegagalan sebagai suatu proses dalam perkembangan dan bukan sebuah takdir yang tidak bisa diubah.

Ketiga, adalah eksistensialitas (existentiality) yaitu sebuah pemaknaan akan keberadaan manusia didunia. Melalui pengalaman dalam kehidupan manusia akan menggali makna terhadap eksistensinya di sunia sehingga menumbuhkan hasrat untuk tumbuh dan berkembang. Hal yang terakhir dalam mencapai dimensi spiritual adalah Gratefulness. Rasa

bersyukur merupakan kemampuan untuk tetap bisa bersyukur dan berterimakasih terhadap segala macam kondisi yang dialami.

2.3 KONSEP KECEMASAN

2.3.1 PENGERTIAN KECEMASAN

Kecemasan adalah emosi, perasaan yang timbul sebagai respon awal terhadap stres psikis dan ancaman terhadap nilai-nilai yang berarti bagi individu. Kecemasan sering digambarkan sebagai perasaan yang tidak pasti, ragu-ragu, tidak berdaya, gelisah, kekhawatiran, tidak tenang yang sering disertai keluhan fisik. Cemas berbeda dengan takut. Takut merupakan penilaian intelektual terhadap stimulus dan objek jelas, sedangkan cemas merupakan respon emosional terhadap penilaian. Menurut Sigmund Freud kecemasan merupakan ketegangan dalam diri sendiri tanpa objek yang jelas, objek tidak disadari dan berkaitan dengan kehilangan self image. Kecemasan timbul karena ancaman terhadap self image/esteem oleh orang terdekat. Pada dewasa oleh karena prestise dan martabat diri terhadap ancaman dari orang lain. Menurut Cook and Fontaine kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang terjadi sebagai respon pada takut terjadi perlukaan tubuh atas kehilangan sesuatu bernilai.

Kecemasan merupakan kekuatan yang mempengaruhi hubungan interpersonal, suatu respon terhadap bahaya yang tidak diketahui yang muncul bila ada hambatan dalam upaya memenuhi kebutuhan. Kecemasan dapat sebagai alarm tubuh untuk melindungi diri, dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan

tanda ancaman yang dapat berhubungan dengan isolasi, kehilangan, gangguan identitas, hukuman dan hubungan interpersonal. Kecemasan dibedakan menjadi tiga yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik dan kecemasan moral. Kecemasan realistik terjadi apabila individu merasa adanya bahaya yang mengancam dari luar, misalnya seorang anak yang takut akan kegelapan atau seseorang yang takut akan serangga. Kecemasan neurotik yaitu kecemasan yang menampakkan wujudnya sebagai penyakit objeknya tidak jelas dan berupa benda-benda atau hal-hal tertentu yang sebenarnya tidak perlu di takuti misalnya seseorang yang beranggapan akan ada sesuatu yang hebat atau yang menakutkan akan terjadi dan ketakutan yang irrasional (phobia). Kecemasan moral muncul apabila individu melakukan perbuatan yang bertentangan dengan hal nuraniya, misalnya seseorang yang merasa kecantikannya ditandingi oleh orang lain sehingga timbul sikap dengki dan kebencian. (Henderson, 2011) menyatakan bahwa kecemasan terjadi ketika seseorang memikirkan kematian.

Menurut Belsky (Henderson, 2011) kecemasan menghadapi kematian didefinisikan sebagai pikiran, ketakutan, dan emosi tentang kejadian akhir dari hidup yang dialami individu. Lebih lanjut dijelaskan oleh (Zubair 2015, Wijayanti dkk, 2018) bahwa kecemasan menghadapi kematian melekat pada orang yang mengetahui apa hakikat mati atau orang yang menyangka bahwa setelah jasmaninya rusak maka dirinya juga akan hilang atau orang yang mengira bahwa alam ini akan terus lestari sedangkan dirinya musnah. Kecemasan menghadapi kematian merupakan hal yang wajar dimana yang hidup akan mati.

Perkembangan pada usia lanjut berada dalam fase masa dewasa akhir berusia antara 60 tahun keatas, yang mengalami diferensiasi sebagai proses perubahan yang dinamis pada masa dewasa berjalan bersama dengan keadaan menjadi tua (monks, 2014)selain itu (Cerika Rismayanthi & UNY, 2013) mendefinisikan menua sebagai berkurangnya kemampuan organisme untuk mempertahankan diri atau suatu proses kemunduran yang terjadi dalam tahap-tahap akhir dari hidup yang akhirnya mengakibatkan kematian.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi kematian yaitu sebagai pikiran, ketakutan, dan emosi tentang kejadian akhir dari hidup yang dialami individu, individu dalam hal ini adalah lansia selain itu kecemasan menghadapi kematian termasuk dalam jenis kecemasan neurotik yaitu kecemasan yang menampakkan wujudnya sebagai penyakit, objeknya tidak jelas dan berupa benda-benda atau hal-hal tertentu yang sebenarnya tidak perlu ditakuti.

2.3.2 ASPEK-ASPEK KECEMASAN TERHADAP KEMATIAN

Kecemasan dapat diketahui melalui aspek-aspek kecemasan menurut (Nevid, 2011) membagi dalam tiga aspek yaitu :

a) Aspek fisik

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari kondisi fisiknya, seperti tangan bergetar, muncul banyak keringat, kesulitan berbicara, suara bergetar, timbul keinginan buang aor kecil, jantung berdebar lebih keras, kesulitan bernafas merasa lemas, atau pusing.

b) Aspek kognitif

Kecemasan dapat ditandai dengan adanya ciri kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi, berpikir tidak dapat mengendalikan masalah, ketakutan tidak biasa menyelesaikan masalah, adanya rasa khawatir, ketakutan akan terjadi sesuatu di masa depan, timbul perasaan terganggu, atau adanya keyakinan yang muncul tanpa alasan yang jelas bahwa akan segera terjadi hal yang mengerikan.

c) Aspek perilaku

Kecemasan yang dialami seseorang dapat terlihat dari perilakunya. Perilaku individu yang mengalami kecemasan seperti menghindar, melekat dan dependen, dan perilaku terganggu. Pendapat kedua diungkapkan oleh Clark (2010) yang menyebutkan empat aspek penanda kecemasan :

d) Aspek afektif

Ciri afektif dari kecemasan merupakan perasaan seseorang yang mengalami kecemasan, seperti gugup, tersinggung, takut, tegang, gelisah, tidak sabar, atau kecewa.

e) Aspek fisiologis

Ciri fisiologis merupakan ciri dari kecemasan yang terjadi di fisik seseorang seperti peningkatan denyut jantung, sesak napas, napas cepat, nyeri dada, sensasi tersedak, pusing, berkeringat, kepanasan, menggigil, mual, sakit perut, diare, gemetar, kesemutan atau mati rasa di lengan atau kaki, lemas, pingsan, otot tegang dan kaku, dan mulut kering.

f) Aspek kognitif

Ciri kognitif merupakan ciri yang terjadi dalam pikiran seseorang saat merasakan kecemasan. Ciri ini dapat berupa takut akan kehilangan kontrol, takut tidak mampu mengatasi masalah, takut evaluasi negatif oleh orang lain, adanya pengalaman yang menakutkan, adanya persepsi tidak nyata, konsentrasi rendah, kebingungan, mudah terganggu, rendahnya perhatian, kewaspadaan berlebih terhadap ancaman, memori yang buruk, kesulitan dalam penalaran, serta kehilangan objektivitas.

g) Aspek perilaku

Ciri perilaku dari kecemasan tercermin dari perilaku individu saat mengalami kecemasan, seperti menghindari situasi atau tanda yang mengancam, melarikan diri mencari keselamatan, mondar-mandir, terlalu banyak bicara, terpacu, diam, atau sulit berbicara. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan yaitu fisik, kognitif, perilaku dan fisiologis.

2.3.3 FAKTOR-FAKTOR KECEMASAN TERHADAP KEMATIAN

(Henderson 2011) mengatakan ada lima faktor yang mempengaruhi kecemasan terhadap kematian seseorang, yaitu :

a. Faktor usia

Faktor usia diduga mempengaruhi tingkat kecemasan terhadap kematian seseorang. Seseorang menjadi lebih tua dan lebih dekat dengan kematian maka akan memiliki tingkat kecemasan terhadap kematian lebih tinggi.

b. Integritas ego

Integritas ego adalah perasaan utuh pada diri individu ketika individu tersebut mampu menemukan arti atau tujuan hidupnya. Integritas ego merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dampak lingkungan dimana individu tinggal dengan dengan kecemasan menghadapi kematian. Orang yang tinggal di panti mempunyai tingkat kecemasan terhadap kematian yang lebih tinggi dari pada orang dengan tingkat integritas ego yang rendah yang tinggal dengan keluarga.

c. Kontrol diri

Kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap permasalahan yang berasal dari lingkungan eksternal maupun lingkungan internal. Lebih lanjut dijelaskan oleh orang yang mempunyai kontrol diri akan mampu mengatasi masalah yang berasal dari luar atau eksternal. Henderson menjelaskan orang yang mempunyai kontrol diri rendah cenderung memiliki tingkat stress yang tinggi, khususnya berkaitan dengan persoalan yang tidak terkontrol seperti kematian, sehingga tingkat kecemasan terhadap kematiannya cenderung tinggi.

d. Spiritualitas

Faktor spiritualitas mampu mempengaruhi tingkat kecemasan terhadap kematian. Spiritualitas sebagai konsistensi seseorang dalam menjalankan agamanya. Spiritualitas memberikan kesadaran pada manusia akan hakikat hidup yang sesungguhnya, di samping merangsang manusia untuk lebih tahan terhadap segala duka dan nestapa, kepedihan serta

rutinitas hidup sehari-hari dan tidak lekang dari krisis emosional dan depresi. Semua penderitaan mengandung nilai dan arti tersendiri yang menjadi elemen-elemen konstruktif bagi pembentuk kepribadian manusia. Selain itu menunjukkan bahwa komunitas yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi mempunyai kecemasan terhadap kematian yang lebih rendah.

e. Personal Sense Of Fulfillment

Personal Sense Of Fulfillment diartikan sebagai kontribusi apa saja yang telah di berikan seseorang dalam mengisi kehidupannya. Kontribusi tersebut terkait dengan seberapa besar kesempatan yang dimiliki seseorang untuk hidup secara penuh. Kehidupan yang demikian berkaitan dengan waktu yang dimiliki seseorang dalam hidupnya, sedangkan kesempatan untuk hidup sepenuhnya berkaitan dengan pencapaian-pencapaian tujuan dalam hidup.

Kecemasan seringkali berkembang dalam jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

A. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan

keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

B. Emosi yang di tekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

C. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. (Daradjat dan Rochman,2015) mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu:

- a) Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
- b) Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- c) Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk.

Kecemasan ini di sebabkan oleh hal yang tidak jelas dan berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya. Az-Zahrani(2015) menyebabkan faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu:

1) Lingkungan keluarga

Keadaan dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalah pahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada di dalam rumah.

2) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik, dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat.

Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi.

Sedangkan page (Rufaidah,2011)menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

a) Faktor fisik

Kelelahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.

b) Trauma atau konflik

Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman- pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.

c) Lingkungan awal yang baik.

Lingkungan adalah faktor-faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala gejala kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah : tingkat keluarga, lingkungan sosial serta faktor fisik.

2.3.4 JENIS- JENIS KECEMASAN

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan di dalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. (Pedak,2010)membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu :

a. Kecemasan rasional

Merupakan suatu kekuatan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Kekuatan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasarnya kita.

b. Kecemasan irrasional

Yang berarti bahwa mereka mengalami emosi ini di bawah keadaan spesifik yang biasanya tidak di pandang mengancam.

c. Kecemasan fundamental

merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini di sebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Sedangkan menurut Stuart dalam (Rahmatiah, 2014), ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

a. Kecemasan Ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari, individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan.

b. Kecemasan sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Kecemasan berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku di tujukan untuk mengurangi ketegangan individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d. Panik

Berhubungan dengan ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya. Karena mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan

untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kecemasan adalah kecemasan rasional, kecemasan irasional, kecemasan ringan, kecemasan berat, dan kecemasan panik.

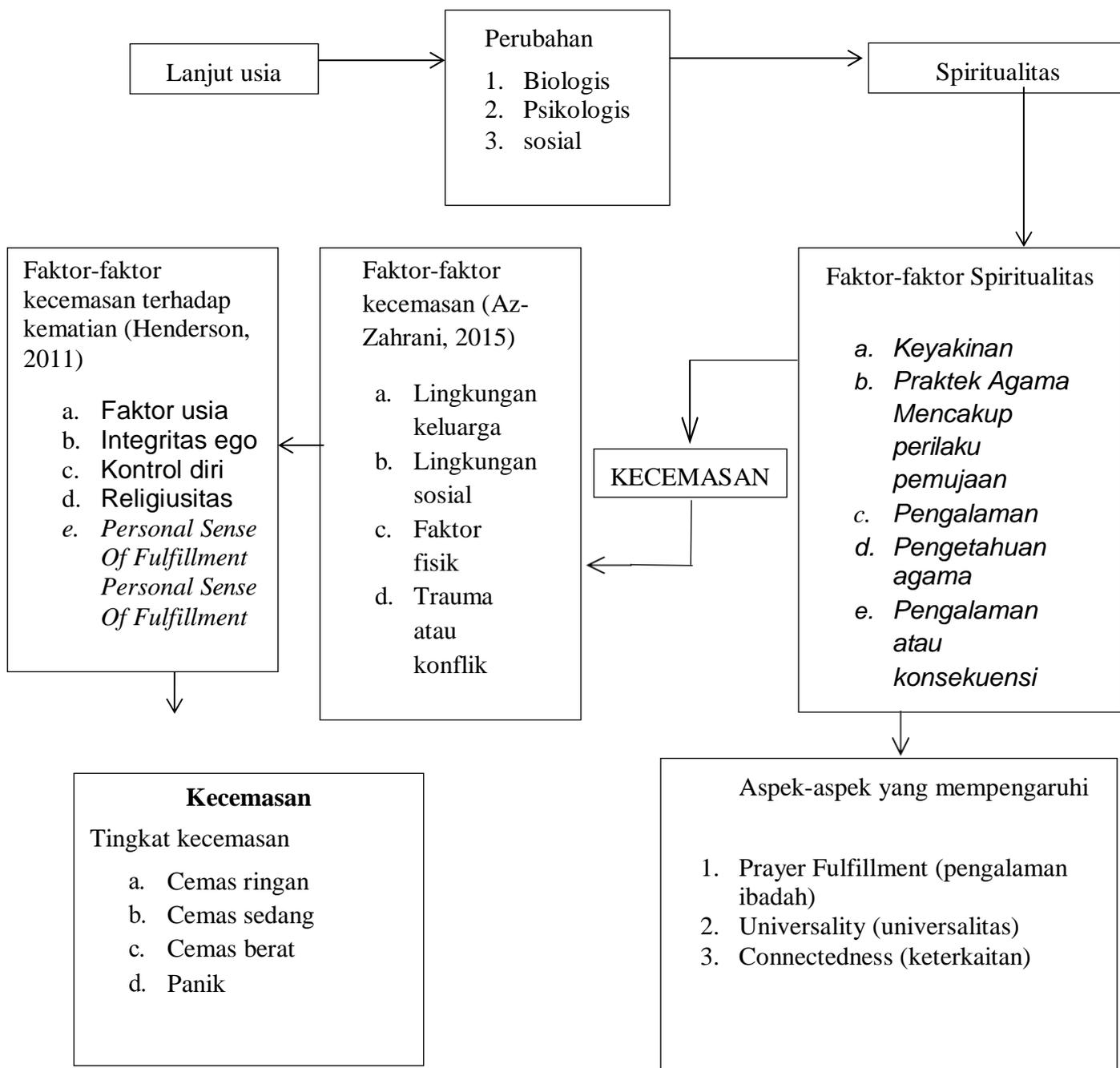
2.4 HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN KECEMASAN TERHADAP KEMATIAN PADA LANSIA

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (wiramihardja,2015). Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir semua orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Ramaiah, 2011).)Zubair (Wijayanti dkk, 2012)menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi kematian merupakan sesuatu yang wajar, namun kecemasan memiliki dampak yang negatif khususnya bagi lansia. Sehingga kecemasan khususnya dalam menghadapi kematian harus dihilangkan, misalnya lansia tidak lagi mengalami gangguan pencernaan ketika memikirkan kematian, dada tidak lagi terasa sesak dan tidak lagi mengalami sulit tidur ketika memikirkan

apapun yang berkaitan dengan kematian. Hal ini bisa terjadi ketika lansia menganggap kematian sesuatu hal yang wajar dan pasti akan dialami oleh semua individu sehingga lansia mampu meyikapinya dengan tenang dan besar hati.

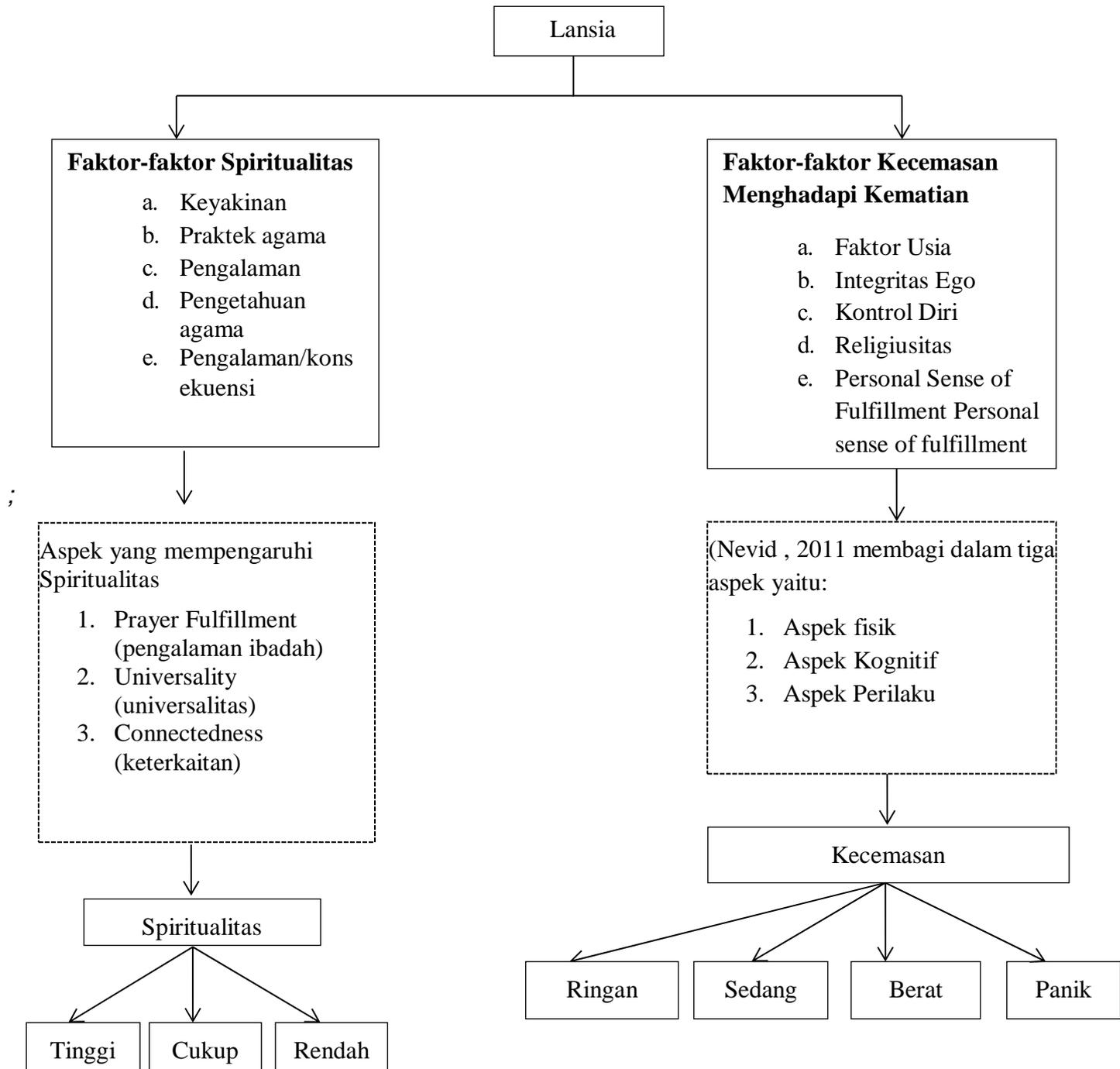
Henderson (2011) mengatakan ada lima faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan terhadap kematian salah satunya adalah religiusitas. Spiritualitas merupakan komitmen yang berhubungan dengan keyakinan dan agama yang dapat dilihat melalui aktivitas sehari-hari atau perilaku individu yang bersangkutan pada agama atau keyakinan yang dianutnya. Spiritualitas mampu memberikan kesadaran pada manusia akan hakikat hidup yang sesungguhnya, disamping merangsang manusia untuk lebih tahan terhadap segala duka dan nestapa, kepedihan serta rutinitas hidup sehari-hari dan tidak lekang dari krisis emosional dan depresi. Menurut Glock & Stark (Ancok dan Suroso, 2011) ada lima dimensi spiritualitas yaitu dimensi keyakinan, dimensi praktik agama, dimensi penghayatan, dimensi pengalaman dan dimensi pengetahuan agama. Individu yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung akan memiliki tingkat kecemasan rendah, hal ini dijelaskan lebih lanjut oleh (Henderson, 2011) yang menyatakan spiritualitas mampu mempengaruhi tingkat kecemasan terhadap kematian. Henderson mengartikan spiritualitas sebagai konsistensi seseorang dalam menjalankan agamanya. Individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang rendah akan cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi kematian, ciri-ciri kecemasan yang muncul seperti ciri fisik (jantung berdebar, berkeringat, pusing, sulit tidur dan nafsu makan turun), ciri perilaku (sikap menghindar) dan ciri kognitif (khawatir dengan masa yang akan datang, bingung, takut dan selalu.

2.5 Kerangka teori



Tabel 2.1 Kerangka Teori Hubungan Spiritualitas dengan Kecemasan terhadap Kematian Pada Lansia di desa Bendungan kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan.

2.6 KERANGKA KONSEP



Keterangan :

Diteliti :

Tidak Diteliti :

2.7 Hipotesis

Dari tinjauan teori di atas dan berdasarkan uraian permasalahan yang dikemukakan, maka diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: Ada hubungan negatif antara spiritualitas dengan kecemasan. Diasumsikan bahwa semakin tinggi spiritualitas maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami lansia menghadapi kematian atau sebaliknya spiritualitas semakin rendah maka semakin tinggi tingkat kecemasan pada lansia menghadapi kematian.