

***COPING RELIGIUS MELALUI PRAKTIK IBADAH DALAM
MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI KEMATIAN PADA
LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA (PPSLU)
BISMA UPAKARA PEMALANG***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

CHIKA NOVI LIYANTI
NIM. 30322036

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

2026

***COPING RELIGIUS MELALUI PRAKTIK IBADAH DALAM
MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI KEMATIAN PADA
LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA (PPSLU)
BISMA UPAKARA PEMALANG***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

CHIKA NOVI LIYANTI
NIM. 30322036

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chka Novi Liyanti
NIM : 30322036
Program Studi : Tasawuf Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : *Sufi Healing* Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 12 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Chika Novi Liyanti

NOTA PEMBIMBING

Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I

Danasari RT 01 RW 01 Pemalang 52314 Jawa Tengah

Lamp. : 4 (empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. Chika Novi Liyanti

Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q. Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

di

PEKALONGAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini saya kirimkan naskah skripsi Saudara/i:

Nama : Chika Novi Liyanti

NIM : 30322036

Judul Skripsi : *Coping Religius* Melalui Praktik Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang

Naskah tersebut sudah memenuhi persyaratan untuk dapat segera dimunaqosahkan. Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 12 Januari 2026
Pembimbing,


Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I
NIP. 19890724 202012 1 010



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **CHIKA NOVI LIYANTI**

NIM : **30322036**

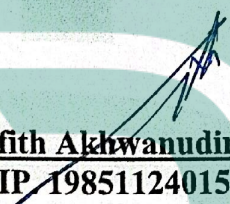
Judul Skripsi : ***COPING RELIGIUS* MELALUI PRAKTIK IBADAH
DALAM MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI
KEMATIAN DI PANTI PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA (PPSLU) BISMA UPAKARA
PEMALANG**

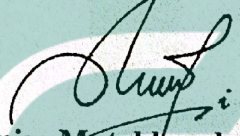
yang telah diujikan pada Hari Kamis, 12 Maret 2026 dan dinyatakan **LULUS**
serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama
(S.Ag) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Afith Akhwanudin, M. Hum
NIP. 19851124015031005

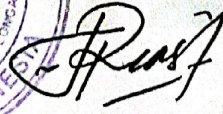

Annisa Mutoharoh, M.Psi
NIPPPK. 199106022023212033

Pekalongan, 06 April 2026

Disahkan Oleh

Dekan




Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab latin dalam skripsi ini berpedoman pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

A. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab di lambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian di lambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Śa	Ś	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet

س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia yang terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*. Vokal tunggal dalam bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Dammah	U	U

Vokal rangkap dalam bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَي	Fathah dan ya	Ai	A dan I
أَوْ	Fathah dan wau	Au	A dan U

Contoh:

كَيْف : *kaifa*

هَوَّل : *haulā*

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آ ا	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ي	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
و	Dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَات : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيل : *qīla*

يَمُوت : *yamūtu*

D. *Ta Marbūṭah*

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudah al-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

E. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*

الْحَقَّ : *al-ḥaqq*

عَدُوَّ : *'aduwwun*

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'rifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf "l" diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Sedangkan kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariyah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh *syamsiyah* maupun *qamariyah*, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contohnya:

الشَّمْسُ : *asy-syamsu*

الرَّجُلُ : *ar-rajulu*

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

G. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contohnya:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fa'il*, *isim*, maupun *huruf* ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَمُرْسَاهَا : *Bismillāhi majrehā wa mursāhā*

وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : *Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/*
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

I. *Lafz al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fī raḥmatillāh*

J. Huruf Kapital

Meskipun sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku dalam EYD. Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Contoh: Abū Naṣr al-Farābī, Al-Gazālī.

Penggunaan huruf awal kapital untuk lafadz Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian sedangkan bila penulisan disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan. Contoh:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ *Alḥamdu lillāhi rabbil ‘ālamīn/*

Alḥamdu lillāhi rabbi al-‘ālamīn

اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ *Allāhu gafūrun rahīm*

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ *Wa mā Muhammadun illā rasūl*

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag). di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penulis menyadari sepenuhnya atas segala keterbatasan dan banyaknya kekurangan-kekurangan yang harus diperbaiki dalam penulisan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan manfaat bagi setiap orang yang membacanya, khususnya bagi dunia pendidikan.

Dalam pembuatan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan berbagai dukungan serta bantuan materiil maupun moril dari berbagai pihak. Berikut ini beberapa persembahan sebagai ucapan terima kasih dari penulis kepada pihak-pihak yang telah berperan dalam membantu terlaksananya penulisan Skripsi ini:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, rezeki, kesehatan, kesempatan, kesabaran, kemudahan dan semua yang telah diberikan untuk saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua saya, yang telah membawa saya sampai dititik ini, memberi kesempatan fasilitas meraih pendidikan yang tinggi, sabar menghadapi dan mendidik saya serta doa yang selalu dipanjatkan untuk keberhasilan dan kelancaran anaknya dalam menyelesaikan pendidikan.
3. Almamater saya Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan
4. Dosen Pembimbing Skripsi, Bapak Dr. Muhamad Rifa'i Subhi M.Pd.I yang telah sabar membimbing, mengoreksi, dan memberi nasehat dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing Akademik, Ibu Lia Afiani, M.Hum atas bimbingan dan arahnya semasa kuliah hingga terselesainya skripsi ini.

6. Kakak dan Adik tercinta Terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, serta semangat yang senantiasa diberikan kepada penulis dalam setiap proses kehidupan, khususnya selama penyusunan skripsi ini.
7. Keluarga kedua saya UKM GEMALAWA yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik. Terima kasih atas kebersamaan, pengalaman berharga, keikhlasan, dan kepedulian yang telah diajarkan kepada penulis.



MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

“Hai orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tentram.”

(QS. Ar-Ra’du ayat 28)



ABSTRAK

Liyanti, Chika Novi 2025. *Coping Religius* Melalui Praktik Ibadah dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang. Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Dr. Muhamad Rifa'I Subhi, M.Pd.I

Kata Kunci: *Coping Religius*, Kecemasan Menghadapi Kematian

Lansia sering disertai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang dapat memicu munculnya kecemasan, khususnya kecemasan dalam menghadapi kematian. Penurunan kondisi kesehatan, keterbatasan fisik, pengalaman kesepian, serta perasaan belum siap secara spiritual menjadi faktor yang memperkuat kecemasan tersebut. Kecemasan menghadapi kematian merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh lansia, khususnya yang berada di panti sosial.

Berdasarkan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini terdiri atas dua rumusan masalah yaitu gambaran kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang. *Coping religius* melalui praktik ibadah dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang. Untuk mengetahui *coping religius* melalui praktik ibadah dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang.

Penelitian ini penulis menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan keilmuan tasawuf dan Psikoterapi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*Conclusion Drawing*).

Berdasarkan hasil penelitian, kecemasan menghadapi kematian pada lansia di PPSLU Bisma Upakara Pemalang bersifat kompleks, meliputi rasa takut akan berakhirnya hidup, kesepian, ketidakpastian setelah kematian, hingga kekhawatiran terhadap orang yang ditinggalkan. Kecemasan ini dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Lansia cenderung menggunakan coping religius positif, seperti berdoa, zikir, dan salat, serta memaknai hidup sebagai ketentuan Tuhan. Praktik ibadah membantu menenangkan pikiran, mengendalikan kecemasan, dan memberi rasa aman. Selain itu, coping religius juga mendorong peningkatan ibadah dan pemaknaan hidup. Dengan demikian, coping religius melalui praktik ibadah efektif membantu lansia mengurangi kecemasan dan mencapai ketenangan batin.

ABSTRACT

Aging is often accompanied by various physical, psychological, social, and spiritual changes that can trigger anxiety, particularly anxiety about facing death. Deteriorating health, physical limitations, experiences of loneliness, and a sense of spiritual unpreparedness are factors that intensify this anxiety. Anxiety about facing death is one of the psychological issues frequently experienced by the elderly, particularly those residing in nursing homes.

Based on the above issues, the research questions in this study consist of two parts: a description of anxiety regarding death among the elderly at the Bisma Upakara Pernalang Social Service Center for the Elderly. Religious coping through worship practices in overcoming anxiety regarding death among the elderly at the Bisma Upakara Pernalang Social Service Center for the Elderly. The purpose of this study is to determine the profile of anxiety regarding death among the elderly at the Bisma Upakara Pernalang Social Service Center for the Elderly. To examine religious coping through religious practices in addressing anxiety regarding death among the elderly at the Bisma Upakara Pernalang Elderly Social Service Center.

In this study, the author employed a descriptive qualitative research method. The approaches used were those of Sufism and psychotherapy. The data collection techniques employed were interviews, observation, and documentation. The analysis techniques used in this study are data reduction, data display, and conclusion drawing.

Based on the research findings, anxiety regarding death among the elderly at the Bisma Upakara Pernalang Senior Citizens' Care Center is complex, encompassing fear of the end of life, loneliness, uncertainty about what comes after death, and concern for those left behind. This anxiety is influenced by physical, psychological, social, and spiritual factors. The elderly tend to use positive religious coping mechanisms, such as praying, reciting zikir, and performing salat, as well as interpreting life as God's will. Religious practices help calm the mind, control anxiety, and provide a sense of security. Additionally, religious coping also encourages increased devotion and a deeper sense of life's meaning. Thus, religious coping through religious practices effectively helps the elderly reduce anxiety and achieve inner peace.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Selawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., sang pembawa risalah kebenaran, teladan umat, dan cahaya kehidupan bagi seluruh manusia, beserta keluarga, sahabat, dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini juga merupakan syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Strata 1 (S-1) serta bentuk ikhtiar penulis untuk memperdalam pemahaman mengenai *coping religius* melalui praktik ibadah dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian pada lansia. Melalui kajian ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan keilmuan, khususnya dalam bidang terapi spiritual, serta menjadi referensi bagi praktisi, terapis, maupun pembimbing rohani dalam memberikan pendampingan yang lebih holistik dan bermakna bagi lansia.

Perjalanan penyusunan skripsi ini tentu tidak berjalan dengan mudah. Ada banyak hambatan, kendala, bahkan keraguan yang penulis alami. Namun berkat doa, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis mampu melewati tahap demi tahap hingga akhirnya sampai pada titik ini. Oleh sebab itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini bukan semata hasil jerih payah pribadi, melainkan juga buah dari kerjasama, bantuan, dan doa banyak pihak.

Pada kesempatan yang berbahagia ini, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Zaenal Mustakim, M.Ag, selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

3. Afith Akhwanudin, M.Hum dan Annisa Muthoharoh, M.Psi selaku Ketua Program Studi dan Sekretaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Lia Afiani, M.Hum selaku Dosen Pembimbing Akademik atas motivasi, arahan, dan dukungannya selama masa perkuliahan.
5. Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I. selaku Dosen Pembimbing Skripsi atas bimbingan, waktu, dan kesabaran dalam proses mengarahkan skripsi ini.
6. Alep Refain, SH, MM,. Selaku Kepala Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang yang telah memberikan bantuan serta dukungan selama proses penelitian.
7. M. Farid Hawaariy, S. Tr. Sos,. Selaku Petugas Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian telah banyak membantu penulis untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian.
8. Arief Febri Hariyadi, S. Tr. Sos,. Selaku Petugas Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian telah banyak membantu penulis untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian.
9. Imam Suparno, S.Ag, M.H,. Selaku Terapi atau Pembimbing Rohani Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang yang telah memberikan bantuan serta dukungan selama proses penelitian.
10. Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang yang sudah bersedia menjadi subjek dalam penelitian dan memberikan bantuan.
11. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu

Semoga Allah membalas jasa segenap pihak yang telah berperan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun mengingat

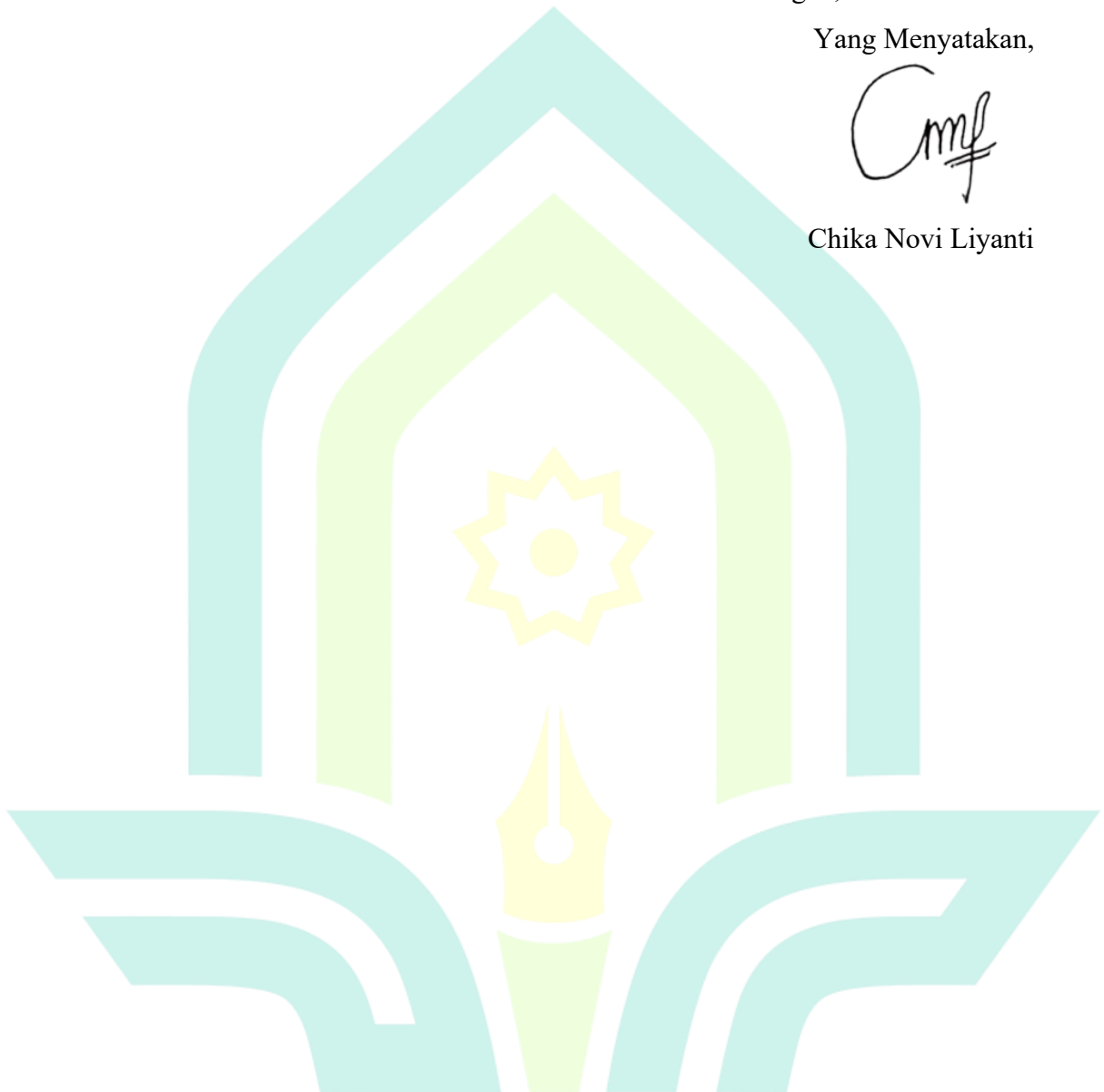
keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki oleh penulis, maka kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak yang sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Pekalongan, 12 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Chika Novi Liyanti



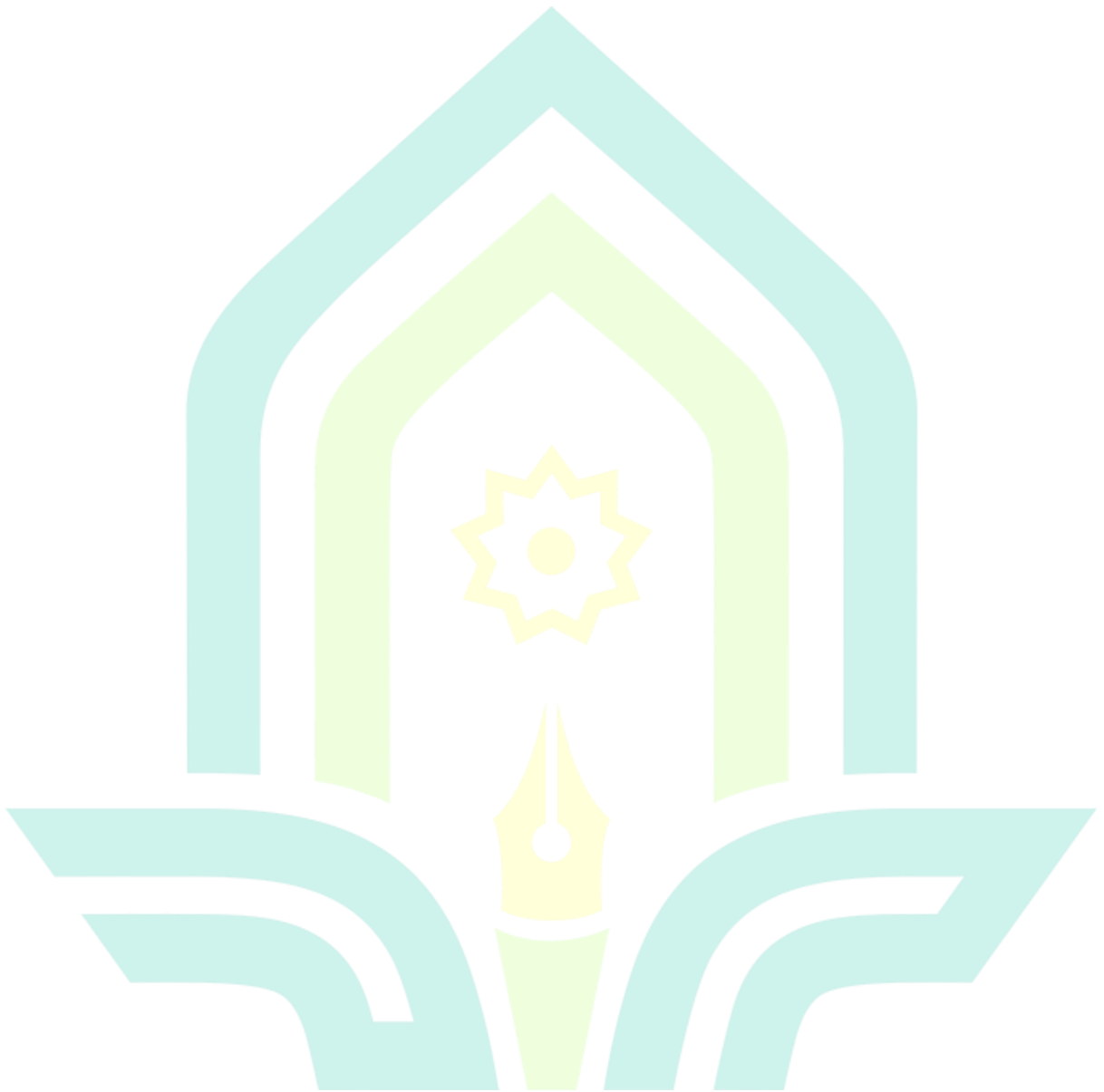
DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
PERSEMBAHAN	xi
MOTTO	xiii
ABSTRAK.....	xiv
KATA PENGANTAR.....	xvi
DAFTAR ISI	xix
DAFTAR TABEL	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Kegunaan Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Analisis Teoritis	7
2. Penelitian Relevan.....	10
3. Kerangka Berpikir	14
F. Metode Penelitian	17
G. Sistematika Penulisan	23
BAB II LANDASAN TEORI.....	24
A. <i>Coping Religius</i>	24
1. Pengertian <i>Coping</i>	24
2. <i>Coping Religius</i>	25
3. Dimensi <i>Coping Religius</i>	27
4. Gaya <i>Coping Religius</i>	29
5. Mekanisme <i>Coping Religius</i>	30
6. Bentuk Implementasi <i>Coping Religius</i>	32
B. Kecemasan Menghadapi Kematian	35
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Kematian	35
2. Indikator Kecemasan menghadapi Kematian.....	38

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan dalam Menghadapi Kematian	41
4. Dimensi Kecemasan dalam Menghadapi Kematian.....	43
BAB III LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA (PPSLU) BISMA UPAKARA PEMALANG	46
A. Gambaran Umum Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang	46
1. Sejarah Berdirinya Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang	46
2. Kondisi Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang	49
B. Kecemasan dalam Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Bisma Upakara Pemalang.....	50
C. <i>Coping Religius</i> Melalui Praktik Ibadah dalam mengatasi Kecemasan dalam Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang	62
BAB IV ANALISIS <i>COPING RELIGIUS</i> MELALUI PRAKTIK IBADAH DALAM MENGATASI KECEMASAN MENGHADAPI KEMATIAN PADA LANSIA DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA (PPSLU) BISMA UPAKARA PEMALANG	88
A. Analisis Gambaran Kecemasan dalam Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang	88
B. Analisis <i>Coping Religus Melalui Praktik Ibadah</i> dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lansia	98
BAB V PENUTUP	122
A. Kesimpulan	122
B. Saran	123
DAFTAR PUSTAKA.....	125

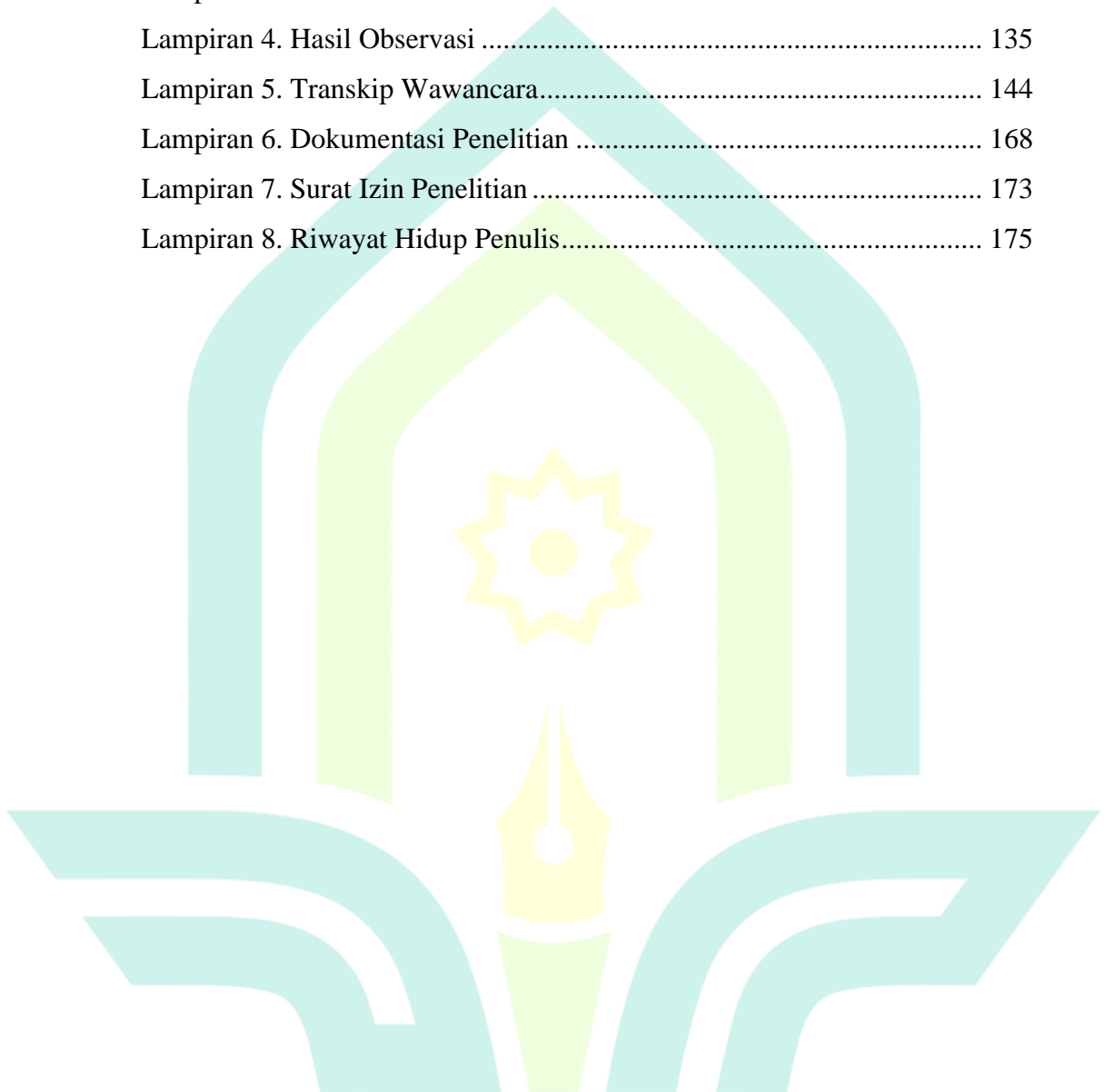
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Relevan	14
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Observasi.....	130
Lampiran 2. Pedoman Wawancara.....	131
Lampiran 3. Pedoman Dokumentasi.....	134
Lampiran 4. Hasil Observasi.....	135
Lampiran 5. Transkrip Wawancara.....	144
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	168
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	173
Lampiran 8. Riwayat Hidup Penulis.....	175



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prevalensi kecemasan pada lansia menjadi perhatian global. World Health Organization melaporkan bahwa prevalensi kecemasan pada lansia secara global berkisar antara 15% hingga 52,3%. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan gangguan psikologis yang umum terjadi seiring bertambahnya usia.¹ Lansia yang mengalami kecemasan berisiko mengalami penurunan kesejahteraan secara menyeluruh, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Oleh karena itu, penting bagi seluruh negara untuk memberikan perhatian terhadap kesehatan mental lansia. Data nasional dari Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan persentase penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 11,75%, meningkat 1,27% dari tahun sebelumnya, dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Selain itu, 41,49% lansia mengalami keluhan kesehatan, termasuk masalah kesehatan mental seperti kecemasan, dalam satu bulan terakhir.² Hal ini mencerminkan tingginya beban masalah kecemasan di kalangan lansia Indonesia.

Secara biologis, lansia rentan terhadap berbagai penyakit akibat menurunnya daya tahan tubuh. Secara psikologis, mereka juga kerap mengalami kesepian di tengah lingkungan sosial, serta menghadapi masalah kesehatan mental seperti depresi dan risiko jatuh. Berbagai penurunan, terutama dalam aspek kesehatan, membuat lansia lebih sering memusatkan perhatian pada kematian sebagai fase akhir kehidupan.³ Salah satu faktor yang memicu kecemasan pada lansia adalah kematian. Ketika lansia tidak mampu menyesuaikan diri dengan

¹ World Health Organization, *Mental health of older adults 2017*, <https://www.who.int/>

² Badan Pusat Statistik, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*, Jakarta: BPS

³ Fauziah Irwan, Reni Zulfitri, Jumaini, "Hubungan Persepsi Lansia Tentang Kematian Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian," *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1 no. 1, (2022), hlm. 43

penurunan kondisi fisik yang dialaminya, kematian cenderung dipersepsikan sebagai sumber stres yang menimbulkan rasa takut dan kekhawatiran.⁴

Kecemasan dalam menghadapi kematian muncul ketika individu merasa terancam oleh kemungkinan datangnya kematian serta mengalami ketakutan terhadap proses menjelang ajal. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh ketidakpastian mengenai waktu dan tempat terjadinya kematian, sehingga menimbulkan perasaan takut dan kekhawatiran yang berkaitan dengan proses akhir kehidupan.⁵

Secara umum, manusia memiliki keinginan untuk hidup panjang dan melakukan berbagai upaya untuk mempertahankan kehidupannya. Proses kehidupan yang cukup panjang tersebut pada akhirnya menumbuhkan kesadaran dalam diri setiap individu akan datangnya kematian sebagai tahap akhir dari kehidupan di dunia. Kematian dapat dipersepsikan sebagai sesuatu yang menakutkan maupun sebagai hal yang wajar dalam kehidupan. Persepsi positif memandang kematian sebagai bagian alami dari siklus kehidupan, bahkan sebagai suatu bentuk pencapaian atau penerimaan yang utuh terhadap eksistensi manusia. Sebaliknya, persepsi negatif ditandai dengan munculnya rasa takut dan kecemasan terhadap kematian yang dapat berkembang menjadi ketakutan mendalam. Penerimaan kematian secara positif berpotensi membebaskan individu, khususnya lansia, dari kecemasan serta mendukung kehidupan yang lebih bermakna. Namun demikian, tidak semua lansia mampu mencapai penerimaan tersebut, sehingga

⁴ Ikhwan Hamid, Devin Priharninuk, Ahmad Zakaria, "Fenomenologi Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian Dalam Prespektif Kebutuhan Spiritual di Desa Podoroto Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang," *Jurnal EduNursing* 4, no.1 (2020): 35

⁵ Rika Noor Afipah, Ica Lisnawati, Nor Afni Oktavia, "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kecemasan Kematian Pada Lansia di Panti Perlindungan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera," *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 4 no.2 (2025): 267

sebagian di antaranya masih mengalami kecemasan dalam menghadapi kematian.⁶

Berdasarkan hasil wawancara, kondisi kecemasan menghadapi kematian pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pengalaman masa lalu, keterpisahan dari keluarga, penurunan kondisi kesehatan, ketidakpastian masa depan, kehilangan peran sosial, rendahnya harga diri, serta rasa kesepian. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang hidup sendiri cenderung mengalami kecemasan kematian yang lebih tinggi, yang dipicu oleh faktor usia, penyakit, pengalaman terkait kematian, serta ketidakpastian terhadap kehidupan setelah kematian.⁷ Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi kematian merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan membutuhkan pendekatan penanganan yang komprehensif.

Penelitian mengenai kecemasan menghadapi kematian pada lansia telah banyak dilakukan dalam berbagai pendekatan psikologis maupun spiritual. Beberapa studi menunjukkan bahwa faktor spiritual memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan kematian pada lansia. Misalnya, penelitian oleh Solaimanizadeh et al. menemukan bahwa kesehatan spiritual dan *religious coping* memiliki hubungan negatif dengan kecemasan kematian, sehingga semakin baik kondisi spiritual seseorang, maka kecemasan terhadap kematian cenderung menurun.⁸ Selain itu, penelitian lain juga menegaskan bahwa aspek spiritual seperti makna hidup dan resiliensi berperan sebagai mediator dalam menurunkan kecemasan kematian pada lansia.⁹

⁶ Diana Mumpuni, Analisis Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi *Death Anxiety*, "Skripsi", (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, (2014): 3-4

⁷ Evi Junaini, Triyono, Coping Religius Lonely Elder Death Anxiety, *Indonesian Journal of Islamic Education and Local Culture* 2, no. 1 (2024)

⁸ Farzaneh Solaimanizadeh, Neda Mohammadinia, Lelah Solaimanizadeh, "The Relationship Between Spiritual Health and Religious Coping with Death Anxiety in the Elderly," *Jurnal Relig Health* 59, no. 4 (2020)

⁹ Majid Yousefi, Azin Fartash, Kimia Aboutorabi, "Relationship Between Death Anxiety and Spiritual Intelligence: the Potential Mediating Role of Meaning of Life and Resilience in Iranian Older People," *Journal: PMC PubMed Central* 25, no. 1: 482

Kehidupan manusia tidak terlepas dari berbagai tekanan dan permasalahan yang dapat menimbulkan stres, kecemasan, serta ketidakstabilan emosional. Kondisi ini semakin kompleks ketika individu menghadapi fase-fase kritis kehidupan, seperti penyakit, kehilangan orang terdekat, maupun kesadaran akan kematian. Oleh karena itu, individu memerlukan strategi coping sebagai upaya untuk mengelola tekanan tersebut agar tetap mampu berfungsi secara psikologis.¹⁰

Salah satu bentuk coping yang berkembang dalam kajian psikologi adalah *coping religius*. *Coping religius* sebagai upaya individu dalam memahami dan mengatasi stres melalui hal-hal yang berkaitan dengan yang sakral, seperti keyakinan kepada Tuhan, praktik ibadah, serta nilai-nilai. Dalam konteks ini, agama tidak hanya berfungsi sebagai sistem kepercayaan, tetapi juga sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.¹¹

Dalam konteks lansia, coping religius menjadi semakin penting karena mereka menghadapi berbagai perubahan, seperti penurunan kondisi fisik, kehilangan pasangan, berkurangnya peran sosial, serta meningkatnya kesadaran terhadap kematian. Kondisi tersebut sering kali memunculkan kecemasan, khususnya kecemasan menghadapi kematian. Praktik keagamaan seperti doa, dzikir, ibadah, serta sikap pasrah kepada Tuhan terbukti mampu memberikan ketenangan batin dan meningkatkan penerimaan diri pada lansia. Dengan demikian, coping religius tidak hanya berfungsi sebagai strategi psikologis, tetapi juga sebagai pendekatan spiritual yang membantu individu menghadapi kecemasan secara lebih adaptif.¹²

¹⁰ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York: Springe, 1984), 141.

¹¹ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, (New York: Guilford Press, 1997), 32

¹² Crystal L. Park, "Meaning making and religion," *Journal of Social Issues* 61 no.4 (2005), 710.

Berdasarkan penjelasan di atas, fenomena kecemasan dalam menghadapi kematian menjadi hal yang perlu diteliti lebih mendalam, mengingat lansia merupakan kelompok yang rentan dan memerlukan perhatian serta penanganan khusus dalam menghadapi berbagai tantangan fisik maupun psikologis. Sehubungan dengan ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *Coping Religius Melalui Praktik Ibadah dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Sosial Bisma Upakara Pemalang*. Melalui penelitian ini pula, peneliti berharap dapat menumbuhkan kesadaran berbagai pihak yang dapat membantu dalam berkontribusi melakukan penanganan masalah lanjut usia.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang yang telah dipaparkan serta mempertimbangkan gagasan-gagasan utama yang telah diuraikan, oleh karena itu, pokok permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang?
2. Bagaimana *coping religius* dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang.
2. Untuk mengetahui *coping religius* melalui praktik ibadah dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian pada lansia di Panti

Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara
Pemalang.

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat diantaranya :

1. Kegunaan Teoritis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan dan sebagai dasar pengembangan program studi tasawuf dan psikoterapi terkait penerapan *coping religius* melalui praktik ibadah untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi kematian

2. Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

a. Bagi Lansia

Diharapkan bahwa *coping religius* dapat menjadi sumber dukungan yang berharga bagi lansia untuk mengatasi kecemasan menghadapi kematian.

b. Bagi Terapis atau Pembimbing Rohani

Diharapan memberikan penerapan *coping religius* dilakukan dengan baik dan sesuai dengan prinsip etika serta standar keprofesionalan.

c. Bagi Petugas Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang

Diharapkan penelitian dapat memberikan manfaat sebagai panduan praktis dalam menerapkan metode *coping religius* untuk mengatasi kecemasan menghadapi kematian pada lansia, sekaligus meningkatkan kualitas layanan psikososial dan spiritual.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat berfungsi sebagai acuan bagi peneliti berikutnya untuk memperluas pengetahuan dan

pemahaman dalam melakukan studi yang serupa. Selain itu, penelitian ini juga membantu membuka peluang untuk pengembangan lebih lanjut dalam kajian penyembuhan *coping religius* sebagai upaya mengatasi kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teoritis

a. Coping Religius

Menurut Kenneth I. Pargament, *coping religius*, yaitu proses aktif individu dalam mencari, mempertahankan, dan mentransformasi makna melalui keyakinan dan praktik religius ketika menghadapi stres atau krisis kehidupan. Pargament menyatakan bahwa agama dapat berfungsi sebagai sistem makna yang membantu individu memahami penderitaan, meningkatkan rasa kontrol melalui keyakinan kepada Tuhan, serta memperkuat hubungan spiritual dan sosial dalam menghadapi situasi sulit. *coping religius* berperan penting dalam membantu individu membangun kembali kehidupan baru dengan memberikan kerangka makna religius terhadap pengalaman traumatis, sehingga penderitaan dapat dipahami sebagai bagian dari rencana atau kehendak Tuhan yang memiliki tujuan lebih tinggi.¹³

Sejalan dengan itu, Harold G. Koenig menjelaskan bahwa *coping religius* memiliki peran adaptif dalam menghadapi stres berat, terutama pada kondisi kehilangan, penyakit kronis, maupun perubahan hidup yang signifikan. Koenig menekankan bahwa praktik religius seperti doa, ibadah, serta keterlibatan dalam komunitas keagamaan dapat menjadi sumber dukungan psikologis,

¹³ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, (New York: Guilford Press, 1997), 32.

sosial, dan spiritual yang membantu individu mempertahankan kesejahteraan mental dalam situasi krisis.¹⁴

Dalam bukunya, Amin syukur menyebutkan beberapa praktik ibadah yang dapat diaplikasikan dalam membantu penyembuhan penyakit mental melalui praktik ibadah diantaranya, yaitu:¹⁵

- 1) Zikir merupakan praktik mengingat, mengucapkan, menyebut, dan mensucikan nama Allah serta perbuatan baik, serta mengungkapkanNya dengan mengulang-ulang salah satu namaNya atau kalimat keagungan Allah. Zikir merupakan pondasi dalam ajaran tasawuf, dan dianggap sebagai nafas dalam kehidupan spiritual.
- 2) Doa merupakan bentuk penyembuhan yang sangat luar biasa. Banyak orang telah mengalami kesembuhan dari penyakit yang mereka derita hanya dengan beberapa ucapan doa dari orang-orang tertentu.
- 3) Salat secara psikis, memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan spiritual seseorang. Saat tubuh bergerak selama salat, otak mengambil kendali. Ingatan seseorang tertuju pada bacaan dan gerakan yang dilakukan, sementara hati juga terlibat dan menyetujui tindakan secara bersamaan.
- 4) Selawat merupakan wujud ekspresi cinta dan penghormatan kepada Nabi Muhammad SAW, sekaligus ungkapan rasa syukur seorang hamba atas petunjuk dan jalan kebenaran dari Allah SWT yang telah disampaikan kepada umatnya.
- 5) Musik yang dimaksud yakni nada-nada yang indah dalam rangka mengagungkan Allah SWT.

¹⁴ Harold G Koenig, *Religion and Mental Health Research and Clinical Application*, (London: Academic Press is an imprint of Elsevier, (2018)

¹⁵ M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf...*, hlm. 72-87

b. Kecemasan menghadapi Kematian

Kecemasan (*anxiety*) adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman. Kecemasan dialami cara yang berbeda, dimulai dengan ketakutan yang intens yang berhubungan dengan serangan panik hingga perasaan tidak nyaman atau khawatir.¹⁶ Kecemasan menghadapi kematian merupakan salah satu bentuk kecemasan yang bersifat mendasar dalam kehidupan manusia. Menurut Herman Feifel dalam bukunya *The Meaning of Death*, kesadaran individu terhadap kematian menjadi sumber utama munculnya kecemasan. Feifel menjelaskan bahwa gagasan tentang kematian merupakan *prototype of human anxiety*, yang menunjukkan bahwa kematian menjadi dasar dari berbagai bentuk kecemasan yang dialami manusia.¹⁷

Menurut Irvin D. Yalom, kecemasan terhadap kematian merupakan fenomena yang universal dan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan manusia. Sebagian besar energi psikologis manusia digunakan untuk menyangkal (denial) keberadaan kematian, baik secara sadar maupun tidak sadar. Kecemasan terhadap kematian tidak hanya berdampak pada aspek individu, tetapi juga membentuk berbagai dimensi kehidupan manusia, mulai dari mekanisme pertahanan diri, motivasi, hingga struktur sosial dan budaya.¹⁸

Kecemasan menghadapi kematian (*death anxiety*) merupakan bentuk kecemasan eksistensial yang berkaitan dengan kesadaran manusia akan keterbatasan hidupnya. Menurut Irvin D. Yalom, istilah ini dapat disamakan dengan beberapa konsep lain seperti *fear of death*, *mortal terror*, dan *fear of finitude*, yang

¹⁶ Jeffrey S. Nevid, Spancer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal Jilid 1 (Edisi Kesembilan)*, (Jakarta: Erlangga 2014), 183

¹⁷ Herman Feifel, *The Meaning Of Death*, (New York: McGraw-Hill Book Company, 1959), xiii – xiv.

¹⁸ Irvin D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, (USA: Yalom Family Trust Printed, 1931), 41

semuanya merujuk pada ketakutan manusia terhadap kefanaan dan akhir kehidupan. Secara filosofis, kecemasan kematian berkaitan dengan kesadaran akan “ketiadaan” (*non-being*) dan rapuhnya eksistensi manusia. Oleh karena itu, kecemasan ini tidak selalu berbentuk ketakutan yang jelas, melainkan sering bersifat abstrak dan sulit diidentifikasi.¹⁹

Kecemasan terhadap kematian memiliki pengaruh yang kuat terhadap fungsi kepribadian, sebagai refleksi dari proses psikologis internal yang berkaitan dengan ketakutan akan kehilangan diri (*loss of self*). Kecemasan ini tidak hanya berkaitan dengan kematian secara fisik, tetapi juga mencerminkan kondisi struktur diri. kecemasan kematian dapat muncul sebagai hasil dari diri yang tidak terintegrasi secara baik. Kondisi ini menunjukkan adanya kelemahan dalam pembentukan identitas dan kemandirian psikologis. Selain itu, ketiadaan makna atau tujuan hidup memperkuat kecemasan kematian. Individu yang tidak memiliki tujuan hidup cenderung mengalami perasaan tidak berdaya dan kekurangan sumber daya psikologis dalam menghadapi realitas kematian.²⁰

2. Penelitian Relevan

Berdasarkan masalah yang diteliti, penulis perlu menyajikan beberapa hasil penelitian yang relevan dengan studi ini, agar dapat melihat perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya. Berikut adalah perbedaaan penelitian terdahulu yang masih terkait dengan tema yang dikaji penulis:

¹⁹ Irvin D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, (USA: Yalom Family Trust Printed, 1931), 42.

²⁰ James B. McCathy, *Death Anxiety: The Loss of The Self*, (New York: Gardner Press, 1980), 141.

No	Nama dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Penelitian oleh Huria Husna Nabilah dll, dengan judul <i>Hubungan Koping Religius Dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia Empty Nester di Kecamatan Banyumas</i> ²¹	Persamaanya adalah penelitian tersebut sama-sama meneliti tentang <i>coping religusg</i> , sama-sama berfokus pada masalah psikologis	Perbedaan antara penelitian tersebut dengan peneliti yakni, pada penelitian ini membahas Empty nest syndrome pada lansia. Penelitian kuantitatif ini menggunakan rancangan analitik dengan pendekatan cross-sectional, sedangkan penulis menggunakan penelitian kualitatif, Pengukuran menggunakan instrumen Psychological Well-being Scale dan Brief RCOPE BI.
2	Penelitian oleh Diah Puspita Sari dengan judul <i>Coping Religius Dalam Mengatasi Stress Pada Guru di Smp Negeri 6 Pesawar</i> . ²²	Persamaannya adalah bahwa kedua penelitian tersebut sama-sama menggunakan instervensi berbasis spiritual, Penelitian ini	Perbedaan penelitian tersebut dengan peneliti yakni dalam penilitian tersebut membahas mengenai stress kerja pada guru sedangkan

²¹ Huria Husna Nabilah, Lita Heni Kusumawardani, Koernia Nanda Pratama, "Hubungan Koping Religius Dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia Empty Nester di Kecamatan Banyumas," (Jurnal: JPPNI 10 no.01 (2025))

²² Diah Puspita Sari, *Coping Religius Dalam Mengatasi Stress Pada Guru di Smp Negeri 6 Pesawar*, *Skripsi*, (Lampung: UIN Raden Intan)

		merupakan penelitian lapangan (Field Research) yang bersifat kualitatif	penulis mengenai kecemasan lansia,
3	Penelitian yang ditulis Nuzulul Khair dengan judul Sambatan: Studi Etnografis Tentang Koping Relius Warga Desa Girmulyo Kecamatan Panggang Kabupaten Gunung Kidul di Yogyakarta. ²³	Persamaannya adalah bahwa kedua penelitian tersebut sama-sama membahas <i>coping religius</i> , penelitian ini sama menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi	Perbedaan penelitian tersebut dengan peneliti yaitu pada penelitian ini menggunakan studi kualitatif dengan jenis pendekatan etnografi, sedangkan pada penulis menggunakan kualitatif deskriptif, analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisa menurut Creswell
4	Penelitian yang ditulis oleh Yuwardi Noorrahman, Herlan Pratikto dengan judul "Relaksasi Nafas dalam (Deep Breathing) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia". ²⁴	Penelitian tersebut menggunakan pendekatan non spiritual, teknik yang digunakan menggunakan relaksasi pernafasan dan penelitian ini menggunakan Kuantitatif (pre-	Kedua penelitian meneliti kondisi kecemasan sebagai variabel utama yang dialami lansia. Kedua penelitian sama-sama memberikan suatu metode tertentu sebagai

²³ Nuzulul Khair, "Sambatan: Studi Etnografis Tentang Koping Relius Warga Desa Girmulyo Kecamatan Panggang Kabupaten Gunung Kidul di Yogyakarta," (*Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 6, no.2 (2022)

²⁴ Yuwardi Noorrahman, Herlan Pratikto, "Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia," Surabaya: *INNER: Journal of Psychological Research* 1, no. 4 (2022)

		experimental)	upaya penyembuhan atau pengurangan kecemasan.
5	Penelitian oleh Evi Juaini dengan judul " <i>Coping Religius Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Yang Tinggal Seorang Diri</i> ". ²⁵	Mengidentifikasi faktor penyebab kecemasan dan bentuk coping religius, pendekatan dalam penelitian menggunakan fenomenologi (pengalaman subjektif lansia), hasil dari penelitian tersebut adalah Menemukan faktor penyebab kecemasan dan bentuk coping religius yang digunakan lansia	Kedua penelitian sama-sama mengkaji kecemasan lansia terhadap kematian sebagai masalah utama, keduanya menggunakan nilai-nilai Islam sebagai pendekatan penyelesaian masalah, sama-sama menggunakan analisis data kualitatif (reduksi data, penyajian, dan penarikan kesimpulan).
6	Penelitian oleh Yogik Prasetya Rian Nugraha dengan judul " <i>Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna</i> ". ²⁶	Penelitian ini tidak spesifik membahas kecemasan menghadapi kematian, berbasis psikologis (self hypnosis & relaksasi), penelitian ini menggunakan pendekatan	Fokus penelitian sama-sama pada kecemasan pada lansia sebagai masalah psikologis yang perlu ditangani, kedua penelitian menggunakan terapi non obat yakni penelitian ini menggunakan

²⁵ Evi Juaini, *Skripsi*, "Coping Religious Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Yang Tinggal Seorang Diri", *Skripsi*, (Surakarta: UIN Raden Mas Said, 2022)

²⁶ Yogik Prasetya Rian Nugraha, "Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna," Tasaikmalaya: Universitas Bakti Tunas Husada, (2024)

		keperawatan dan psikologi kesehatan	hypnosis lima jari sedangkan penulis <i>coping religius</i>
--	--	-------------------------------------	---

Tabel 1. Penelitian Relevan

3. Kerangka Berpikir

Peneliti mengacu pada teori Herman Feifel gagasan tentang kematian merupakan *prototype of human anxiety*, yang menunjukkan bahwa kematian menjadi sumber utama munculnya kecemasan. Kesadaran ini kemudian diinternalisasi dalam bentuk pikiran, perasaan, dan ketakutan yang berkaitan dengan kematian, sehingga memunculkan kondisi psikologis berupa rasa khawatir, takut, dan ketidaknyamanan emosional.²⁷

Kecemasan menghadapi kematian tidak hanya berkaitan dengan peristiwa kematian itu sendiri, tetapi juga mencakup ketakutan terhadap proses menjelang kematian, berakhirnya rencana hidup, serta hilangnya pengalaman hidup.

Dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, khususnya kecemasan yang berkaitan dengan kondisi eksistensial seperti penyakit, penuaan, dan kematian, individu memerlukan mekanisme penyesuaian diri yang efektif. Salah satu bentuk coping yang relevan adalah *coping religius*, yaitu proses di mana individu memanfaatkan keyakinan dan praktik keagamaan untuk memahami dan menghadapi situasi yang menekan. Dengan demikian, *coping religius* tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada upaya mempertahankan dan mengembangkan makna hidup.

Dalam konteks ini, melalui praktik ibadah seperti zikir, salat, doa, selawat individu secara aktif menghubungkan pengalaman hidupnya dengan Tuhan, sehingga mampu memaknai

²⁷ Herman Feifel, *The Meaning Of Death*, (New York: McGraw-Hill Book Company, 1959), xiii - xiv

peristiwa sebagai bagian dari rencana Ilahi. Aktivitas spiritual membantu individu mengurangi kecemasan serta meningkatkan perasaan damai. Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas keagamaan juga memperkuat hubungan sosial dan spiritual, baik dengan Tuhan maupun dengan sesama.

Adapun secara ringkas penjelasan kerangka berpikir dapat dilihat sebagai berikut ini:



Lansia yang Mengalami Kecemasan dalam Menghadapi
Kematian

Kecemasan menghadapi kematian lansia :

- a. Kecemasan terhadap berakhirnya kehidupan (*death as the end*)
- b. Kecemasan kehilangan kesadaran dan kontrol diri
- c. Kecemasan akan kesepian dan perpisahan
- d. Kecemasan terhadap hal yang tidak diketahui (*fear of the unknown*)
- e. Kecemasan akan hukuman setelah kematian.
- f. Kecemasan terhadap nasib orang yang ditinggalkan (*dependents*)
- g. Kecemasan akan kegagalan

Coping Religius menurut Kenneth I. Pargament

1. Dimensi *Coping Religius*
 - (a) Menemukan makna, (b) Mendapatkan kontrol diri, (c) mendapatkan (d) kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan, (e) Menjalani hubungan dengan orang lain dan kedekatan dengan Tuhan
 - (f) Menciptakan perubahan dalam hidup
2. Bantu *Coping Religius*
 - (a) *Benevolent Religius Reappraisal*, (b) *Collaborative Religius Coping*, (c) *Seeking Spiritual Support*, (d) *Religius Purificatio*
 - (e) *Spiritual Connection*, (f) *Seeking Support from Clergy or Members*, (g) *Religius Helping*, (h) *Religius Forgiving*
3. *Coping religius* melalui praktik ibadah
 - (a) Zikir (b) salat
 - (c) doa (d) selawat

- a. Penurunan tingkat kecemasan
- b. Meningkatkan ketenangan batin
- c. Meningkatkan kedekatan spiritual dengan Tuhan
- d. Perubahan sikap dan perilaku
- e. Penemuan makna hidup
- f. Meningkatkan penerimaan terhadap kematian

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang bertujuan untuk menggali dan memahami situasi serta kondisi terkini, sekaligus bagaimana interaksi berlangsung antara individu, kelompok, lembaga, maupun masyarakat di lingkungan sekitar.²⁸ Jenis penelitian lapangan bertujuan untuk mengumpulkan data langsung dari lokasi fenomena terjadi.²⁹ Dengan mempelajari fenomena langsung di tempat asal fenomena tersebut berasal, peneliti ini menghasilkan gambaran yang baik dan lengkap.

2. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan keilmuan yang digunakan adalah tasawuf dan psikologi. Tasawuf merupakan cabang ilmu dalam Islam yang menitikberatkan pada pembersihan rohani atau jiwa manusia. Di sisi lain, pendekatan psikologi berfokus pada pemahaman kondisi pikiran. Metode ini mengarahkan peneliti untuk mempelajari kondisi jiwa manusia dalam hubungan erat dengan aspek keagamaan.³⁰

Penelitian ini merupakan metode kualitatif dengan memanfaatkan beberapa teknik, antara lain observasi dan wawancara. Metode kualitatif digunakan untuk memahami pengalaman informan serta pola perilaku mereka, sehingga sesuai dengan konteks dan situasi yang menjadi fokus penelitian.³¹

²⁸ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, Cet. Ke 10 Ed. 1, (Jakarta : PT Rajagrafindo Persada 1997), 22

²⁹ Selfi Budi Helpiastuti, et. al, *Dasar-Dasar Penelitian Administrasi (Teknik dan Pendekatan Metodologis)*, (Bandung: Widina Media Utama, 2025), 239.

³⁰ Ahmad Sefullah, "Memadukan Pendekatan Psikologi dan Tasawuf dalam Studi Islam," *Malang: El-Wasathiya* 9, no. 01 (2023): 20-25

³¹ Bungaran Antonius Simanjutak dan Soejidto Sosrodiharo, *Metode Penelitian Sosial (Edisi Revisi)*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Oborr Indonesia, 2014), 12.

3. Sumber Data

a. Data Primer

Menurut Amirin yang dikutip oleh Rahmadi 2011, data primer adalah informasi yang diperoleh langsung dari sumber utama atau sumber pertama yang berisi data penelitian.³² Karena penelitian ini bersifat lapangan, maka sumber data diperoleh melalui wawancara dengan 1 pembimbing rohani yakni Bapak Imam Suparno, 4 lansia yang mengalami kecemasan dalam menghadapi kematian yakni informan, TK, K, PW, Y, serta satu petugas panti Bapak M. Farid Hawaariy. Data primer juga bisa berupa rekaman saat wawancara dan dokumentasi foto atau video saat penelitian itu berlangsung.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber tidak langsung atau bukan data asli, yang berfungsi sebagai informasi pendukung untuk melengkapi dan memperkuat hasil penelitian ini.³³ Contoh data sekunder yang mendukung dengan pembahasan penelitian *coping religius* untuk mengatasi kecemasan data seperti jurnal ilmiah, buku, dan penelitian terdahulu, tetapi juga didukung oleh berbagai dokumen dan informasi yang bersumber dari lokasi penelitian.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data, penulis menggunakan teknik triangulasi, yaitu data yang didapat dengan menggunakan tiga hal yaitu, observasi, wawancara, dan dokumentasi.³⁴

a. Observasi

³² Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin : Antasari Press, 2011), 71.

³³Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian....*, hlm. 71

³⁴ Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, hlm. 111

Observasi adalah proses mengamati dan mencatat gejala-gejala yang muncul secara teratur dan terstruktur.³⁵ Peneliti melakukan observasi terkait penerapan *coping religius* kepada seorang pembimbing rohani islam dan lansia, kondisi kecemasan menghadapi kematian pada lansia. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi partisipatif, yaitu dengan terlibat secara langsung dalam kegiatan yang dilakukan oleh subjek penelitian. Peneliti tidak hanya berperan sebagai pengamat, tetapi juga ikut hadir dan mengikuti berbagai aktivitas yang berkaitan dengan penerapan coping spiritual melalui praktik ibadah di lokasi penelitian. Keterlibatan ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh mengenai proses pelaksanaan *coping religius* serta respon lansia selama mengikuti kegiatan tersebut.

b. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik untuk menggali permasalahan dan memperoleh informasi yang perlu diteliti dari responden, terutama hal-hal yang tidak dapat diketahui hanya melalui observasi.³⁶ Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Peneliti menggunakan pedoman wawancara sebagai acuan, namun tetap memberikan kebebasan kepada informan untuk mengembangkan jawaban sesuai dengan pengalaman dan pemahaman mereka. Dalam wawancara, peneliti melakukan wawancara kepada lansia TK, K, PW, Y yang mengalami kecemasan dalam menghadapi kematian. seorang pembimbing rohani yakni Bapak Imam Suparno,

³⁵ Maryam B. Gainu, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: PT Kanisius, 2016), 115.

³⁶ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta 2014), 72.

serta salahsatu pegawai pengelola panti Bapak M. Farid Hawaariy yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai gambaran kecemasan lansia, serta penerapan *coping religius* melalui praktik ibadah dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pematang. Dari total 110 orang lansia yang tercatat sebagai penerima manfaat, tidak seluruhnya dapat dijadikan responden penelitian. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan kondisi kesehatan yang dimiliki masing-masing lansia, baik dari segi fisik maupun psikologis. Beberapa lansia mengalami keterbatasan dalam berkomunikasi, daya ingat, maupun kondisi kesehatan yang kurang memungkinkan untuk diwawancarai. Oleh karena itu, peneliti menetapkan kriteria khusus dalam pemilihan subjek penelitian, yaitu lansia yang masih mampu diajak berkomunikasi dengan baik dan dapat memahami pertanyaan yang diajukan.

c. Dokumentasi

Dokumen tertulis dan rekaman dapat berupa arsip, jurnal harian, atau kumpulan surat pribadi.³⁷ Adapun dokumentasi dalam penelitian ini adalah hasil wawancara, catatan-catatan yang tersedia di Panti yang berkaitan dengan lansia sebagai penerima manfaat yang mengalami kecemasan. Dokumentasi yang dikumpulkan meliputi dokumen tertulis seperti profil panti, data jumlah lansia. Dokumentasi lain berupa rekaman wawancara dan dokumen resmi lembaga juga digunakan sebagai data pendukung dalam penelitian ini.

³⁷ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 85.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif merupakan proses pengaturan dan pengelolaan catatan yang diperoleh dari observasi, wawancara, serta sumber lain secara sistematis, dengan tujuan menyusun laporan hasil penelitian.³⁸ Peneliti menerapkan teknik analisis dekriptif dalam penelitian ini, yaitu metode yang bertujuan untuk menggambarkan serta memberikan informasi mengenai karakteristik objek yang diteliti, berdasarkan informasi yang sudah dikumpulkan.³⁹ Di sini juga diperlukan penjelasan mengkaji *coping religius* melalui praktik ibadah dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam membuat analisis ini menurut Milles Huberman adalah sebagai berikut:⁴⁰

a. Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilakukan sebelum penelitian, pada saat penelitian, dan bahkan di akhir penelitian. Idealnya, proses pengumpulan data sudah dilakukan ketika penelitian masih berupa konsep. Tidak ada waktu yang spesifik dan khusus yang disediakan untuk proses pengumpulan data dalam penelitian kualitatif, karena sepanjang penelitian berlangsung, sepanjang itu pula proses pengumpulan data dilakukan. Dalam hal ini Peneliti melakukan pengumpulan data penelitian berupa hasil wawancara, observasi serta dokumentasi di lapangan secara obyektif.

³⁸ Dewi Kurniasih, et. al, *Teknik Analisa*, (Bandung: Alfabeta, 2020), 17.

³⁹ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Banjamasin: Jurnal Al hadharah* UIN Antasari 17, no.33 (2018), 85-86.

⁴⁰ Matther B. Milles dan A Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang MetodeMetode Baru*, (Jakarta: UI Press, 1992), 90.

b. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mereduksi data adalah proses menyaring dan merangkum informasi, dengan fokus pada aspek-aspek yang dianggap paling signifikan dan berkaitan. Proses ini membantu menyajikan gambaran yang lebih jelas dan terarah, sehingga mempermudah peneliti dalam mengumpulkan dan mengelola data secara lebih efektif.⁴¹ Pada tahap ini, peneliti melakukan mereduksi data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan subjek penelitian.

c. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data berfungsi untuk menganalisis hasil data dengan lebih teliti sehingga dapat dilihat dengan lebih jelas dan mudah dipahami.⁴² Pada tahap ini, peneliti menyajikan data dalam bentuk uraian atau penjelasan secara sistematis. Hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi tentang penerapan *coping religius* melalui praktik ibadah dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pematang.

d. Menarik Kesimpulan (*Conclusion Drawing*)

Tahap terakhir yakni penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap ini perlu dilakukan agar data yang diperoleh memiliki bukti pendukung yang kuat dan konsisten pada saat hasil penelitian tentang pelaksanaan *coping religius* melalui praktik ibadah dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian pada lansia, kemudian gambaran kecemasan pada lansia dalam menghadapi kematian sebelum

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*, Cet. Ke-20, (Bandung: Alfabeta, 2014), 247.

⁴² Uhar Suharsaputra, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*, Cet. Ke-1 (Bandung: PT Refika Aditama, 2012), 219.

dan sesudah diberikan terapi di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan yang terdiri dari Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kajian Penelitian Terdahulu, Kerangka Berpikir, Metode Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

Bab II *Coping religius* dan kecemasan pada Lansia dalam Menghadapi Kematian. Terdiri dari uraian teoritis mengenai *coping religius* dan kecemasan menghadapi kematian pada lansia.

Bab III *Coping religius* melalui praktik ibadah dalam mengatasi kecemasan pada lansia dalam menghadapi kematian terdiri dari tiga sub bab antara lain: sub bab pertama gambaran umum lokasi penelitian yakni di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang, sub bab kedua yakni gambaran kecemasan menghadapi kematian lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang dan sub bab ketiga yakni *coping religius* melalui praktik ibadah dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang.

Bab IV Analisis *Coping Religius* melalui praktik ibadah dalam Mengatasi Kecemasan dalam Menghadapi Kematian Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang, yang terdiri dari dua sub bab. Sub bab pertama yakni analisis gambaran kecemasan menghadapi kematian pada lansia Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang. Sub bab kedua yakni analisis *coping religius* melalui praktik ibadah dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang.

Bab V penutup, terdiri dari kesimpulan dan saran.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Coping Religius* Melalui Praktik Ibadah dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Pelayanan Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang diperoleh kesimpulan bahwa Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecemasan menghadapi kematian pada lansia dengan mengacu pada teori Herman Feifel, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi kematian bersifat multidimensional yang mencakup tujuh indikator, yaitu kecemasan terhadap berakhirnya kehidupan (*death as the end*), kehilangan kesadaran dan kontrol diri, kesepian dan perpisahan, hal yang tidak diketahui (*fear of the unknown*), kecemasan akan hukuman setelah kematian, kecemasan terhadap nasib orang yang ditinggalkan (*dependents*), serta kecemasan akan kegagalan. Kecemasan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi kondisi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, seperti kesehatan yang menurun, kurangnya dukungan sosial, serta evaluasi diri terhadap amal dan makna hidup yang telah dijalani.
2. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Bisma Upakara Pemalang cenderung menggunakan *coping religius* positif dalam menghadapi kecemasan terhadap kematian. Hal ini terlihat dari cara mereka memaknai hidup sebagai ketentuan Allah (*benevolent religious reappraisal*), melibatkan Allah melalui doa, zikir, dan ibadah (*collaborative religious coping*), serta menjadikan ibadah sebagai sumber ketenangan batin (*seeking spiritual support dan religious purification*). Peningkatan ibadah juga menunjukkan

hubungan spiritual yang semakin kuat serta adanya dukungan sosial religius dari lingkungan. lansia mampu menemukan makna atas kecemasan sebagai bagian dari kehendak Tuhan, sehingga lebih ikhlas dan menerima. Praktik ibadah membantu mengontrol emosi dan pikiran, serta memberikan rasa tenang, aman, dan harapan positif.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang terkait *Coping Religius* Melalui Praktik Ibadah dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang. Maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Lansia

Diharapkan lansia senantiasa menerapkan *coping religius* melalui praktik ibadah untuk mengatasi segala permasalahan yang dihadapi dalam hidup karena melihat banyaknya dampak positif.

2. Bagi Terapis atau Pembimbing Rohani

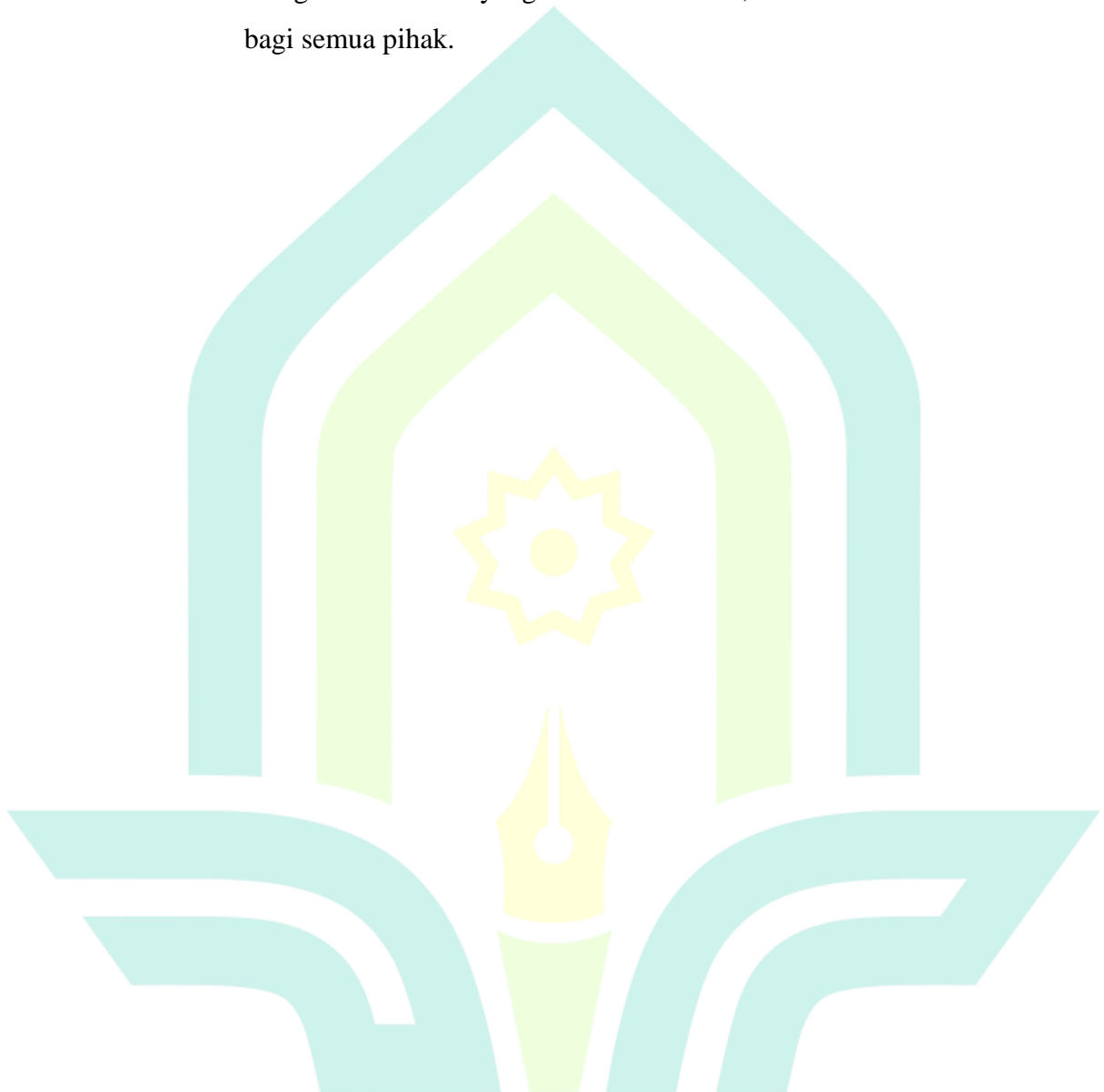
Diharapkan terapis atau pembimbing rohani untuk membangun interaksi secara emosional dengan para lansia, sehingga praktik zikir, doa, selawat dapat berlangsung secara lebih efektif dan bermakna.

3. Bagi Petugas Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi awal untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan dan penerapan *coping religius* melalui praktik ibadah yang digunakan lansia sehingga Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang dapat lebih aktif dalam menangani kecemasan yang dialami oleh lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk dilakukan penelitian lanjutan mengenai *coping religius* melalui praktik ibadah dengan mencoba metode penelitian yang lain sehingga dapat menghasilkan data yang lebih mendalam, akurat dan bermanfaat bagi semua pihak.



DAFTAR PUSTAKA

- Afipah, R. N., Lisnawati, I., Oktavia, N. A. (2025). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kecemasan Kematian Pada Lansia di Panti Perlindungan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 4(2)
- Aiken, Lewis R. (2001). *Dying, Death, And Bereavement*. London, Lawrence Erlbaum Associates Publisher
- Badan Pusat Statistik, *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*, Jakarta: BPS
- Benito, Sabado. (2005). Construction and Validation Of the Death Anxiety Inventory. *European Journal Of Psychological Assesment*. 21(2)
- Blackburn, My Marie., Davidson, Kate. (1990). *Cognitive Therapy for Depression & Anxiety*. Library of Congress
- Fajar, Dadang Ahmad. (2019). *Epistemologi Doa Meluruskan, Memahami, dan Mengamalkan*. Bandung: Nuansa Cendia
- Feifel, Herman. (1959). *The Meaning Of Death*. New York: McGraw-Hill Book Company
- Gainu, Maryam B. (2016). *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: PT Kanisius
- Hamid, I., Priharninuk, D., Zakaria, A. (2020). Fenomenologi Kecemasan Lansia Menghadapi Kematian Dalam Prespektif Kebutuhan Spiritual di Desa Podoroto Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. *Jurnal EduNursing*, 4(1)
- Hawaariy, Farid, Petugas Panti PPSLU Bisma Upakara Pemalang, Wawancara Pribadi, Pemalang, 01 Desember 2025
- Irwan. Zulfitri, F. R., Jumaini. (2022). Hubungan Persepsi Lansia Tentang Kematian Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(1)
- Juaini, Evi. (2022). *Coping Religius Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Yang Tinggal Seorang Diri*. Skripsi. Surakarta: UIN Raden Mas Said

- Junaini, E., Triyono. (2024). Coping Relgius Lonely Elder Death Anxiety, (*Indonesian Journal of Islamic Education and Local Culture*, 2(1)
- Kamaluddin. (2016). *Rahasia Dahsyat Selawat Keajaiban Lafadz Rasulullah*. Yogyakarta : Pustaka Ilmu Semesta
- Kastenbaum, Robert. (2000). *The Psychology of Death*. New York: Springer Publishing Company
- Khair, Nuzulul. Sambatan: Studi Etnografis Tentang Koping Relius Warga Desa Girimulyo Kecamatan Panggang Kabupaten Gunung Kidul di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 6 (2)
- Koenig, H., G. (2018).. *Religion and Mental Health Research and Clinical Applicattion*. Library of Congress Cataloging in Publication Data
- Koenig, H., G. (2018). *Religion and Mental Health Research and Clinical Applicattion*. Library of Congress Cataloging in Publication Data
- Kurniasih, Dewi. et. al, (2020). *Teknik Analisa*. Bandung: Alfabeta
- Langs, Roberth. (1997). *Death Anxiety and Clinical Practice*. London, Karnavac Books
- Lazarus, R., S. dan Folkman ., S,(1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springe
- Lonetto, Richard., Templer, Donald I. (1986). *Death Anxiety*. USA: Hemisphere Publishing Corporation
- McCathy, James B. (1980). *Death Anxiety: The Loss of The Self*. New York: Gardner Press
- Milles, M. B. dan Huberman, A. M. (1992). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang MetodeMetode Baru*. Jakarta: UI Press
- Morse, Don. (2000). *Searching For Eternity: A Scientist's Spiritual Journey To Overcome Death Anxiety*. United States by Eagle Wing Books
- Mumpuni, Diana. (2014). *Analisis Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Death Anxiety*. (Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

- Nabilah H., H., Kusumawardani, L., H., Pratama, K., N. (2025). Hubungan Koping Religius Dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia Empty Nester di Kecamatan Banyumas. *Jurnal: JPPNI* 10(01)
- Nelson, J., M.(2009). *Psychology Religion, and Spirituality*. Library of Congress Control, 2009
- Nevid, J, S., Greene, R, B., (2014). *Psikologi Abnormal Jilid 1 (Edisi Kesembilan)*. Jakarta: Erlangga
- Noorrahman, Y., Pratikto, H. (2022). Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Breathing*) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. Surabaya: *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4)
- Pargament, K., I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guilford Press
- Pargament, Koenig, Nalini Tarakeshwar, June Hahn. (2002). Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among Mediacally ill Elderly Patiens: A Two-year Longitudinal Study. London, Thousand Oaks and New Delhi 2002
- Park, C., L. (2005). Meaning Making and Religion. *Journal of Social Issues* 61(4)
- Prasetya, Y., Nugraha, R. (2024). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Jompo Welas Asih Singaparna. Tasaikmalaya: Universitas Bakti Tunas Husada
- Raco. *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin : Antasari Press
- Rijali, Ahmad. (2018). Analisis Data Kualitatif. Banjamasin: *Jurnal Al hadharah* UIN Antasari, 17(33)
- Ross, Elisabeth Kubler. (1969). *On Death and Dying*. New York, The Macmillan Company

- Samad, Duski. (2017). *Konseling Sufistik*. Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Sari, Diah Puspita Coping Religius Dalam Mengatasi Stress Pada Guru di Smp Negeri 6 Pesawar, *Skripsi*, (Lampung: UIN Raden Intan
- K, Lansia PPSLU Bisma Upakara Pemalang, Observasi, Pemalang, 01 Desember 2025
- K, Lansia PPSLU Bisma Upakara Pemalang, Wawancara Pribadi, Pemalang, 01 Desember 2025
- PW, Lansia PPSLU Bisma Upakara Pemalang, Observasi, Pemalang, 01 Desember 2025
- PW, Lansia PPSLU Bisma Upakara Pemalang, Wawancara Pribadi, Pemalang, 01 Desember 2025
- Sefullah, Ahmad. (2023). “Memadukan Pendekatan Psikologi dan Tasawuf dalam Studi Islam”. Malang: *El-Wasathiya*, 9(01)
- Solaimanizadeh, F., Mohammadinia, N., Solaimanizadeh, L.(2020). The Relationship Between Spiritual Health and Religius Coping with Death Anxiety in the Elderly. *Jurnal Relig Health*, 59(4)
- Solaimanizadeh, F., Mohammadinia, N., Solaimanizadeh, L., (2020). The Relationship Between Spiritual Health and Religius Coping with Death Anxiety in the Elderly. *Jurnal Relig Health*, 59(4)
- Subandi, M.A. (2009). *Psikologi Zikir Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. (2014). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*, Cet. Ke-20. Bandung: Alfabeta
- Suharsaputra, Uhar. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*, Cet. Ke-1. Bandung: PT Refika Aditama
- Suparno, Imam Terapis atau Pembimbing Rohani PPSLU Bisma Upakara. Wawancara Pribadi. Pemalang 10 Desember 2025
- Surutin. (2004). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Suryabrata, Sumadi. 1997. *Metodologi Penelitian*, Cet. Ke 10 Ed. 1. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada

- Syukur, Amin, M. (2012). *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*. Jakarta: Erlangga
- Syukur, Amin, M. (2015). *Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf*. Cet. Ke 2, Jilid II. Semarang: Walisongo Press
- Tazkiyah, S. (2024). *Pengaruh Terapi Zikir Melalui Konseling Kelompok Dalam Menurunkan Kecenderungan Self Injury Remaja*. Uin Suska Riau
- TK, Lansia PPSLU Bisma Upakara Pemalang, Observasi, Pemalang, 01 Desember 2025
- TK, Lansia PPSLU Bisma Upakara Pemalang, Wawancara Pribadi, Pemalang, 01 Desember 2025
- World Health Organization, *Mental health of older adults*, 2017, <https://www.who.int/>
- Y, Lansia PPSLU Bisma Upakara Pemalang, Observasi, Pemalang, 01 Desember 2025
- Y, Lansia PPSLU Bisma Upakara Pemalang, Wawancara Pribadi, Pemalang, 01 Desember 2025
- Yalom, Irvin D. (1931). *Existential Psychotherapy*, (USA: Yalom Family Trust Printed
- Yousefi, M., Fartash, A., Aboutorabi, K. Relationship Between Death Anxiety and Spiritual Intelligence: the Potential Mediating Role of Meaning of Life and Resilience in Iranian Older People. *BMC Geriatr*, 25(1)