

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Usia tua atau usia lanjut disebut lansia merupakan tahap akhir dari tumbuh kembang manusia. Orang yang lebih tua adalah mereka yang telah hidup lebih lama di bumi yang diberikan oleh Sang Pencipta. Periode ini merupakan periode perkembangan yang terus berlanjut meskipun mengalami kemunduran fisik.<sup>1</sup> Selain penurunan fisik, orang dewasa yang lebih tua menghadapi penurunan semangat yang lambat dan bertahap, dan ketika penurunan ini dikompensasi disebut "penuaan", yang merupakan proses menjadi lebih tua.<sup>2</sup>

Usia tua atau usia lanjut ini dianalogikan dengan usia akhir yang hidup melewati banyak perkembangan dalam kehidupan yang telah dialami. Sebuah badan yang telah melayani tujuannya selama beberapa dekade dan telah digunakan; berbagai emosi berkembang selama hidupnya, telah menyebabkan berbagai penyakit fisik dan mental yang dapat menyerang lansia. Inilah bukti yang mendukung penurunan kemampuan mental orang tua seiring bertambahnya usia.<sup>3</sup> Masalah kesehatan mendominasi bidang kesulitan fisik.

Penyakit cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, sehingga gambaran kematian selalu muncul dibenak orang tua yang hanya menunggu kematian. Lansia sering mengalami kemunduran psikologis, antara lain

---

<sup>1</sup> E. Oswari, *Menyongsong Usia Lanjut dengan Bugar dan Bahagia*, (Jakarta: Swadaya, 1997), hal. 11.

<sup>2</sup> Yusria Ningsih, *Konseling Anak Remaja Dewasa Manula*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal.100.

<sup>3</sup> Penney Upton, *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan oleh Noormalasari Fajar Widuri, (Jakarta: Erlangga, 2012), hal.227.

merasa tidak berguna, mudah sedih, susah tidur, stres, depresi, cemas, demensia, dan lain sebagainya.<sup>4</sup>

Ada penurunan fungsi fisik dan mental pada orang yang sudah lanjut usia (lansia), Penurunan ini, bagaimanapun, sulit untuk dijelaskan secara umum karena fakta bahwa kehidupan setiap orang beda-beda. Penyesuaian diri di kemudian hari dapat dipengaruhi oleh pandangan seseorang sebelumnya, keadaan saat ini, dan kemampuan fisik saat ini.<sup>5</sup>

Lanjut usia menghadapi banyak permasalahan diri baik dari segi fisik maupun psikis yang mengantarkan pada kehilangan nyawa yaitu penurunan fungsi fisik, sehingga kecemasan akan kematian pun hadir dalam benak lanjut usia.

Kecemasan akan kematian merupakan masalah yang sering dialami oleh para lansia karena kematian merupakan suatu peristiwa yang harus dialami oleh setiap orang, termasuk para lansia, meskipun dianggap sebagai peristiwa yang paling berat, dan menakutkan.<sup>6</sup>

Pada dasarnya, setiap orang pernah dan akan mengalami kecemasan, baik usia tua dan muda. Hal ini tidak dapat dihindari pada orang yang merasa takut, tetapi pada setiap individu yaitu dapat mengatasi kecemasan tersebut dan mungkin lebih memahami bahwa semua manusia yang ada di dunia ini akan mengalami kematian.

Dari pengamatan peneliti terhadap individu yang lanjut usia (lansia) usia 60 – 70 tahun, masih terlihat pada lansia ini memiliki ketakutan akan kematian sehingga berdampak pada kecemasan pada orang lanjut usia ini dibandingkan dengan mereka yang takut melihat kematian sebagai peristiwa

---

<sup>4</sup> Sri Eko Purbowinoto “Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Depresi pada Lansia”. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, (<https://media.neliti.com/media/publications/337488-pengaruh-terapi-musik-terhadap-perubahan-705049ed.pdf>) (Diakses 28 Maret 2022).

<sup>5</sup> Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental I*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hal. 309.

<sup>6</sup> Bey Arifin, *Hidup Sesudah Mati*, cet. 15, (Jakarta: Kinanda, 1998), hal. 77.

yang tak terhindarkan dalam hidup. Dikatakan berbeda, karena usia tua dalam menghadapi kematian adalah masa tanggung jawab baginya, yang menimbulkan banyak pertanyaan tentang apa yang orang tua persiapkan untuk akhirat menghadapi Sang Pencipta, selain apa yang orang tua itu lakukan. Khawatir meninggalkan dunia ini.

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah metode konseling yang efektif untuk melatih kembali individu untuk berpikir lebih rasional. Setelah pikiran dan perasaan irasional konseli diganti dengan yang lebih baik dan masuk akal, peneliti akan mendorong konseli untuk terlibat dalam interaksi lebih lanjut. Konseli dalam kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) didorong untuk berkolaborasi dalam mengidentifikasi masalah dan saling menawarkan kritik konstruktif saat mereka bekerja menuju solusi.<sup>7</sup>

Kecemasan yang dialami oleh lanjut usia pada penelitian ini adalah kecemasan terhadap kematian. Tidak sedikit para lanjut usia yang mengalami kecemasan mengenai kematian. Kecemasan yang dirasakan oleh lanjut usia diantaranya disebabkan oleh menurunnya kesehatan tubuh dan juga berbagai penyakit yang di derita oleh lanjut usia sehingga membuat para lansia ini merasakan kecemasan serta takut akan kematiannya.

Oleh karena itu peneliti ingin meneliti tentang “Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Lansia” terdapat beberapa lanjut usia yang ada di Perumahan Taman Ciruas Permai, RT/RW. 002/005, Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten merasakan kecemasan terhadap kematian yang akan dialami oleh lansia. Tentu saja sebagai usia lanjut yang dimana sudah mencapai tahap akhir dalam proses tumbuh kembang dan menjalani

---

<sup>7</sup> I Wayan Dharmayana, Rita Sinthia, Vira Afriyati, *Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Menghilangkan Kecemasan Pada Klien* ([https://www.gci.or.id/proceedings/view\\_article/216/5/semarak-50th-bk-unp-2017](https://www.gci.or.id/proceedings/view_article/216/5/semarak-50th-bk-unp-2017)). (Diakses pada 14 September 2022).

kehidupan di dunia ini merasakan kecemasan terutama terhadap kematian yang akan dihadapi suatu saat nanti.

Peneliti melakukan penelitian di Perumahan Taman Ciruas Permai, RT/RW 002/005, Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Subjek yang akan diteliti berjumlah tiga orang lanjut usia (lansia).

Peneliti mengambil tiga orang lanjut usia (lansia) yang ada di Perumahan Taman Ciruas Permai, Jl. Flamboyan, RT/RW 002/005, Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten tersebut dikarenakan setelah melakukan proses wawancara dengan para konseli lanjut usia (lansia).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti akan merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kecemasan akan kematian pada lansia di Desa Pelawad?
2. Bagaimana proses pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) akan kematian pada lansia di Desa Pelawad?
3. Bagaimana hasil pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan kematian pada lansia di Desa Pelawad?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui kondisi kecemasan akan kematian pada lansia.
2. Mengetahui proses *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan akan kematian pada lansia di Desa Pelawad.

3. Mengetahui hasil pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan akan kematian pada lansia di Desa Pelawad.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis untuk keduanya. Manfaat teoritis dan praktis yang diperoleh penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan sebagai sumbangsih peneliti terhadap lanjut usia (lansia) agar dapat mengurangi pemikiran irasional dan kecemasan akan kematian, dan dapat berpikir secara rasional.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini mampu memberikan informasi-informasi, serta bantuan bagi konseli dengan menggunakan teknik Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Lansia khususnya bagi lanjut usia (lansia) di Desa Pelawad.

#### **E. Definisi Operasional**

Skripsi ini berjudul “Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Lanjut Usia (Lansia)” untuk mempermudah maksud dan kandungan judul tersebut, maka dari itu peneliti menyampaikan pengertian dari variabel-variabel yang diteliti, yaitu sebagai berikut:

1. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ialah sebuah pendekatan perilaku kognitif dengan *highlight* utama yaitu perasaan, perilaku serta pola pikir seseorang. Pendekatan tersebut disusun Ellis

dengan berbagai langkah. Landasannya ialah Individu merupakan makhluk dengan pemikiran tidak rasional seperti belajar ilmu sosial. Selain itu, individu tersebut memiliki daya tersendiri untuk dapat berpikir secara rasional terhadap apa yang dinilainya tidak sejalan.

Tujuan pendekatan tersebut adalah merubah pola pikir tidak rasional menjadi rasional melalui teori GABCDE.<sup>8</sup> Disamping itu, teori tersebut merupakan jenis psikoterapi dengan landasan dugaan manusia berpotensi baik pemikirannya masuk akal dan tidak rasional sejak lahir. Sedangkan seseorang condong pada pemeliharaan diri, bahagia, berpikir, bersosialisasi dan bertumbuh sebagai pribadi utuh dan apa adanya.

Disisi lain manusia memiliki sikap yang dapat membuat dirinya hancur, menghindari pikiran pikiran positif, tidak toleransi dan lain sebagainya.<sup>9</sup>

## 2. Kecemasan akan kematian

Kecemasan akan kematian adalah perasaan takut dan khawatir akan meninggalkan dunia, pasangan, keluarga, harta benda, serta merasa amal kebaikan yang dilakukan belum cukup untuk menjadi bekal di akhirat kelak. Sehingga kecemasan akan kematian menjadi hal yang sangat menakutkan bagi sebagian orang terutama pada individu lanjut usia.

## 3. Lanjut usia (lansia)

Usia tua atau usia lanjut selanjutnya disebut lansia merupakan tahap akhir dari perkembangan manusia. Orang yang lebih tua adalah mereka yang telah hidup lebih lama di bumi yang diberikan oleh Sang Pencipta. Periode ini merupakan periode

---

<sup>8</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), hal. 201

<sup>9</sup> Gerald Corey, *Terapi dan Praktik Koneling Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama), hal. 238

perkembangan yang terus berlanjut meskipun mengalami kemunduran fisik.<sup>10</sup>

#### F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian Skripsi Naimatul Mardiyah Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel (2018). Berjudul “Penerapan *Qur’anic Healing* Dalam Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Seorang Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa penerapan terapi *qur’anic healing* dapat mengurangi kecemasan akan kematian pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.<sup>11</sup>

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada pembahasan mengatasi kecemasan akan kematian pada lansia dan metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif. Sedangkan, perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian Naimatul Mardiyah yaitu terletak pada teknik pendekatan yang digunakan yang dimana penelitian yang dilakukan oleh Naimatul Mardiyah menggunakan teknik *qur’anic healing*. Tempat penelitian Naimatul Mardiyah bertempat di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya, sedangkan penelitian ini bertempat di Perumahan Taman Ciruas Permai, RT/RW. 002/005, Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten.

2. Penelitian Skripsi Jefri Irfan Jurusan Bimbingan dan Konseling IAIN Bukit Tinggi (2020). Berjudul “Kecemasan Menghadapi Kematian

---

<sup>10</sup> E. Oswari, *Menyongsong Usia Lanjut dengan Bugar dan Bahagia*, (Jakarta: Swadaya, 1997), hal. 11.

<sup>11</sup> Naimatul Mardiyah, *Penerapan Qur’anic Healing Dalam Mengatasi Kecemasan Akan Kematian Pada Seorang Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya*, Skripsi, 2018.

Lanjut Usia (lansia) Di Kenagarian Koto Alam Kecamatan Pangkalan Kabupaten 50 Kota”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan menghadapi kematian lanjut usia.<sup>12</sup>

Kesamaan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu yaitu berada pada pembahasan mengatasi kecemasan akan kematian pada lansia dan metode penelitian yang digunakan, yaitu metode kualitatif. Sedangkan, hal yang membedakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian Jefri yang dilakukan oleh Jefri Irfan yaitu terletak pada teknik pengumpulan data yaitu yang hanya menggunakan observasi dan wawancara serta tidak menggunakan dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data, sedangkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data dalam memperoleh informasi. Tempat penelitian yang dilakukan oleh Jefri Irfan bertempat di Kenagarian Koto Alam Kecamatan Pangkalan Kabupaten 50 Kota, sedangkan penelitian ini bertempat di Perumahan Taman Ciruas Permai, RT/RW. 002/005, Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang, Provinsi Banten.

3. Penelitian Skripsi Yulianto Jurusan Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung (2021). Berjudul “Hubungan Ketaatan Beribadah Dengan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Desa Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan”.

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti sebelumnya bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketaatan beribadah dengan menghadapi kecemasan kematian pada lansia.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Jefri Irfan, *Kecemasan Menghadapi Kematian Lanjut Usia (Lansia) Di Kenagarian Koto Alam Kecamatan Pangkalan Kabupaten 50 Kota*, Skripsi, 2020.



Persamaan yang terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian Yulianto yaitu terdapat pada pembahasan kecemasan menghadapi kematian pada lansia. Dan perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulianto terdapat pada teknik yang digunakan yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), serta lokasi penelitian yang dilakukan oleh Yulianto bertempat di Desa Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertempat di Perumahan taman Ciruas Permai, RT/RW. 002/005, Desa Pelawad, Kecamatan Ciruas, Kabupaten serang, Provinsi Banten.

---

<sup>13</sup> Yulianto, *Hubungan Ketaatan Beribadah Dengan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada lansia Di Desa Haduyang Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan*, Skripsi, 2021.