



Studi Kualitatif: Strategi Koping Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lansia

Lucia Kumalasari & Haryanto

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

INTISARI

Ketika berhadapan dengan kematian diri sendiri seringkali manusia merasa bingung dan memiliki perasaan tidak nyaman karena tidak mengetahui seperti apa sebenarnya wujud kematian itu sendiri, hal ini dinamakan kecemasan menghadapi kematian. Terutama pada lansia, yang mengalami begitu banyak perubahan dalam hidupnya dan usianya sudah lanjut, kecemasan ini akan nampak dan dapat berpengaruh pada kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk koping seperti apa yang digunakan lansia untuk menghadapi kecemasannya terhadap kematian. Penelitian ini menggunakan metode wawancara untuk pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ditimbulkan oleh berbagai stresor seperti penurunan kesehatan, perubahan sosioemosional, kondisi keluarga yang tidak harmonis, serta kondisi ekonomi yang kekurangan. Untuk menghadapi kecemasan, ada beberapa metode koping yang digunakan oleh subjek penelitian, yaitu koping religius dan *emotion-focused coping* yang di dalamnya termasuk berpikiran positif, menyenangkan diri sendiri, menjaga kesehatan jasmani, serta mencari kesibukan lain.

Kata kunci: kecemasan menghadapi kematian, lansia, koping.

Qualitative Study: Death Anxiety Coping Strategy in Older Adults

Lucia Kumalasari & Haryanto

Faculty of Psychology Gadjah Mada University

ABSTRACT

When human has to face their own death, they feel lost and uncomfortable because no one knows what is death and how works. This phenomena is called death anxiety. In older adults who have experienced so many changes and growing old, death anxiety will showed through and affect their lives. This research was held to find out what coping mechanism older adults used to cope with their death anxiety. Interviews were used to collect data from subject. Results shows that death anxiety is inflicted by stressors such as health degeneration, socio-emotional changes, family condition, and low economy income. To cope with death anxiety, there are a few coping mechanisms that the subjects used. Religious coping, and emotion-focused coping which includes positive thinking, amusing themselves, maintaining health, and finding other things to do to keep themselves busy.

Keywords: *death anxiety, older adults, coping mechanism.*