

Kecemasan terhadap Kematian: Peran Perilaku Prososial dan Kebersyukuran pada Lanjut Usia

Afina Zahirah, Herlina, Anastasia Wulandari

Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
e-mail: afinazahirah@student.upi.edu

Abstract

This study aims to determine the effect of prosocial behavior on death anxiety moderated by gratitude of the elderly. The research used a quantitative approach. Respondents were 405 elderly aged 60 years and over in Bandung. This study used three instruments: the prosocialness scale, the death anxiety scale (DAS), and the GQ-6. Data were analyzed by linear regression analysis techniques to determine the effect of prosocial on death anxiety, the effect of gratitude on death anxiety, and moderation regression by interacting with the influence of prosocial behavior and gratitude on death anxiety. The results indicate that gratitude increases the effect of prosocial behavior on death anxiety of the elderly in Bandung. The results of this study also found the intensity differences of prosocial behavior, gratitude, and death anxiety of the elderly who live in nursing homes and those who live at home with their families and those who have a history of disease and those who don't.

Keywords: death anxiety, elderly, gratitude, prosocial behavior

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh perilaku prososial terhadap kecemasan kematian yang dimoderasi rasa syukur pada lanjut usia (lansia). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Jumlah responden sebanyak 405 lansia berusia 60 tahun ke atas di kota Bandung. Penelitian menggunakan tiga instrumen, yaitu *prosocialness scale*, *death anxiety scale* (DAS), dan GQ-6. Teknik analisis menggunakan analisis regresi linear untuk mengetahui pengaruh prososial terhadap kecemasan kematian, pengaruh rasa syukur terhadap kecemasan kematian, dan regresi moderasi dengan menginteraksikan pengaruh perilaku prososial dan rasa syukur terhadap kecemasan kematian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur meningkatkan pengaruh dari perilaku prososial terhadap kecemasan kematian pada lanjut usia di kota Bandung. Hasil penelitian juga menemukan adanya perbedaan intensitas perilaku prososial, rasa syukur, dan kecemasan kematian pada lansia yang bertempat tinggal di panti wredha dengan yang tinggal di rumah bersama keluarga dan juga lansia yang memiliki riwayat penyakit dengan yang tidak.

Kata kunci: kecemasan kematian, lanjut usia, kebersyukuran, perilaku prososial

Pendahuluan

Individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dikenal dengan istilah lanjut usia (Kurniasih & Nurjanah, 2020). Lanjut usia termasuk dalam tahap akhir dari kehidupan manusia. Lanjut usia seringkali disebut usia emas, karena tidak semua individu dapat mencapai usia tersebut (Maryam dkk., 2008). Lansia akan mengalami berbagai penurunan daya tahan tubuh yang berpengaruh pada kesehatan dan mengalami berbagai tekanan psikologis. Berbagai penurunan ini akan menimbulkan perubahan-perubahan dalam

hidupnya. Perubahan yang terjadi tersebut dipengaruhi oleh proses menua (Santoso & Ismail, 2009).

Menua sebagai salah satu tahap yang paling krusial dalam kehidupan merupakan proses alami manusia. Individu yang tergolong lanjut usia mengalami berbagai penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain sehingga menimbulkan berbagai penurunan fungsi (Hurlock, 2011). Adanya proses penuaan ini menyebabkan lansia sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri yang berdampak pada kecenderungan lansia untuk bergantung

pada orang lain. Tidak sedikit lansia yang mengalami kesulitan beradaptasi dengan proses penuaan ini, sehingga lansia cenderung merasa kesepian, frustrasi, depresi dan kehilangan kepercayaan diri sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup lansia (Osman dkk., 2012). Adanya penurunan fungsi dan sulit beradaptasi tersebut menjadi salah satu penyebab munculnya berbagai persoalan pada lansia di lingkungan sekitarnya.

Proses perubahan atau penurunan fungsi tersebut dapat berpotensi menimbulkan berbagai kecemasan pada lansia, salah satunya adalah kecemasan dalam menghadapi kematian (Hikaru, 2003). Penelitian Litot (2010) menunjukkan bahwa pertambahan usia seringkali berbanding lurus dengan kesadaran akan datangnya kematian dan kesadaran ini yang menyebabkan sebagian orang menganggap kematian sebagai suatu hal yang pasti terjadi dan ditunggu-tunggu. Para ahli Gerontologi dalam Santrock (2012) menyatakan bahwa lansia memiliki kemungkinan yang tinggi untuk mengalami berbagai gangguan kecemasan yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor tertentu dan memiliki intensitas yang berbeda pada setiap individu

Carpenito-Moyet (2008) menjelaskan kecemasan kematian (*death anxiety*) sebagai hasil persepsi individu mengenai ancaman terhadap hadirnya kematian baik secara nyata maupun imajinasi yang memunculkan perasaan gelisah karena ketakutan atau ketidaknyamanan yang tidak jelas yang dialami individu.

Hasil penelitian WHO (2015) mengungkapkan bahwa lebih dari 25% lansia di dunia mengalami gangguan mental atau neurologis dan gangguan kecemasan. Kecemasan kematian merupakan gangguan yang memengaruhi 4.7% dari populasi lansia di dunia. Survei Kesehatan Kemenkes RI (2016) menyatakan bahwa gangguan kecemasan pada usia 55-64 tahun mencapai 8.1% sedangkan gangguan mental pada individu

yang berusia di atas 65 tahun mencapai angka 13.4%. Angka ini diperkirakan akan semakin meningkat pada tahun-tahun mendatang.

Hasil penelitian Ningrum dkk. (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 51.9% lansia di Kabupaten Bandung mengalami kecemasan kematian yang tergolong tinggi. Penelitian yang dilakukan Dinakaramani & Indati (2018) menunjukkan bahwa beberapa tempat di Indonesia menunjukkan tingginya tingkat kecemasan menghadapi kematian pada lansia. Jawa menjadi salah satu pulau dengan tingkat kecemasan kematian pada lansia yang cenderung tinggi (Pamungkas dkk., 2013; Setyawan, 2015).

Kecemasan yang dimiliki individu sebenarnya terdiri dari jenis, tingkatan serta level perkembangan yang berbeda-beda terutama pada masa lanjut usia (Brown & Tierney, 2009). Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Potter dan Perry (2009) yang menunjukkan bahwa setiap orang mengalami penuaan dengan cara yang berbeda-beda tergantung pada waktu dan riwayat hidupnya masing-masing serta tingkat kecemasan menghadapi kematian yang bervariasi dalam berbagai rentang umur disebabkan adanya perbedaan tingkat religiusitas, dukungan sosial dan harga diri pada setiap individu yang berada dalam setiap tahap perkembangan, termasuk lanjut usia. Penelitian fenomenologi pada lanjut usia yang memiliki religiusitas menunjukkan tidak terjadinya loneliness yang ditunjukkan dengan kepercayaan diri, keselarasan dengan lingkungan serta tidak mengalami depresi ataupun perasaan terisolasi (Hermawati & Hidayat, 2019).

Hasil penelitian Taghiabadi dkk. (2017) menunjukkan bahwa kecemasan dalam menghadapi kematian dapat dikurangi dengan dukungan emosional dan pengertian dari lingkungan sosialnya sehingga lansia cenderung memiliki keharmonisan dalam hidupnya. Penelitian kualitatif pada lansia yang dilakukan Siddiq (2015) menjelaskan bahwa

keharmonisan dan keseimbangan hidup pada lansia dapat didukung oleh adanya perilaku prososial yang dilakukan oleh lanjut usia dalam lingkungannya. Perilaku prososial merujuk pada segala bentuk kegiatan yang dilakukan individu yang terdiri atas tindakan berbagi, kejujuran, kerjasama, menolong, serta segala bentuk perilaku yang mempertimbangkan hak dan kesejahteraan orang lain (Baron & Branscombe, 2012).

Individu yang melakukan perilaku prososial mendapat timbal balik positif dari lingkungan sekitar serta memberikan dampak pada kondisi internal individu sehingga individu merasa berarti dan dihargai yang dalam jangka panjang mengurangi munculnya gejala kecemasan khususnya kecemasan kematian (Siddiq, 2015). Keberartian individu berkaitan dengan hadirnya kebersyukuran pada hidup lansia. Kebersyukuran merupakan suatu hal yang dapat menjelaskan bagaimana individu memandang kehidupan dengan nilai-nilai positif yang dimilikinya, serta berpotensi lebih rendah untuk merasakan depresi (Chen dkk., 2009).

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Lau dan Cheng (2011) di China menjelaskan bahwa hadirnya rasa syukur berpengaruh dalam mengurangi kecemasan kematian. Perilaku prososial yang dilakukan seseorang dapat mengurangi kecemasan sebagai salah satu efek negatif dari stres dalam kehidupan sehari-hari (Raposa dkk., 2016). Hal ini sejalan dengan Klein (2016) yang mendefinisikan perilaku prososial sebagai perilaku yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisiologis atau psikologis orang lain dan memiliki konsekuensi sosial yang positif.

Merujuk pada pernyataan tersebut, menghadirkan rasa syukur pada lansia menjadi sangat penting untuk membantu individu agar berhasil mencapai tahap akhir masa dewasa (Killen & Macaskill, 2014). Berdasarkan paparan di atas, menghadirkan perilaku prososial dan rasa syukur sejalan dengan Program Pembinaan Lanjut Usia di

Indonesia yang didasarkan pada Undang-undang RI No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia (Kemenkes RI, 2016).

Di sisi lain, belum maksimalnya penerapan program pemerintah tersebut secara merata di Indonesia salah satunya kota Bandung memunculkan permasalahan lanjut usia dalam aspek fisik dan psikologis. Adanya upaya optimalisasi dibutuhkan untuk meningkatkan peluang kesehatan, partisipasi dan keamanan dalam rangka meningkatkan kualitas hidup individu di masa tua (Komnas Lansia, 2010). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui pengaruh perilaku prososial terhadap kecemasan kematian yang dimoderasi kebersyukuran pada lanjut usia di Kota Bandung.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Responden terdiri dari 405 lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas di kota Bandung. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan *incidental sampling*.

Instrumen untuk mengukur perilaku prososial diadaptasi peneliti dari *prosocialness scale* yang dibuat oleh Caprara dkk. (2005). Uji validitas isi oleh *expert judgement* menunjukkan bahwa *prosocialness scale* yang diadaptasi ke Indonesia dinilai valid. Reliabilitas alat ukur sebesar $\alpha = .750$ dan tergolong reliabel. Alat ukur ini terdiri atas 16 item dengan skala *likert* empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Instrumen untuk mengukur rasa syukur menggunakan alat ukur GQ-6 (Gratitude Questionnaire – 6 terdiri dari 6 item yang diciptakan oleh McCullough dkk. (2002) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Dienillah (2017). GQ-6 hasil adaptasi menggunakan skala *likert* dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai

(TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Alat ukur dinilai valid dengan analisis validitas isi oleh *expert judgement*. Konsistensi reliabilitas alat ukur versi bahasa Indonesia ini sebesar $\alpha = .662$ dan tergolong reliabel.

Instrumen untuk mengukur kecemasan kematian menggunakan *Death Anxiety Scale* (DAS) yang disusun oleh Templer (1970) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Huriyah (2016). Alat ukur yang terdiri atas 15 item ini menggunakan model *likert* dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Alat ukur dinilai valid dengan analisis validitas isi oleh *expert judgement*. Reliabilitas alat ukur adaptasi sebesar $\alpha = .847$ dan tergolong reliabel.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diberikan secara *online* dan *offline*. Beberapa kuesioner *offline* dan *online* diisi langsung oleh responden. Beberapa kuesioner *offline* dan *online* lainnya dibacakan kepada responden dengan cara dikte dan responden memilih pilihan yang disediakan yang secara langsung dicatat oleh pendikte. Kuesioner dibacakan dengan cara dikte disebabkan adanya keterbatasan kondisi fisik beberapa responden lanjut usia yang sudah sulit untuk membaca tulisan dan beberapa lainnya yang tidak dapat membaca tulisan yang tersedia.

Analisis data menggunakan regresi linear sederhana pada masing-masing variabel untuk menguji pengaruh perilaku prososial (X) terhadap kecemasan kematian (Y) dan menguji pengaruh rasa syukur (Z) terhadap kecemasan kematian (Y). Setelah itu, analisis regresi moderasi dilakukan dengan menginteraksikan variabel perilaku prososial (X) dengan variabel rasa syukur (Z) dan menguji pengaruhnya terhadap variabel kecemasan kematian (Y). Peneliti juga melakukan uji beda *t-test* untuk melihat apakah terdapat perbedaan berdasarkan data demografis.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Diperoleh data demografis responden yang terdiri dari jenis kelamin, riwayat penyakit, status perkawinan, dan tempat tinggal responden sebagaimana disajikan pada tabel 1. Data demografis tersebut ditemukan berpengaruh terhadap kondisi psikologis lanjut usia. Berdasarkan data demografis pada tabel 1, peneliti menemukan adanya perbedaan intensitas perilaku prososial, kecemasan kematian, dan rasa syukur pada responden yang digambarkan pada tabel 2.

Tabel 1
Gambaran Demografis Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Pria	163	40.2%
Wanita	242	59.8%
Riwayat Penyakit		
Ada	157	38.8%
Tidak Ada	248	61.2%
Status Perkawinan		
Kawin	297	73.3%
Duda/ Janda	86	21.2%
Tidak Kawin	22	5.5%
Tempat Tinggal		
Tinggal bersama keluarga	379	93.6%
Tinggal di panti	26	6.4%

Tabel 2
Perbedaan Berdasarkan Data Demografis

Variabel	Demografis	N	Rata-rata	Sig.
Perilaku Prososial	Tempat Tinggal bersama keluarga	379	24.8	.000
	Tinggal di Panti	26	38.5	
Rasa Syukur	Riwayat Penyakit Tidak ada	248	27.6	.007
	Ada	157	23.4	
Kecemasan Kematian	Riwayat Penyakit Tidak ada	248	-.02	.025
	Ada	157	-2.82	
	Tempat Tinggal bersama keluarga	379	.19	
Tinggal di Panti	26	-20.0		

Tabel 3
Hasil Analisis Pengaruh Perilaku Prososial terhadap Kecemasan Kematian

	B	R Kuadrat	Sig.
Konstanta	2.573		
Perilaku Prososial	-.143	.055	.000

Variabel Terikat: Kecemasan Kematian

Tabel 4
Hasil Analisis Pengaruh Rasa Syukur terhadap Kecemasan Kematian

	B	R Kuadrat	Sig.
Konstanta	1.031		
Perilaku Prososial	-.143	.055	.000
Rasa Syukur	.089	.068	.021

Variabel Terikat: Kecemasan Kematian

Data pada tabel 2 menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada tingkat perilaku prososial responden dengan tempat tinggal berbeda. Rata-rata responden yang bertempat tinggal di panti wredha cenderung lebih tinggi dan lebih sering melakukan perilaku prososial. Hasil uji beda menunjukkan adanya perbedaan tingkat rasa syukur dan kecemasan kematian yang signifikan pada responden yang memiliki riwayat penyakit dan yang tidak. Responden yang memiliki riwayat penyakit cenderung memiliki tingkat rasa syukur dan kecemasan kematian yang lebih rendah dibanding responden yang tidak memiliki riwayat penyakit. Perbedaan intensitas kecemasan kematian juga ditemukan pada responden dengan tempat tinggal yang berbeda.

Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi dalam dua tahap. Tahap pertama, uji regresi sederhana untuk menguji apakah variabel independen yaitu perilaku prososial (X) dapat memengaruhi variabel dependen yaitu kecemasan kematian (Y), serta untuk mengetahui apakah variabel moderator yaitu rasa syukur (Z) dapat memengaruhi kecemasan kematian (Y) sebagai variabel dependen. Tahap kedua pengujian dilakukan dengan

melihat apakah rasa syukur sebagai variabel moderator dapat memberikan efek moderasi pada pengaruh perilaku prososial (X) terhadap kecemasan kematian (Y) melalui uji interaksi. Tabel 3 menyajikan hasil uji hipotesis tersebut.

Nilai *p value* yang disajikan pada tabel 3 menunjukkan angka sebesar .000 (< .05) yang berarti terdapat pengaruh perilaku prososial terhadap kecemasan kematian. Besaran pengaruh perilaku prososial terhadap kecemasan kematian dapat dilihat pada persamaan 1. Persamaan regresi menunjukkan angka 2.573 yang merupakan nilai konstanta kecemasan kematian (Y). angka -.143 merupakan nilai koefisien perilaku prososial (X). Persamaan ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang berkorelasi negatif antara perilaku prososial dengan kecemasan kematian. Tingginya perilaku prososial berpengaruh terhadap rendahnya kecemasan kematian. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang dapat memprediksi kecemasan kematian pada lansia di kota Bandung adalah perilaku prososial.

$$Y = 2.573 + (-.143) X \quad (1)$$

Selanjutnya, peneliti melakukan uji regresi linier untuk menguji apakah variabel moderator yaitu rasa syukur (Z) berpengaruh terhadap kecemasan kematian (Y). Hasil analisis regresi untuk melihat pengaruh rasa syukur terhadap kecemasan kematian disajikan pada tabel 4.

Nilai *p value* sebesar .021 (< .05) pada tabel 4 menunjukkan adanya pengaruh rasa syukur terhadap kecemasan kematian. Rasa syukur sebagai variabel moderator memberikan kontribusi sebanyak 6.8% dalam menjelaskan kecemasan kematian responden. Besaran pengaruh tersebut dapat dilihat pada persamaan 2.

$$Y = 1.031 + (-.143) X + (.089)Z + e \quad (2)$$

Tabel 5
Hasil Analisis Pengaruh Perilaku Prososial terhadap Kecemasan Kematian yang Dimoderasi Rasa Syukur

	B	β	Sig.	R kuadrat
Konstanta	-.332			.071
Perilaku Prososial	-.106	-.175	.088	
Rasa Syukur	.142	.194	.014	
PP*RS	-.002	-.165	.213	

Variabel Terikat: Kecemasan Kematian

Nilai-nilai yang terdapat pada persamaan 2 memiliki makna apabila rasa syukur bernilai 0 atau tidak terdapat pengaruh rasa syukur terhadap kecemasan kematian, maka kecemasan kematian pada lansia akan bernilai 1.031. Setiap penambahan satu satuan rasa syukur maka kecemasan kematian akan naik sebesar .089. Hasil uji regresi ini menunjukkan bahwa salah satu variabel yang dapat menjelaskan tingginya kecemasan kematian lansia di Bandung adalah rasa syukur.

Setelah diketahui bahwa rasa syukur berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan kematian, tahap selanjutnya dilakukan untuk melihat efek moderasi rasa syukur (Z) pada pengaruh perilaku prososial (X) sebagai variabel independen terhadap variabel dependen yaitu kecemasan kematian (Y). Hasil analisis uji efek moderasi dapat dilihat pada tabel 5.

Perilaku prososial sebagai variabel bebas akan berinteraksi dengan rasa syukur sebagai variabel moderator untuk melihat efek moderasi pada pengaruh ini. Besaran pengaruh ini dapat dilihat pada persamaan 3.

$$Y = -.332 + (-.106)X + (.142)Z + (-.002)X*Z + e \quad (3)$$

Hasil perhitungan statistik pada tabel 5 menunjukkan bahwa variabel mederator terbukti tidak signifikan dalam memengaruhi interaksi pengaruh perilaku prososial terhadap kecemasan kematian. Tidak signifikannya pengaruh tersebut

dapat dilihat dari *p value* yang menunjukkan angka .213 (> .05).

Berdasarkan uji tiga tahap yang telah dilakukan, diketahui bahwa persamaan 2 menunjukkan angka yang signifikan (*p value* .021) dan persamaan 3 menunjukkan hasil yang tidak signifikan (*p value* .213). Apabila persamaan 2 signifikan dan persamaan 3 tidak signifikan, maka variabel Z dalam penelitian ini berperan sebagai *moderating predictor variable*. Adanya peningkatan nilai R kuadrat pada regresi sederhana dan regresi moderasi, yang semula .55 menjadi .71 menunjukkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan pengaruh perilaku prososial terhadap kecemasan kematian yang sifatnya sebagai *moderating predictor variable*.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian Taghiabadi dkk. (2017) yang menjelaskan bahwa lansia dapat mengurangi kecemasannya akan kematian apabila lansia mendapat dukungan emosional dan pengertian dari lingkungan sosialnya sehingga lansia cenderung akan memiliki keharmonisan dalam hidupnya. Hal ini juga relevan dengan penelitian kualitatif Siddiq (2015) yang menjelaskan bahwa keharmonisan dan keseimbangan hidup pada lansia dapat didukung oleh adanya perilaku prososial. Perilaku prososial didefinisikan Klein (2016) sebagai perilaku yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisiologis atau psikologis orang lain dan memiliki konsekuensi sosial yang positif.

Perilaku prososial yang dilakukan lanjut usia dapat memberikan konsekuensi sosial positif. Ketika lanjut usia melakukan perilaku prososial, lanjut usia akan mendapat timbal balik positif dari lingkungan sekitarnya. Timbal balik positif ini menghasilkan konsekuensi sosial positif yang selanjutnya menghadirkan keharmonisan pada lanjut usia.

Berdasarkan pandangan Psikologi Positif, kebersyukuran merupakan suatu hal yang dapat menjelaskan bagaimana individu memandang kehidupan dengan

nilai-nilai positif yang dimilikinya, serta berpotensi lebih rendah untuk merasakan depresi (Chen dkk., 2009), selain juga dapat meningkatkan kualitas hidup, khususnya pada individu yang mengalami psikosomatik (Hidayat & Gamayanti, 2020).

Berdasarkan penjelasan tersebut, perilaku prososial yang dilakukan lanjut usia dapat memunculkan keharmonisan yang selanjutnya dapat mengurangi kecemasan lansia dalam menghadapi kematian. Adanya keharmonisan pada lanjut usia berkaitan dengan bagaimana lanjut usia memandang kehidupan dengan nilai-nilai positif yang dimilikinya. Nilai-nilai positif yang dimiliki ini berkaitan dengan pengertian rasa syukur yang selanjutnya berpengaruh dalam mengurangi kecemasan kematian. Hal tersebut juga relevan dengan penelitian Lau dan Cheng (2011) yang menjelaskan bahwa kecemasan kematian dapat dikurangi dengan hadirnya rasa syukur.

Rasa syukur, sebagai suatu proses afeksi yang berkaitan dengan kognisi individu, dimana persepsi dan memori seseorang berperan dalam melakukan penerimaan terhadap suatu hal dan mengingat kembali hal tersebut sebagai suatu bentuk peristiwa yang harus disyukuri (Kashdan dkk., 2006) selanjutnya terbentuk sebagai suatu komponen yang membentuk ekspresi dan dapat memunculkan kondisi keharmonisan, keberartian, serta keseimbangan hidup pada lanjut usia. Rasa syukur yang menunjukkan kognisi dan perilaku seseorang memungkinkan seseorang membangun sumber daya psikologis dan sosial (Armenta dkk., 2017). Sumber daya psikologis dan sosial yang terbangun inilah yang selanjutnya menjadikan lansia merasa berarti dan dihargai dan memunculkan keharmonisan dan keseimbangan hidup pada lansia yang dalam jangka panjang mengurangi munculnya gejala kecemasan khususnya kecemasan kematian.

Berdasarkan penjelasan tersebut, perilaku prososial merupakan bentuk perilaku yang tampak dan dapat diobservasi secara langsung tanpa melihat dinamika atau motif individu yang melakukan perilaku prososial tersebut. Perilaku prososial yang dilakukan oleh lanjut usia dapat merupakan salah satu bentuk perilaku yang dilakukan karena adanya nilai sosial yang diyakini secara umum, dilakukan terus-menerus selama bertahun-tahun dan merupakan suatu perilaku yang diinternalisasi lanjut usia sebagai salah satu bentuk perilaku yang memengaruhi kesejahteraan fisiologis atau psikologis lanjut usia sehingga berpengaruh pula dalam mengurangi kecemasan kematian pada lanjut usia.

Seiring dengan hal tersebut, rasa syukur dapat memicu motivasi pada individu sebagai bentuk upaya menuju perbaikan diri melalui emosi positif yang terdapat dalam diri lansia. Emosi positif yang terdapat dalam diri lanjut usia menjadi kekuatan pengimbang yang ada pada diri lansia sehingga lansia dapat mengelola emosi dalam dirinya dan berpotensi lebih rendah untuk merasakan kecemasan kematian.

Perilaku prososial berperan sebagai salah satu perilaku yang dapat diinternalisasi lanjut usia sebagai salah satu bentuk perilaku yang memengaruhi kesejahteraan lansia. Bersamaan dengan itu, rasa syukur dapat menjadi *trigger* yang perannya hanya dapat optimal apabila diiringi dengan peran variabel lain salah satunya perilaku prososial pada lansia dalam perannya untuk menurunkan intensitas kecemasan kematian.

Adanya temuan perbedaan intensitas perilaku prososial, rasa syukur, dan kecemasan kematian pada data demografis responden menunjukkan bahwa lingkungan sosial lansia berpengaruh dalam kondisi psikologis lansia. Adanya perbedaan perilaku prososial yang signifikan pada responden yang berbeda tempat tinggal yaitu tinggal di panti wredha bersama rekan

seusianya dan tinggal di rumah pribadi bersama keluarganya yang berbeda usia sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan Tai dkk. (2012) serta Sarwono dan Meinarno (2009).

Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku prososial adalah lingkungan, karena perilaku prososial didukung oleh lingkungan tempat individu tinggal (Tai dkk., 2012; Sarwono & Meinarno, 2009). Faktor lain yang dijelaskan Sarwono dan Meinarno (2009) adalah *modeling*. *Modeling* dapat dikatakan memiliki peran untuk mendorong seseorang dalam memunculkan suatu perilaku. Individu yang terbiasa melakukan perilaku prososial cenderung tumbuh dan berkembang di lingkungan yang sering melakukan perilaku serupa, begitupun sebaliknya. Panti wredha menjadi salah satu tempat dimana lansia dapat berkumpul dan bersosialisasi terutama dengan rekan sebayanya. Di lingkungan tersebut, apabila terdapat salah satu lansia yang sering melakukan perilaku prososial dapat mendorong lansia lainnya untuk melakukan hal serupa.

Temuan perbedaan intensitas rasa syukur pada individu yang memiliki riwayat penyakit dan tidak, sejalan dengan hasil penelitian Wood dkk. (2010) dan Zhang dkk. (2016) yang menjelaskan bahwa individu dengan kondisi fisik yang sehat cenderung lebih merasa bersyukur dibanding dengan yang tidak.

Adanya perbedaan tingkat kecemasan kematian yang signifikan pada responden yang memiliki riwayat penyakit dan yang tidak, juga sejalan dengan penelitian Kubler-Ross (2011) yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami gangguan fisik akan mudah mengalami kelelahan fisik. Kelelahan fisik yang dialami inilah yang akan mempermudah individu mengalami kecemasan.

Intensitas kecemasan kematian responden yang bertempat tinggal di panti wredha cenderung lebih rendah dibanding yang tinggal bersama keluarga. Adanya perbedaan intensitas yang signifikan pada

responden yang berbeda tempat tinggal ini relevan dengan penelitian Stuart dan Laraia (2005), Shaw (2003), dan Kubler-Ross (2011). Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan kematian adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial dan lingkungan merupakan sumber coping individu (Maryam dkk., 2008). Dukungan sosial dari kehadiran orang lain akan membantu seseorang untuk mengurangi kecemasan (Shaw, 2003). Panti wredha merupakan tempat lanjut usia beserta orang-orang yang menemani lansia berkumpul dan berinteraksi. Secara tidak langsung, hal ini dapat memberikan dukungan sosial pada setiap lanjut usia di panti wredha. Adanya dukungan sosial inilah yang selanjutnya berpengaruh terhadap coping kecemasan kematian lanjut usia di panti wredha.

Diantara keterbatasan penelitian ini yaitu instrumen pengumpulan data hanya berupa kuesioner tanpa wawancara atau teknik pengumpulan data lainnya, sehingga dinamika perilaku prososial, rasa syukur, dan kecemasan kematian tidak dapat ditinjau dan dikaji lebih mendalam.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh perilaku prososial terhadap kecemasan kematian, sehingga lansia yang memiliki perilaku prososial tinggi cenderung merasakan kecemasan kematian yang rendah di masa tuanya. Terdapat pengaruh rasa syukur terhadap kecemasan kematian, artinya lansia yang memiliki rasa syukur tinggi merasakan kecemasan kematian yang cenderung rendah. Hadirnya rasa syukur dapat meningkatkan pengaruh perilaku prososial terhadap kecemasan kematian. Variabel rasa syukur dalam penelitian ini berperan sebagai prediktor variabel moderator. Selain itu, ditemukan terdapat perbedaan intensitas perilaku prososial, rasa syukur, dan kecemasan kematian pada lansia yang bertempat tinggal di panti

wredha dengan yang tinggal di rumah bersama keluarga dan juga lansia yang memiliki riwayat penyakit dengan yang tidak.

Daftar Pustaka

- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of positive emotions: Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. *Emotion Review*, 9(3), 1-8.
<https://doi.org/10.1177/1754073916669596>
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social psychology (13th edition)*. Pearson Education, Inc.
- Brown, P. H., & Tierney, B. (2009). Religion and subjective well-being among the elderly in China. *The Journal of Socio-Economics*, 38(2), 310-319.
<https://doi.org/10.1016/j.socec.2008.07.014>
- Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 77-89.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.77>
- Carpenito-Moyet, L. J. (2008). *Nursing diagnosis: Application to clinical practice*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Chen, L. H., Chen, M. Y., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2009). Validation of the gratitude questionnaire (GQ) in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 655-664.
<https://doi.org/10.1007/s10902-008-9112-7>
- Dienillah, A. N. (2017). *Hubungan penerimaan diri, dukungan sosial, dan rasa syukur pada penderita lupus di rumah sakit hasan sadikin Bandung* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Dinakaramani, S., & Indati, A. (2018). Peran kearifan (wisdom) terhadap kecemasan menghadapi kematian pada lansia. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 181-188.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.32091>
- Erikson, E. H. (1989). *Identitas dan siklus hidup manusia*. PT. Gramedia.
- Hermawati, N., & Hidayat, I. N. (2019). Loneliness pada individu lanjut usia berdasarkan peran religiusitas. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 155-166.
<https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2639>
- Hidayat, I. N., & Gamayanti, W. (2020). Dengki, bersyukur dan kualitas hidup orang yang mengalami psikosomatik. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 79-92.
<https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.6027>
- Hikaru, S. (2003). *The japanese way of death*. Dalam C. D. Bryant (Eds.), *Handbook of death and dying*. Sage Publications.
- Huriyah, F. S. (2016). *Pengaruh religiusitas terhadap death anxiety dimediasi kebermaknaan hidup pada muslim dewasa madya di kabupaten Tasikmalaya* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Istiwidayanti & Soedjarwo Terj.). Erlangga.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behavior Research and Therapy*, 44, 177-199.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.005>
- Kemenkes RI. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kemenkes RI.
- Killen, A., & Macaskill, A. (2014). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *J Happiness Stud*, 16(4), 947-964.

- <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9542-3>
- Klein, N. (2016). Prosocial behavior increases perceptions of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209541>
- Komisi Nasional Lansia. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia*. Jakarta. http://www.komnaslansia.go.id/modules.php?name=Downloads&_op=viewdownload&details&lid=75.
- Kübler-Ross, E. (2011). *On death and dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy, and their own families, 40th anniversary edition*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Kurniasih, R., & Nurjanah, S. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan akan kematian pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 391-400. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.391-400>
- Lau, R. W. L., & Cheng, S. T. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *Eur J. Ageing*, 8(1), 169-175. <https://doi.org/10.1007/s10433-011-0195-3>
- Litot, M. Ed. (2010). *When death comes as a friend*. AuthorHouse.
- Maryam S. R., Ekasari, M. F., Rosidawati., Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Salemba Medika.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Mussen. (1994). *Perkembangan dan kepribadian anak*, Arcan Noor.
- Ningrum, T. P., Okatiranti., & Nurhayati, S. (2018). Gambaran tingkat kecemasan tentang kematian pada lansia di BPSTW Ciparay kabupaten Bandung. *Jurnal keperawatan BSI*, 6(2), 142-149. <https://doi.org/10.31311/jk.v6i2.4361>
- Osman, A., Wong, J. L., Bagge, C. L., Freedenthal, S., Gutierrez, P. M., & Lozano, G. (2012). The depression anxiety stress scales-21 (DASS-21): Further examination of dimensions, skill reliability, and correlates. *Journal of Clinical Psychology*, 68(12), 1322-1388. <https://doi.org/10.1002/jclp.21908>
- Pamungkas, A., Wiyanti, S., & Agustin, R. W. (2013). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi tutup usia pada lanjut usia kelurahan Jebres Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2(1), 1-10.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental keperawatan*. EGC.
- Raposa, E. B., Laws, H. B., & Ansell, E. B. (2016). Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life. *Clin Psychol Sci*, 4(4), 691-698. <https://doi.org/10.1177/2167702615611073>
- Santoso, & Ismail. (2009). *Memahami krisis lanjut usia*. PT BPK Gunung Mulia.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development*. Erlangga.
- Sarwono, S. W., & Meinarno, E. A. (2009). *Psikologi sosial*. Salemba Humanika.
- Setyawan, M. F. (2015). *Hubungan spiritualitas dengan tingkat kecemasan menghadapi kematian pada lansia umur di atas 60 tahun di dusun Tanggulangin* (Thesis tidak diterbitkan). STIKES Aisyiyah Yogyakarta.
- Shaw, J. C. (2003). *Corporate governance and risk: A system approach*. John Wiley & Sons, Inc.
- Siddiq, I. (2015). *Gambaran perilaku prososial pada seorang lansia: Studi*

- kasus pada seorang relawan lanjut usia yang masih aktif dan berkontributif sebagai korp sukarela di PMI kota Bandung* (Diploma thesis tidak diterbitkan). UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Stuart, G., & Laraia, M. (2005) *The principle and practise of psychiatric nursing*. Elsevier Mosby.
- Taghiabadi, M., Kavosi, A., Mirhafez, S. R., Keshvaei, M., & Mehrabi, T. (2017). The association between death anxiety with spiritual experiences and life satisfaction in elderly people. *Electronic Physician, 9*(3), 3980-3985. <http://dx.doi.org/10.19082/3980>
- Tai, K., Narayanan, J., & McAllister, J. D. (2012). Envy as pain: Rethinking the nature of envy and its implication for employees and organizations. *Academy of Management Review, 37*(1), 107-129. <http://dx.doi.org/10.5465/amr.2009.0484>
- Templer, D. I. (1970). The construction and validation of death anxiety scale. *The Journal of General Psychology, 82*, 165-277. <http://dx.doi.org/10.1080/00221309.1970.9920634>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *clinical psychology Review, 30*(1), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- World Health Organization. (2015). *Mental health and older adults*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/>
- Zhang, S., Liu, Y., Zhang, H., Meng, L., & Liu, P. (2016). Determinants of undergraduate nursing students' care willingness towards the elderly in China: Attitudes, gratitude and knowledge. *Nurse Education Today, 48*(1), 28-33. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2016.04.021>

