

**EFEKTIVITAS BIBLIOTERAPI ISLAMI UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN KEMATIAN PADA LANSIA ANGGOTA MUSLIMAT
NAHDLATUL ULAMA DI SUMBEREJO**



Oleh:

Kanzul Atiyah

22200012011

TESIS

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar *Master of Arts* (M.A.)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1040/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : Efektivitas Biblioterapi Islami untuk Menurunkan Kecemasan Kematian Pada Lansia Anggota Muslimat Nahdlatul Ulama di Sumberejo

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : KANZUL ATIYAH, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 22200012011
Telah diujikan pada : Jumat, 15 Agustus 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I
Najib Kailani, Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 68a3b204aa514



Penguji II
Prof. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 68afa31f73157



Penguji III
Mohammad Yunus, Lc., M.A., Ph.D
SIGNED

Valid ID: 68a927a593248



Yogyakarta, 15 Agustus 2025
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana
Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 68afe0117ad525

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Kanzul Atiyah
NIM : 22200012011
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 29 Juli 2025



Kanzul Atiyah
NIM. 22200012011

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Kanzul Atiyah
NIM : 22200012011
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya menyatakan bahwa naskah tesis ini sepenuhnya bebas dari unsur plagiarisi. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat tindakan plagiarisi, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 29 Juli 2025



Kanzul Atiyah
NIM. 22200012011

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAR
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**EFEKTIVITAS BIBLIOTERAPI ISLAMI UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN KEMATIAN PADA LANSIA ANGGOTA MUSLIMAT
NAHDLATUL ULAMA DI SUMBEREJO**

Yang ditulis oleh

Nama : Kanzul Atiyah
NIM : 22200012011
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Studi Magister (S2) Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts* (M.A).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 18 Juni 2025

Pembimbing,



Prof. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si
NIP. 196003101987032001

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik biblioterapi Islami dalam menurunkan tingkat kecemasan kematian pada lansia anggota Muslimat di Sumberejo, Situbondo. Kecemasan terhadap kematian merupakan masalah psikologis yang kerap dialami oleh individu lanjut usia, yang dapat berdampak pada kondisi emosional dan spiritual mereka. Teknik biblioterapi Islami dalam penelitian ini diterapkan melalui pendekatan membaca literatur keagamaan yang bersifat reflektif dan aplikatif, dengan sumber dari ayat Al-Quran, Hadis dan teks keagamaan dari Al-Ghazali. Kandungan biblioterapi islami mengajak pembaca untuk senantiasa mengingat kematian, memahami hakikatnya, serta menggali makna kehidupan berdasarkan nilai-nilai Islam. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri dari lansia anggota Muslimat di Sumberejo. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan kematian *Revised Death Anxiety Scale* (RDAS). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan tingkat kecemasan kematian setelah pemberian intervensi biblioterapi Islami. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa biblioterapi Islami efektif sebagai intervensi psiko-spiritual dalam membantu lansia mengelola kecemasan terhadap kematian.

Kata Kunci: Biblioterapi Islami, Kecemasan Kematian, Lansia.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

الْعِلْمُ نُورٌ يُهْدِي إِلَى الصَّوَابِ وَيَكْشِفُ ظُلُمَاتِ الْجَهْلِ، وَهُوَ سَبَبُ السَّعَادَةِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

Ilmu adalah cahaya yang membimbing pada kebenaran dan menghapus gelapnya kebodohan. Ia menjadi sebab kebahagiaan di dunia dan akhirat¹.



¹ Imam Zarnuji, *Kitab Ta'lim Muta'lim: Pedoman Etika dan Metode Islami dalam Menuntut Ilmu* (Jakarta: Tuross Pustaka, 2021).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Allah atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya. Dengan penuh hormat dan kasih, karya ini dipersembahkan kepada kedua orang tua terkasih. Ibu Badriyah, yang doa dan ketulusan kasihnya senantiasa menjadi cahaya dalam setiap langkah kehidupan. Juga untuk Almarhum Bapak Hisyamuddin, sosok penuh keteladanan yang semangat dan nasihatnya terus hidup dalam ingatan dan menjadi kekuatan tersendiri dalam setiap perjuangan. Kepada suami tercinta, Fajar Mauludi, yang selalu mendampingi dengan kesabaran, pengertian, dan dukungan tanpa henti. Serta kepada putra pertama kami, Ali Fayyad Alwani, yang menjadi sumber semangat, harapan, dan inspirasi untuk terus melangkah dan memberikan yang terbaik. Semoga karya ini menjadi bagian kecil dari ungkapan syukur atas hadirnya keluarga yang senantiasa menguatkan dalam setiap musim kehidupan.



KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah Swt, dzat yang maha memberi Ilmu dan kemampuan, sehingga karya ini dapat diselesaikan hingga tahap akhir. Tesis yang berjudul “Efektifitas Biblioterapi Islami Untuk Menurunkan Kecemasan Kematian Pada Lansia Muslimat Nahdlatul Ulama di Sumberejo”, merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Tesis ini disusun sebagai bentuk kontribusi ilmiah dalam memahami peran biblioterapi sebagai metode intervensi, khususnya untuk mengembangkan aspek edukatif yang menjadi fokus penelitian. Penyusunan ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak yang mendampingi prosesnya dari awal hingga akhir. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada:

1. Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A., selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Dr. Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D. selaku Ketua Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Prof. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Tesis yang telah dengan penuh kesabaran dan ketulusan membimbing, mengarahkan, serta meluangkan waktu dalam proses penulisan tesis ini hingga terselesaikan dengan baik.
5. Dr. Akmal Ihsan, M.E. selaku ketua sidang dan Mohammad Yunus, Lc., M.A., Ph. D. Selaku penguji yang telah memberikan arahan dalam melengkapi isi tesis ini.
6. Seluruh dosen Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan ilmu, wawasan, serta inspirasi berharga kepada penulis selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan tesis ini tidak akan pernah mencapai tahap akhir dengan baik tanpa adanya jasa, dukungan, dan dedikasi dari banyak pihak yang luar biasa memberikan kontribusi besar yang tak ternilai. Dengan segala kerendahan hati, penulis juga menyadari bahwa karya ini masih memiliki berbagai keterbatasan, baik dari segi isi maupun pendekatan yang digunakan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Harapan penulis, karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan maupun studi lanjutan di bidang yang relevan.

Yogyakarta, 15 Juli 2025

Penulis,



Kanzul Atiyah

NIM 22200012011

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASIRISME	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Hipotesis.....	10
D. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	10
E. Kajian Pustaka.....	11
F. Kerangka Teoretis	16
1. Kecemasan Kematian.....	16
2. Teknik Biblioterapi	34
3. Biblioterapi Islami.....	42
4. Pengaruh Biblioterapi Islami Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Kematian.....	52
G. Metode Penelitian.....	56
1. Jenis dan Desain Penelitian.....	56

2. Variabel Penelitian	57
3. Definisi Operasional.....	59
4. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian	61
5. Populasi dan Sampel	64
6. Teknik Pengumpulan Data	65
7. Instrumen Penelitian.....	67
8. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala	69
9. Prosedur Pelaksanaan Intervensi.....	71
10. Rancangan Intervensi	74
11. Teknik Analisis Data.....	76
H. Sistematika Pembahasan	79
 BAB II HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Demografi Responden Penelitian.....	82
B. Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Kematian.....	84
C. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Kematian	85
D. Pelaksanaan Intervensi Biblioterapi.....	86
E. Hasil Analisis Data.....	95
F. Pembahasan Hasil Penelitian	106
G. Keterbatasan Penelitian.....	112
 BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	114
B. Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	124

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	57
Tabel 1.2 Skor Alternatif Jawaban Skala	66
Tabel 1.3 Kisi-kisi <i>Revised Death Anxiety Scale</i> (RDAS).....	68
Tabel 1.4 Pedoman Interpretasi Hasil Uji Reliabilitas	70
Tabel 1.5 Rincian Waktu Pelaksanaan Intervensi.....	75
Tabel 1.6 Pedoman Interpretasi Nilai <i>N-Gain</i>	78
Tabel 2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	83
Tabel 2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	83
Tabel 2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Periode Keanggotaan.....	84
Tabel 2.4 Kisi-kisi RDAS Setelah Uji Validitas.....	85
Tabel 2.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	86
Tabel 2.6 Hasil Uji Normalitas	97
Tabel 2.7 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	98

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Pedoman Wawancara	84
Skala Kecemasan Kematian Sebelum Uji Validitas	85
Panduan (Modul) Biblioterapi Islami	87
Mengingat Kematian Sebagai Peningat Kehidupan	
Yang Lebih Baik	89
Mempersiapkan Diri Menuju Akhir Kehidupan Yang	
Baik (<i>husnul khatimah</i>)	93
Dzikir dan Doa	98
Hasil Wawancara	104
Hasil Uji Validitas Skala	106
Hasil Uji Reliabilitas Skala	107
Hasil <i>Pretest</i>	108
Hasil <i>Posttest</i>	109
Hasil Uji Normalitas	110
Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	111
Hasil Uji <i>N-Gain</i>	112

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di seluruh dunia, populasi lansia telah meningkat pada tingkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. PBB memperkirakan bahwa populasi lansia di seluruh dunia akan menjadi sekitar 1,5 miliar pada tahun 2050.¹ Dengan jumlah yang meningkat pesat ini, masalah seputar aspek biologis, emosional maupun psikososial pada lansia juga perlu mendapatkan perhatian secara khusus. Salah satu gangguan mental pada lansia yang sering diamati adalah kecemasan kematian. Diketahui dalam sebuah penelitian bahwa kecemasan kematian akan berada pada tingkatan yang lebih tinggi saat individu telah memasuki fase lanjut usia.²

Kematian adalah suatu peristiwa yang secara pasti akan dialami manusia. Keberadaannya merupakan sebuah keniscayaan bagi kehidupan di dunia ini. Secara umum, kematian seringkali didefinisikan sebagai antonim dari kehidupan, yakni sebuah kondisi yang mengartikan ketiadaan dari hidup seseorang. Seiring bertambahnya usia akan menimbulkan banyak pertanyaan yang bersifat praktis dan eksistensial, seperti bagaimana cara menghadapi kematian, apa yang terjadi setelah kematian dan apakah kehidupan yang sudah

¹United Nations, “World Population Ageing 2020,” 2020, https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/undesapd-2020_world_population_ageing_highlights.pdf.

² Mahboubeh Dadfar dkk., “Death Anxiety in Muslim Iranians: A Comparison Between Youths, Middle Adults, and Late Adults,” *Illness, Crisis & Loss* 29, no. 2 (1 April 2021): 143–58, doi:10.1177/1054137318790080.

dijalani cukup bermakna.³ Memikirkan tentang kematian seringkali menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Kondisi ini merupakan reaksi emosional yang kurang menyenangkan pada saat membayangkan kematian.⁴

Kecemasan kematian sebetulnya merupakan hal yang wajar dan sifatnya alami. Kecemasan kematian dalam tingkatan kecil bisa menjadi motivasi agar terlibat dalam kegiatan yang lebih positif dan menjadi dorongan untuk memiliki pertahanan diri yang baik. Namun kecemasan kematian pada tingkatan lebih tinggi bisa memicu kondisi stres yang menyebabkan perasaan hampa dan frustrasi tentang kehidupan.⁵ Individu lansia sangat rentan mengalami kecemasan kematian, karena seiring bertambahnya usia terdapat penurunan fungsi organ tubuh disertai meningkatnya gejala penyakit, dan resiko pengalaman hidup seperti kehilangan anggota keluarga yang mempengaruhi pola pikir dan kejiwaannya.⁶

Salah satu faktor yang memicu kecemasan kematian pada lansia adalah kurangnya bekal pemahaman tentang makna kehidupan dan kematian. Sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan tingkat pendidikan lansia juga mempengaruhi kecemasan kematian, karena tingkat pendidikan menentukan

³ Stephen J. Depaola dkk., "Death Anxiety And Attitudes Toward the Elderly Among Older Adults: The Role Of Gender And Ethnicity," *Death Studies* 27, no. 4 (Mei 2003): 335–54, doi:10.1080/07481180302904.

⁴ Hanifa Timur Mawarizka dan Siti Suminarti Fasikhah, "Menurunkan kecemasan dengan Cognitive Behavior Therapy pada penderita Posttraumatic Stress Disorder," *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 11, no. 1 (30 Maret 2023): 01–07, doi:10.22219/procedia.v11i1.24047.

⁵ Ali Mohammadpour dkk., "Investigating the role of perception of aging and associated factors in death anxiety among the elderly," *Clinical Interventions in Aging* 13 (15 Maret 2018): 405–10, doi:10.2147/CIA.S150697.

⁶ Panji Agung Nugraha, Erna Irawan, dan Mery Tania, "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Menjelang Ajal Di PSRLU Ciparay Kabupaten Bandung," *Jurnal Keperawatan BSI* 9, no. 1 (30 April 2021): 105–14.

cara individu berpikir dan mendapatkan informasi⁷. Faktor lainnya adalah dimensi religiusitas. Tingkat religiusitas yang semakin rendah mempengaruhi tingkat kecemasan kematian yang lebih tinggi⁸. Hal ini mendukung pendapat Najati, bahwa individu dengan pemahaman agama yang baik akan menggunakan pendekatan spiritual sebagai cara mengatasi kegelisahan dan mengelola kecemasan kematian.⁹ Namun menurut hasil studi yang lain, keyakinan agama juga bisa berdampak negatif meningkatkan kecemasan kematian. Hal ini dipengaruhi oleh pemahaman individu yang berbeda-beda mengenai konsep kematian dalam agama¹⁰. Individu bisa mengalami kecemasan kematian akibat pemahaman agama yang kurang tepat, utamanya dalam memahami makna kematian.

Penulis telah melakukan observasi awal kepada salah satu organisasi Muslimat untuk mengetahui problematika kecemasan kematian yang dialami oleh lansia. Alasan memilih organisasi Muslimat karena memiliki anggota yang didominasi lansia, dan memiliki kegiatan keagamaan yang rutin diikuti oleh lansia. Adapun organisasi muslimat yang berada di Desa Sumberejo, Kecamatan Banyuputih, Kabupaten Situbondo, Jawa Timur, memiliki kegiatan rutin setiap minggu yang dikemas dalam sebuah pengajian. Kegiatan pengajiannya seperti pembacaan shalawat, dzikir bersama hingga *khatmil*

⁷ Ibid.

⁸ Mury Prandika, Saiful Gunardi, dan Emi Yuliza, "Religiusitas Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia di Masa Pandemi Covid-19," *Journal of Nursing Education and Practice* 1, no. 4 (8 Juli 2022): 125–29, doi:10.53801/jnep.v1i4.78.

⁹ M. Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa* (Bandung: Penerbit Pustaka, 1985).

¹⁰ Mahboubah Dadfar dan David Lester, "Religiously, Spirituality and Death Anxiety," *Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 04, no. 01 (7 Mei 2017): 01–05.

Qur'an. Dari hasil wawancara kepada salah satu lansia ditemukan bahwa kecemasan kematian masih kerap kali dirasakan. Bentuk kecemasan kematiannya seperti memikirkan siksa kubur dan siksa neraka, rasa takut terhadap proses sakaratul maut, serta mengkhawatirkan balasan atas dosa-dosa semasa hidup. Berdasarkan pengakuan dari ibu lansia, selama ini mendengarkan ceramah agama yang menjelaskan proses kematian dengan kisah yang mengerikan juga menjadi ancaman dan kecemasan tersendiri bagi lansia tersebut.

Hasil wawancara ini menjadi temuan yang menarik, dimana seharusnya kegiatan keagamaan yang diadakan oleh organisasi bisa berdampak baik untuk mengantisipasi kecemasan kematian pada lansia. Sebagaimana hasil studi yang menunjukkan bahwa praktik agama melalui pembacaan dzikir bisa menurunkan kecemasan kematian pada lansia.¹¹ Namun kenyataannya praktik agama tidak bisa berkontribusi menurunkan kecemasan kematian apabila tidak disertai pemahaman agama secara benar. Hal ini disebabkan pengetahuan tentang kematian yang disampaikan melalui pengajian dan ceramah agama lebih didominasi oleh ancaman-ancaman yang mengerikan dari proses kematian itu sendiri. Sejalan dengan pendapat Becker bahwa pemahaman agama juga mempengaruhi individu atas kecemasan kematian yang dirasakan.¹²

¹¹ Adelia Pratiwi Dewini dan M. Jufri Halim, "Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung – Jakarta Timur," *Jurnal Penyuluhan Agama* 8, no. 1 (21 Januari 2022): 19–28.

¹² Carl Becker, "Death Education and Religion in Schools and Modern Society," *Korean Journal of Religious Education* 19 (2004): 3–22.

Tesis ini akan menguji efektivitas biblioterapi islami untuk mengelola kecemasan kematian pada lansia. Adapun teknik biblioterapi merupakan teknik dalam layanan bimbingan konseling yang memanfaatkan sebuah bacaan untuk menghasilkan perubahan bagi pembacanya. Beberapa hasil studi terdahulu melakukan penelitian tentang efektivitas biblioterapi untuk menurunkan kecemasan kematian, seperti implementasi biblioterapi berbasis Al-Qur'an untuk menurunkan kecemasan kematian pada ibu hamil. Hasilnya kecemasan kematian mengalami penurunan yang cukup signifikan.¹³ Hasil studi dengan subjek penelitian lansia biasanya menggunakan praktik ibadah sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan kematian, seperti bimbingan doa¹⁴ dan pembacaan *Ratibul Haddad* untuk menurunkan kecemasan kematian.¹⁵ Hasilnya secara efektif mampu menurunkan tingkat kecemasan kematian pada lansia.

Penelitian-penelitian sebelumnya mengenai kecemasan kematian umumnya lebih banyak menggunakan pendekatan psikologi Barat, seperti *Terror Management Theory*, *Existential psychotherapy*,¹⁶ maupun *Cognitive-*

¹³ Ariani Fatmawati dkk., "Implementasi Quranic Bibliotherapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil: Implementation of Quranic Bibliotherapy to Reduce Anxiety in Pregnant Mothers," *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat* 7, no. 6 (28 November 2022): 767–73, doi:10.33084/pengabdianmu.v7i6.3799.

¹⁴ Siti Nuroh, "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengatasi Thanophobia Pada Lansia," *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications* 2, no. 1 (30 Juni 2022): 39–50, doi:10.59027/aicra.v2i1.188.

¹⁵ Dewini dan Halim, "Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung – Jakarta Timur."

¹⁶ Devi Damayanti dkk., "Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik untuk Menurunkan Kecemasan Kematian pada Mahasiswa," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop* 5, no. 2 (22 Mei 2025): 10–17, doi:10.37304/pandohop.v5i2.18673.

Behavioral Therapy.¹⁷ Pendekatan tersebut memang memberikan kontribusi penting dalam memahami aspek rasional dan kognitif dari kecemasan kematian, namun seringkali kurang menyentuh dimensi transendental atau spiritual. Pendekatan biblioterapi Islami melalui Al-Qur'an, hadis, dan teks Al-Ghazali memberikan pengaruh yang holistik, meliputi aspek kognitif sekaligus penguatan dimensi spiritual.

Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber utama yang memberikan ketenangan batin. Dari aspek psikologis, pembacaan dan penghayatan ayat-ayat Al-Qur'an dapat menumbuhkan rasa aman, harapan, dan kepastian makna hidup, sehingga mampu menurunkan tingkat *death anxiety* secara signifikan. Sebagaimana hasil penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis Al-Qur'an efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan psikologis karena mampu menghadirkan rasa dekat dengan Allah serta menumbuhkan makna transendental dalam kehidupan.¹⁸

Selanjutnya, hadis Nabi menegaskan praktik-praktik spiritual yang konkret, seperti dzikir, doa, dan taubat, yang secara psikologis bekerja sebagai *religious coping* untuk mengatasi rasa takut, serta membangun regulasi emosi melalui ritual yang konsisten. Hal ini membuat kecemasan kematian lebih terkendali karena individu merasa dekat dengan Allah dan yakin akan ampunan-Nya. Sebagaimana hasil penelitian yang menunjukkan bahwa praktik dzikir

¹⁷ Grace Latuheru, "The Effect Of Cognitive Behavior Theraphy in Reducing The Level Of Anxiety Facing Death in The Elderly," *Journal Of Humanities and Social Studies* 2, no. 01 (15 Februari 2024): 192–207.

¹⁸ Hamid Rasool dan Dr Abdul Ghaffar, "The Role Of Quranic Therapy And Islamic Counseling (An Integrated Approach) On Death Anxiety & Spiritual Distress Among Terminally Ill Patients," *Ulūm Al-Sunnah* 3, no. 01 (22 Juni 2025): 18–33.

berfungsi sebagai mekanisme *religious coping* yang meningkatkan rasa tenang, keyakinan spiritual, serta kesiapan menghadapi kematian.¹⁹

Relevansi antara komponen dzikir, doa dan taubat yang bersumber dari Al-Quran dan Hadis akan semakin kuat ketika dihubungkan dengan teks keagamaan yang bersifat edukasi atau bimbingan. Salah satu teks Agama yang diambil kedalam biblioterapi islami adalah teks Al-Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin. Dalam kerangka psikologi modern, pemikiran Al-Ghazali ini dapat dipahami sebagai bentuk *death education* sekaligus strategi *religious coping* yang berorientasi pada taubat. Dalam perspektif psikologi modern, *death education* berfungsi sebagai sarana untuk mengurangi *death anxiety* dengan cara meningkatkan literasi tentang kematian, memberikan ruang refleksi eksistensial, serta melatih keterampilan *coping emotional*.²⁰ Lebih lanjut, penelitian Testoni²¹ dalam kajiannya tentang *death education* juga menyinggung pentingnya integrasi nilai-nilai religius dengan pemahaman yang lebih humanis tentang kematian, makna kehidupan, dan kesiapan batin untuk mengurangi *death anxiety*.

Sejumlah studi menjelaskan relevansi pemikiran Al-Ghazali dengan konsep psikospiritual dalam menghadapi kecemasan kematian. Kajian

¹⁹ Mohammad Rababa, Audai A. Hayajneh, dan Wegdan Bani-Iss, "Association of Death Anxiety with Spiritual Well-Being and Religious Coping in Older Adults During the COVID-19 Pandemic," *Journal of Religion and Health* 60, no. 1 (Februari 2021): 50–63, doi:10.1007/s10943-020-01129-x.

²⁰ Ramin Soleimanpour Manzari, Maryam Moradi, dan Leila Sadeghmoghadam, "Effect of Psychological/Spiritual Self-Care Education Through Telenursing on Death Anxiety of the Elderly During the COVID-19 Pandemic in Gonabad, Iran: A Randomized Controlled Clinical Trial," *Iranian Journal of Ageing* 19, no. 1 (10 Maret 2024): 40–53, doi:10.32598/sija.2023.3542.1.

²¹ Ines Testoni dkk., "The hospice as a learning space: a death education intervention with a group of adolescents," *BMC Palliative Care* 20 (7 April 2021): 54, doi:10.1186/s12904-021-00747-w.

konseptual yang dilakukan oleh Davoudi²² menekankan bahwa praktik mengingat kematian dalam tradisi Islam memiliki relevansi signifikan dengan teori psikologi modern mengenai *death anxiety*. Dalam studinya, Davoudi menjelaskan bahwa Islam menawarkan mekanisme transendental untuk mengelola kecemasan kematian melalui ritual spiritual dan proses internalisasi nilai-nilai eskatologis, di mana Al-Ghazali menjadi salah satu tokoh kunci yang memberikan fondasi konseptual tentang pentingnya menghadirkan kesadaran terhadap kematian.

Selanjutnya, kajian studi yang dilakukan oleh Imran Khan bahwa artikelnya *Death Be Not Proud: A Commentary on Muslim Death and Dying*²³ menekankan dimensi psiko-spiritual yang digagas oleh Al-Ghazali dalam menghadapi kematian. Ia menjelaskan bahwa menurut Al-Ghazali, manusia memang secara alami diliputi rasa takut ketika berhadapan dengan kematian, karena kematian mengandung ketidakpastian sekaligus peralihan menuju alam akhirat. Namun, rasa takut tersebut seharusnya diimbangi dengan harapan (*raja'*) akan rahmat dan ampunan Allah. Harapan inilah yang berfungsi sebagai mekanisme penenang jiwa (*tranquilizer of the soul*), karena menghadirkan keyakinan bahwa kasih sayang Allah lebih besar daripada murka-Nya.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah banyak menelaah efektivitas dzikir, doa, maupun pemikiran Al-Ghazali dalam mengelola kecemasan,

²² Nilou Davoudi, "Remember Death: An Examination of Death, Mourning, and Death Anxiety Within Islam," *Open Theology* 8, no. 1 (1 Januari 2022): 221–36, doi:10.1515/opth-2022-0205.

²³ Imran Khan dan Ahmed Saad, "Death Be Not Proud: A Commentary on Muslim Acceptance of Death in the Intensive Care Unit," *Journal of Religion and Health* 61, no. 6 (1 Desember 2022): 4913–22, doi:10.1007/s10943-021-01458-5.

termasuk kecemasan kematian. Berbagai studi menunjukkan bahwa praktik spiritual tersebut berfungsi sebagai mekanisme *religious coping* yang mampu memberikan ketenangan batin, mengurangi rasa takut, serta menumbuhkan harapan akan ampunan dan rahmat Allah. Namun demikian, sebagian besar penelitian yang ada masih menempatkan dzikir, doa, maupun ajaran Al-Ghazali pada tataran praktis atau konseptual yang terpisah, sehingga belum terintegrasi ke dalam satu kerangka intervensi yang utuh. Perbedaan utama penelitian ini terletak pada pendekatannya yang mengemas ajaran-ajaran tersebut ke dalam bentuk biblioterapi Islami, yaitu suatu metode terapi membaca yang tidak hanya menekankan aspek edukasi melalui penyampaian materi keagamaan, tetapi juga mengintegrasikannya dengan praktik spiritual secara langsung. Dengan demikian, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman kognitif mengenai makna kematian dan nilai-nilai persiapan menuju akhirat, tetapi juga dilatih untuk merasakan ketenangan melalui amalan konkret berupa dzikir dan doa.

Selama ini, konsep Al-Ghazali dalam karya monumental *Ihya' Ulumuddin* lebih banyak dikaji dalam ranah konseptual atau literatur akademik, misalnya sebagai sumber nilai moral, spiritual, maupun refleksi etis tentang kehidupan dan kematian. Namun, penelitian ini berupaya melangkah lebih jauh dengan mengembangkan pemikiran tersebut ke dalam model terapi membaca yang sistematis dan terstruktur, yang kemudian diuji efektivitasnya secara empiris dalam konteks penurunan kecemasan kematian. Pendekatan ini memberikan kontribusi baru karena memadukan dimensi kognitif (melalui pemahaman teks) dan afektif-spiritual (melalui penghayatan dan praktik

ibadah), sehingga hasilnya diharapkan lebih komprehensif. Dengan cara ini, penelitian tidak hanya memperkuat aspek teoritis tentang relevansi pemikiran Al-Ghazali, tetapi juga memberikan bukti empiris mengenai aplikasinya dalam psikoterapi Islam kontemporer.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah “Apakah biblioterapi islami secara efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan kematian pada lansia anggota Muslimat di Sumberejo?”

C. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Biblioterapi islami secara efektif mampu menurunkan kecemasan kematian pada lansia anggota Muslimat di Sumberejo”

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik biblioterapi islami sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan kematian pada lansia anggota Muslimat Sumberejo.

2. Kegunaan Penelitian

Secara teoritis, hasil penelitian memperkaya keilmuan di bidang akademis, khususnya pengembangan teori konseling islam. Penelitian ini memuat konsep dan metode konseling berbasis nilai-nilai ajaran Islam yang bersumber dari Al-Quran, Hadis dan teks Al-Ghazali dalam kitab Ihya

Ulumuddin, hasilnya bisa menjadi referensi penyusunan pedoman atau modul pelatihan layanan konseling islam. Selanjutnya penelitian ini bisa dimanfaatkan sebagai pijakan bagi penelitian yang lebih spesifik tentang efektivitas teknik biblioterapi islami untuk menurunkan kecemasan kematian.

Secara praktis, penelitian ini bisa digunakan untuk meningkatkan kompetensi konselor saat memberikan layanan konseling berbasis nilai Islam. Hasil penelitian juga bisa dijadikan solusi alternatif model konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan spiritual, emosional dan budaya umat Islam dalam mengatasi kecemasan kematian.

E. Kajian Pustaka

Peneliti perlu menyusun informasi dasar tentang topik penelitian berdasarkan literatur terdahulu. Hal ini bertujuan memberikan pemahaman tentang keunggulan dan kekurangan dari literatur sebelumnya serta menghindari duplikasi dari penelitian yang pernah dilakukan. Setidaknya dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, biblioterapi pernah diteliti sebagai salah satu teknik konseling yang cukup berpengaruh untuk mengatasi problem kecemasan. Dalam bidang psikologi, teknik biblioterapi pernah diteliti untuk mengatasi kecemasan pada penderita *General Anxiety Disorder* (GAD).²⁴ Penelitian ini dilakukan oleh Lale Agit Arini dan Igaa Novikayati dengan judul Biblioterapi Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Klien *General Anxiety Disorder* (GAD).

²⁴ Lale Agit Arini dan Igaa Novikayati, "Biblioterapi Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Klien General Anxiety Disorder (GAD)," *Psyche: Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2 Agustus 2021): 153–62, doi:10.36269/psyche.v3i2.311.

Teknik biblioterapi digunakan sebagai upaya menangani gangguan kecemasan melalui membaca buku dan merefleksikan hasil bacaan kepada masalah yang sedang dihadapi. Prosesnya dibagi menjadi 5 tahapan yaitu mengenalkan buku, membaca buku, inkubasi, tindak lanjut dan menulis. Menurut data yang dihasilkan dari pengukuran HARS (*Hamilton anxiety rating scale*), tingkat kecemasan klien menunjukkan penurunan setelah memperoleh intervensi.

Penelitian lain juga mengkaji teknik biblioterapi untuk menangani problem kecemasan pada mahasiswa. Artikel yang ditulis oleh Hayatul Khairul Rahmat, Akhmad Muzaki dan Syahti Pernanda, berjudul *Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: a Narrative Review*.²⁵ Melakukan penelitian tentang kecemasan yang dialami mahasiswa saat masa pandemi dan menawarkan teknik biblioterapi sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa biblioterapi bisa digunakan sebagai salah satu alternatif menurunkan kecemasan. Berdasarkan fungsi sebuah bacaan yang dapat mempengaruhi kognitif maupun perasaan pembacanya, maka interaksi dinamis yang terjadi antara buku dengan pembaca bisa memberikan efek secara positif terhadap masalah kecemasan mahasiswa di masa pandemi.

Teknik biblioterapi juga diteliti sebagai upaya menangani problem kecemasan kematian pada ibu hamil. Artikel yang ditulis oleh Ariani Fatmawati, Popy Siti Aisyah, Inggriane Puspita Dewi dan Resha Eka

²⁵ Hayatul Khairul Rahmat, Akhmad Muzaki, dan Syahti Pernanda, "Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: A Narrative Review," *Proceeding International Conference on Science and Engineering* 4 (1 Maret 2021): 379–82.

Febriyanti. Berjudul Implementasi *Quranic Bibliotherapy* untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil.²⁶ Penelitian ini melakukan uji terhadap *quranic bibliotherapy* sebagai upaya menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Adapun kegiatannya dikemas menjadi tiga kali pertemuan secara langsung maupun via Zoom. Hasilnya terdapat perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah mengikuti kegiatan tersebut. Kecemasan ringan sebanyak 40% berubah menjadi 60%, kecemasan sedang sebanyak 50% berubah menjadi 40%, sedangkan kecemasan berat sebanyak 10% menurun dan dikelompokkan menjadi kecemasan sedang. Hal ini menandakan bahwa *quranic bibliotherapy* efektif untuk menangani kecemasan pada ibu hamil, selain itu layanan terapi keagamaan juga perlu sebagai bentuk pendampingan mengatasi kecemasan selama masa kehamilan.

Agama juga memiliki posisi yang tidak kalah penting untuk mereduksi kecemasan kematian pada lansia. Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Adelia Pratiwi Dewini dan M. Jufri Halim, dengan judul Bimbingan Agama dalam Mengatasi Kecemasan pada Lansia melalui Dzikir di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, Cipayung, Jakarta Timur.²⁷ Menunjukkan bahwa terapi dzikir mampu mendatangkan ketenangan jiwa dan kedamaian bagi para lansia. Adapun dzikir yang dilakukan adalah dzikir Ratib Al-Haddad yang didalamnya memuat puji-pujian kepada Allah dan Rasul. Dzikir Ratib Al-Haddad juga dipercaya mendatangkan keberkahan usia dan menjadi salah satu upaya

²⁶ Fatmawati dkk., “Implementasi Quranic Bibliotherapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil.”

²⁷ Dewini dan Halim, “Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung – Jakarta Timur.”

meminta kematian yang husnul khatimah. Melalui dzikir para lansia diajak untuk merelaksasi pikirannya agar menjadi lebih tenang dan damai.

Pendekatan spiritual juga bisa menjadi salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan kematian pada lansia. Dalam sebuah penelitian yang berjudul *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengatasi Thanatophobia Pada Lansia*.²⁸ Mencoba melakukan terapi dengan cara afirmasi spiritual seperti memanjatkan doa, dan melatih rasa pasrah dan ikhlas kepada Allah. Latihan afirmasi tersebut dilakukan secara berulang sampai lansia benar-benar bisa merasakan ketenangan dengan memasrahkan semuanya kepada ketetapan Allah. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan kematian, para lansia mengalami penurunan kecemasan kematian setelah mengikuti latihan afirmasi spiritual tersebut.

Penelitian yang lain juga telah menunjukkan bahwa diantara religiusitas dan kecemasan kematian memiliki korelasi yang cukup signifikan. Sebuah penelitian yang berjudul *Religiusitas dan Kecemasan Kematian Pada Dewasa Madya*. Ditulis oleh Liza Merizka, Maya Khairani, Dahlia, Syarifah Faradina.²⁹ Ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan kecemasan kematian. Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas pada dewasa madya maka semakin rendah tingkat kecemasan kematian yang dirasakan. Begitu sebaliknya, semakin rendah tingkat religiusitas maka semakin tinggi

²⁸ Nuroh, "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengatasi Thanatophobia Pada Lansia."

²⁹ Liza Merizka dkk., "Religiusitas Dan Kecemasan Kematian Pada Dewasa Madya," *AN-NAFS* 13, no. 2 (31 Desember 2019): 76–84.

kecemasan kematian. Maka keberadaan religiusitas memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kecemasan kematian.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Safri Hidayat dan Arni AR, berjudul Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cenrana Kabupaten Bone.³⁰ Bahwa semakin terpenuhi kebutuhan spiritual lansia maka akan mempengaruhi tingkat kecemasannya. Dari berbagai kecemasan yang dirasakan oleh lansia di Puskesmas Cenrana Kabupaten Bone, salah satu komponen kecemasannya meliputi kecemasan menghadapi kematian. Sebanyak 40 responden lansia di Puskesmas Cenrana Bone, 33 lansia dengan kebutuhan spiritual yang baik mengalami kecemasan pada tingkatan yang ringan, sedangkan 7 lansia dengan kebutuhan spiritual yang buruk mengalami kecemasan kematian yang cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan spiritual pada lansia bisa mempengaruhi kecemasan yang dirasakan. Maka pendampingan kegiatan spiritual juga perlu diberikan sebagai upaya melindungi lansia dari berbagai kecemasan secara berlebihan.

Dari tujuh penelitian diatas terdapat perbedaan maupun kemiripan dengan tesis yang akan disusun. Beberapa penelitian menggunakan teknik biblioterapi sebagai upaya menangani problem stres dan kecemasan. Meskipun sama-sama mengembangkan teknik biblioterapi namun dari penelitian sebelumnya menggunakan bahan bacaan yang berbeda dengan tesis ini. Adapun

³⁰ Safri Hidayat dan Arni Ar, "Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cenrana Kabupaten Bone," *Jurnal Ilmiah Mappadising* 1, no. 1 (30 September 2019): 33–41.

teknik biblioterapi dalam tesis memanfaatkan sumber dari ayat Al-Quran, Hadis dan Ihya Ulumuddin yang memiliki relevansi dengan problem kecemasan kematian yang sedang diteliti. Penelitian yang lain juga menggunakan teknik biblioterapi pada subjek penelitian dari golongan mahasiswa dan ibu hamil, sedangkan dalam tesis yang akan disusun menggunakan subjek penelitian dari ibu-ibu lansia. Beberapa penelitian juga telah mengkaji peran bimbingan agama dan pendekatan spiritual untuk menangani kecemasan kematian pada lansia. Perbedaannya adalah materi yang digunakan dalam bimbingan agama pada penelitian ini bersumber dari ayat Al-Quran, Hadis dan teks Al-Ghazali, dimana corak keilmuan Al-Ghazali yang identik dengan pendekatan sufistik memiliki ciri khas tersendiri yang menjadi pembaharuan dari penelitian sebelumnya.

F. Kerangka Teori

1. Kecemasan Kematian

a. Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi normal menandakan perasaan terancam akibat suatu hal yang ditandai dengan kewaspadaan atau perhatian yang meningkat.³¹ Dalam pandangan Freud, kecemasan adalah suatu bentuk perasaan tidak nyaman yang bersifat afektif, disertai dengan respon tubuh yang menandakan adanya ancaman yang mendekat.³² Corey mengemukakan bahwa kecemasan merupakan

³¹ P. A. Gouveia, "Understanding Generalized Anxiety: Contributions from Phenomenology and Philosophy," *European Psychiatry* 65, no. 1 (2 September 2022): 671–72, doi:10.1192/j.eurpsy.2022.1727.

³² Yustinus Semiun, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud* (Yogyakarta: Kanisius, 2006).

kondisi ketegangan yang mendorong individu untuk mengambil tindakan tertentu.³³ Sedangkan Greenberger dan Padesky mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan khawatir, gugup, atau takut yang dialami seseorang ketika berhadapan dengan pengalaman hidup yang sulit, disertai keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.³⁴

Kecemasan yang normal bisa melatih individu untuk membuat perhitungan dan persiapan agar hal-hal yang tidak menyenangkan bisa dihindari. Namun, kecemasan yang tidak wajar akan membuat orang tertekan dan sulit memutuskan sebuah tindakan.³⁵ Kecemasan merupakan pengalaman universal yang mungkin terjadi dalam berbagai situasi, namun pada kondisi yang lebih meningkat, kecemasan yang normal bisa berubah menjadi gangguan kecemasan. Situasi ini menggambarkan kecemasan berada di taraf yang berlebihan dan tidak proporsional, terjadi secara terus menerus dan berpotensi mengganggu kesehatan fisik, mental maupun emosional.³⁶

Secara fisik, kecemasan memicu aktivasi sistem saraf simpatik sebagai bagian dari mekanisme *fight-or-flight*, yang menyebabkan peningkatan detak jantung, percepatan pernapasan, serta kenaikan tekanan darah. Respon ini menyiapkan tubuh untuk menghadapi potensi

³³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, trans. oleh E Koswara (Bandung: Eresco, 1988).

³⁴ Dennis Greenberger dan Christine A. Padesky, *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think* (Guilford Publications, 2015).

³⁵ Widya Kurnia Putri, Stephanie Dwi Guna, dan Musfardi Rustam, "Pengaruh Positive Self-Talk: Intervensi Melalui Audio-Visual Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja," *Jurnal Keperawatan Profesional* 12, no. 2 (5 Oktober 2024): 96–108, doi:10.33650/jkp.v12i2.9479.

³⁶ Michelle G. Craske dan Murray B. Stein, "Anxiety," *The Lancet* 388, no. 10063 (17 Desember 2016): 3048–59, doi:10.1016/S0140-6736(16)30381-6.

bahaya, namun jika terjadi secara berulang atau kronis, dapat menimbulkan berbagai gejala somatik seperti keringat berlebih, gemetar, ketegangan otot, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan gangguan tidur. Dampak jangka panjang dari kecemasan kronis meliputi peningkatan risiko hipertensi, gangguan kardiovaskular, penurunan fungsi sistem imun, serta gangguan metabolisme.³⁷

Secara psikis, kecemasan dapat memengaruhi emosi, kognisi, dan perilaku. Secara emosional, kecemasan dapat menimbulkan perasaan takut, gelisah, cemas berlebihan, dan ketidaknyamanan mental yang terus-menerus. Dari sisi kognitif, kecemasan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, kesulitan mengambil keputusan, pikiran yang berulang atau ruminasi, dan bias kognitif dalam menilai situasi, sehingga menurunkan kemampuan adaptif.³⁸ Secara perilaku, individu yang cemas sering menunjukkan penghindaran, ketergantungan, atau respons impulsif terhadap stresor. Jika kecemasan berlangsung kronis, hal ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat, seperti gangguan kecemasan umum (GAD), depresi, fobia, atau gangguan panik, yang secara keseluruhan menurunkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis.³⁹

³⁷ “Stress effects on the body,” diakses 22 Agustus 2025, https://www.apa.org/topics/stress/body?utm_source=chatgpt.com.

³⁸ S. Nolen-Hoeksema, “The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms,” *Journal of Abnormal Psychology* 109, no. 3 (Agustus 2000): 504–11.

³⁹ Stefan G. Hofmann dan Jasper A. J. Smits, “Cognitive-Behavioral Therapy for Adult Anxiety Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Trials,” *The Journal of Clinical Psychiatry* 69, no. 4 (April 2008): 621–32, doi:10.4088/jcp.v69n0415.

b. Jenis Kecemasan

Freud mengidentifikasi tiga bentuk utama kecemasan dalam teorinya:⁴⁰

- 1) Kecemasan moral adalah jenis kecemasan yang muncul akibat rasa bersalah atau ketakutan akan melanggar norma moral, nilai-nilai sosial, atau keyakinan yang dianut seseorang. Seperti ketakutan melanggar norma agama atau merasa bersalah setelah berbohong. Kecemasan moral muncul akibat konflik antara ego dan super ego. Super ego berperan sebagai sumber nilai, norma, dan hati nurani yang mengawasi perilaku seseorang. Ketika individu melakukan atau bahkan hanya memiliki dorongan yang bertentangan dengan standar moral yang telah diinternalisasi, akan timbul rasa bersalah, malu, atau takut dihukum. Kecemasan moral ini tidak berasal dari ancaman eksternal, melainkan dari penilaian moral secara internal yang ada dalam diri sendiri.
- 2) Kecemasan realistik adalah kecemasan yang muncul sebagai respons wajar terhadap ancaman atau bahaya nyata di lingkungan. Seperti merasa cemas berkendara saat hujan lebat, merasa cemas tertular penyakit ditengah lingkungan yang terkena wabah penyakit. Kecemasan ini berfungsi adaptif karena memberi sinyal pada individu untuk mewaspadaai risiko yang dapat mengancam

⁴⁰ Bettina Bergo, "Freud and the Three Anxieties," dalam *Anxiety*, oleh Bettina Bergo (Oxford University Press, 2021), 275–318, doi:10.1093/oso/9780197539712.003.0009.

keselamatan. Kecemasan realistik berakar pada persepsi terhadap ancaman yang objektif dari luar diri, sehingga menjadi mekanisme pertahanan diri yang alami agar individu dapat bersiap menghadapi situasi berbahaya.

- 3) Kecemasan neurotik adalah jenis kecemasan yang berlebihan dan tidak proporsional terhadap situasi yang sebenarnya. Biasanya, kecemasan ini berasal dari konflik internal atau ketakutan bawah sadar yang tidak disadari oleh individu. Jenis kecemasan ini muncul ketika individu merasa khawatir bahwa dorongan-dorongan dari id akan lepas kendali dan membawa konsekuensi negatif dari lingkungan. Kecemasan ini tidak berhubungan langsung dengan bahaya nyata, melainkan dengan ancaman imajiner yang ditimbulkan oleh ketakutan akan hukuman atau penolakan sosial apabila dorongan instingtif terealisasi. Dengan makna lain, kecemasan neurotik bersifat internal dan berakar pada ketegangan antara ego yang berusaha mengendalikan dorongan id serta kekhawatiran terhadap reaksi dari dunia luar.

Kecemasan terhadap kematian atau disebut dengan *thanathophobia* juga merupakan bagian dari kecemasan neurotik, ditandai oleh respons yang berlebihan dan tidak proporsional terhadap pikiran tentang kematian. Rasa takut dan cemas terhadap kematian muncul akibat ketidakmampuan ego dalam menghadapi ketidakpastian dan ketidaktahuan tentang kematian. Hal ini memicu persepsi yang

berlebihan terhadap makna dari kematian itu sendiri, bahkan bisa menjadi fobia terhadap isu-isu kematian ataupun hal yang masih berkaitan.

Kematian sering dianggap sebagai sesuatu yang tidak diketahui, tak terkendali, dan berada di luar kuasa manusia, sehingga menimbulkan kecemasan berlebihan yang tidak selalu sebanding dengan kondisi objektif. Dengan kata lain, kematian menjadi simbol dari hilangnya kontrol ego terhadap eksistensi dirinya sendiri. Rasa takut ini mirip dengan kecemasan neurotik, di mana individu merasa terancam oleh kemungkinan hukuman atau kehilangan kendali atas dorongan batiniah, meskipun ancaman tersebut tidak selalu nyata secara langsung.

Kecemasan terhadap kematian tidak hanya bersifat individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksistensial dan sosial. Menyadari kefanaan hidup dapat menimbulkan konflik internal antara keinginan untuk hidup dan kenyataan akan keterbatasan eksistensi manusia. Dalam perspektif psikologi eksistensial, kesadaran akan kematian dapat menimbulkan kecemasan eksistensial (*existential anxiety*), yang mendorong individu untuk mencari makna, tujuan hidup, atau mekanisme pertahanan psikologis agar dapat menghadapi kenyataan ini. Individu yang gagal menemukan makna atau tujuan hidup cenderung

mengalami tingkat kecemasan kematian yang lebih tinggi dan perasaan kekosongan eksistensial.⁴¹

Secara psikologis, kecemasan terhadap kematian juga dapat memicu fenomena ruminasi dan introspeksi berlebihan. Individu sering kali terus-menerus memikirkan kemungkinan kematian atau kejadian buruk yang berkaitan dengan akhir hidup, yang pada gilirannya meningkatkan stres dan ketidaknyamanan emosional. Ruminasi semacam ini tidak hanya memperkuat rasa takut, tetapi juga dapat berdampak pada kondisi mental jangka panjang, termasuk munculnya gangguan kecemasan umum, depresi, atau gangguan tidur.⁴²

Lebih jauh, faktor budaya dan religiusitas turut membentuk cara individu mengalami kecemasan kematian. Individu yang memiliki pemahaman religius yang matang atau keyakinan akan kehidupan setelah mati cenderung mampu mengurangi kecemasan melalui mekanisme *coping spiritual*, dan refleksi moral. Sebaliknya, individu yang berada dalam lingkungan dengan pandangan yang ambigu atau ketakutan berlebihan terhadap kematian dapat mengalami intensitas kecemasan yang lebih tinggi, karena ketidakpastian makna dan tujuan hidup yang mereka miliki.⁴³

⁴¹ Depaola dkk., "Death Anxiety And Attitudes Toward the Elderly Among Older Adults: The Role Of Gender And Ethnicity."

⁴² Nolen-Hoeksema, "The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms."

⁴³ Lisa Iverach, Ross G. Menzies, dan Rachel E. Menzies, "Death Anxiety and Its Role in Psychopathology: Reviewing the Status of a Transdiagnostic Construct," *Clinical Psychology Review* 34, no. 7 (November 2014): 580–93, doi:10.1016/j.cpr.2014.09.002.

c. Definisi Kecemasan Kematian

Kecemasan terhadap kematian dapat diartikan sebagai suatu kondisi psikologis, baik pikiran ataupun perasaan yang tidak menyenangkan saat seseorang memikirkan tentang kematian. Ketidakpastian mengenai waktu, cara, dan tempat datangnya kematian dapat menimbulkan kegelisahan yang berdampak pada ketidaknyamanan individu. Sehingga kematian menimbulkan sebuah kecemasan dan memunculkan rasa takut untuk membicarakan hal-hal yang masih berkaitan.⁴⁴

Kesadaran individu tentang kenyataan peristiwa kematian akan meningkatkan kecemasan, dikarenakan adanya perasaan tidak nyaman akibat pandangan individu tentang ancaman yang menyertai kematian. Kecemasan kematian dapat digambarkan sebagai pemikiran yang abstrak tentang ketakutan dan perasaan yang berkaitan dengan peristiwa yang akan datang.⁴⁵ Kecemasan kematian bisa dipengaruhi oleh perspektif budaya, karena budaya menetapkan gabungan makna dan keyakinan yang berbeda terhadap kematian. Sehingga kecemasan kematian bersifat subjektif karena sudut pandang seseorang tentang kematian terbentuk oleh budaya masing-masing.⁴⁶

⁴⁴ Donald I. Templer, "The Construction and Validation of a Death Anxiety Scale," *The Journal of General Psychology* 82, no. 2 (1 April 1970): 165–77, doi:10.1080/00221309.1970.9920634.

⁴⁵ Rebecca Helen Lehto dan Karen Farchaus Stein, "Death Anxiety: An Analysis of an Evolving Concept," *Research and Theory for Nursing Practice* 23, no. 1 (Februari 2009): 23–41, doi:10.1891/1541-6577.23.1.23.

⁴⁶ Dadfar dkk., "Death Anxiety in Muslim Iranians."

Kecemasan kematian biasanya berbentuk seperti cemas terhadap misteri kematian, cemas berpisah dari orang terdekat, cemas akan ancaman kematian, cemas tentang hukuman atau siksa setelah kematian.⁴⁷ Pengetahuan seseorang tentang makna hidup dan mati juga berpengaruh terhadap kecemasan kematian, individu yang tidak menemukan tujuan hidup akan menganggap kematian sebagai kemusnahan, berbagai persepsi menakutkan seputar kematian cenderung menimbulkan rasa takut dan cemas.⁴⁸

Kecemasan kematian yang berlebih dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis seperti depresi, gangguan kecemasan umum, dan stres pasca trauma. Individu dengan *death anxiety* tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi emosi.⁴⁹ Selain itu, Rasa takut yang berlebihan terhadap kematian berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Kondisi tersebut berkontribusi pada menurunnya kepuasan hidup, karena individu cenderung memusatkan perhatian pada ancaman dan kefanaan daripada pada pengalaman hidup yang bermakna. Hal ini juga mengurangi kebahagiaan subjektif, mengingat orientasi kognitif dan afektif lebih banyak diarahkan pada kekhawatiran eksistensial dibandingkan pada aspek positif kehidupan. Lebih jauh, kecemasan yang berulang dan tidak terkendali menimbulkan

⁴⁷ Templer, "The Construction and Validation of a Death Anxiety Scale."

⁴⁸ Ernest Becker, *The Denial of Death* (New York: Free Press, 1973).

⁴⁹ Rachel E. Menzies dan Ilan Dar-Nimrod, "Death Anxiety and Its Relationship with Obsessive-Compulsive Disorder," *Journal of Abnormal Psychology* 126, no. 4 (Mei 2017): 367–77, doi:10.1037/abn0000263.

persepsi ketidakberdayaan, yakni keyakinan bahwa tidak ada upaya yang mampu mengatasi kepastian kematian. Akumulasi dari kondisi tersebut pada akhirnya menurunkan kualitas hidup secara menyeluruh.⁵⁰

d. Aspek Kecemasan Kematian

Menurut Thorson dan Powell,⁵¹ terdapat 4 aspek untuk menggambarkan kecemasan terhadap kematian:

1) Fear of Isolation and Immobility

Ketakutan akan kesendirian (*fear of isolation*), sebuah perasaan takut yang diakibatkan oleh kondisi sendirian dan kesepian, baik secara fisik maupun emosional yang dialami dimasa. Ketika seseorang memasuki usia lanjut, banyak yang merasa terpisah dari lingkungan sosial mereka, baik karena anak-anak yang sudah memiliki keluarga masing-masing atau kehilangan pasangan hidup yang telah lebih dulu meninggalkan. Ketakutan menghadapi kematian seorang diri juga seringkali menjadi problem kecemasan pada lansia.

Perasaan ini terkait dengan banyak hal, seperti rasa takut akan kesepian saat akhir hidup, kekhawatiran tentang tidak ada yang menemani di saat-saat terakhir, atau perasaan tidak siap untuk berpisah dengan orang-orang terdekat.

⁵⁰ Clay Routledge dan Jacob Juhl, "When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life," *Cognition and Emotion* 24, no. 5 (2010): 848–54, doi:10.1080/02699930902847144.

⁵¹ James A. Thorson dan F. C. Powell, "Elements of death anxiety and meanings of death," *Journal of Clinical Psychology* 44, no. 5 (1988): 691–701, doi:10.1002/1097-4679(198809)44:5<691::AID-JCLP2270440505>3.0.CO;2-D.

Ketakutan akan ketidakmampuan bergerak (*fear of immobility*) adalah perasaan yang akan muncul ketika mereka merasa kehilangan kendali atas tubuh mereka sendiri, baik karena proses penuaan atau penyakit. Ketika fisik mulai melemah atau kemampuan untuk bergerak terbatas, rasa takut terhadap ketergantungan pada orang lain, kehilangan kebebasan, atau bahkan tidak mampu melakukan tugas-tugas dasar seperti berjalan, makan, atau mandi, bisa memicu kecemasan yang sangat besar. Imobilitas fisik sering dianggap sebagai tanda kemunduran tubuh atau kematian yang semakin dekat. Hubungan psikologis antara imobilitas dan kematian tubuh pada akhirnya dapat meningkatkan kecemasan, khususnya ketika individu mulai merasa seperti terasingkan karena ketidakmampuan untuk tetap aktif atau terlibat dalam rutinitas normal.

2) *Fear of Pain*

Rasa takut akan rasa sakit (*fear of pain*) dapat menyebabkan kecemasan akan kematian. Banyak orang khawatir tentang potensi penderitaan fisik yang mungkin mereka alami saat mendekati kematian, baik itu karena penyakit, cedera, atau penyebab lainnya. Rasa takut mengalami rasa sakit yang intens atau berkepanjangan dapat memperkuat kecemasan tentang kematian. Ketakutan ini juga sering kali berkaitan dengan rasa tidak berdaya. Ketika seseorang merasa bahwa mereka tidak memiliki kendali atas rasa sakit yang

mungkin mereka alami, pada fase ini kecemasan terhadap kematian bisa meningkat.

3) *Fear of Finality of Death*

Rasa takut terhadap akhir dari kematian (*fear of finality of death*) adalah ketakutan bahwa ketika hidup berakhir, tidak akan ada lagi pengalaman, hubungan, dan kesempatan. Kematian sering kali memunculkan pertanyaan tentang makna keberadaan dan apa yang terjadi setelahnya, seperti tentang ketiadaan, bagaimana kehidupan setelah kematian, atau sesuatu yang sama sekali berbeda dari apa yang sudah diduga. Karena kematian dianggap sebagai peristiwa yang misterius, pertanyaan maupun dugaan-dugaan seputar kematian seringkali menimbulkan kecemasan.

4) *Fear of Burial and Decomposition*

Rasa takut akan penguburan dan pembusukan (*Fear of Burial and Decomposition*) Rasa takut ini sering kali melibatkan kekhawatiran tentang proses pembusukan tubuh setelah kematian, yang dapat terasa meresahkan atau bahkan mengerikan. Gagasan dikubur di bawah tanah atau di tempat tubuh dibiarkan membusuk dapat memicu perasaan tidak nyaman. Bagi banyak orang, rasa takut ini terkait erat dengan rasa takut kehilangan kendali, karena proses pembusukan adalah sesuatu yang terjadi tanpa kemauan seseorang. Beberapa orang mungkin juga mengalami ketakutan eksistensial yang terkait dengan gagasan bahwa, setelah kematian, mereka hanya akan

menjadi tidak lebih dari sisa-sisa yang membusuk, yang dapat terasa seperti akhir yang sebenarnya.

e. Faktor Penyebab Kecemasan Kematian

Berbagai literatur dari hasil pemikiran para ilmuwan telah menyebutkan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan kematian, diantaranya yaitu *gender*, usia, tingkat pendidikan dan religiusitas.

1) *Gender*

Wanita akan lebih rentan mengalami kecemasan daripada laki-laki karena secara biologis terdapat perbedaan hormonal antara keduanya. Wanita cenderung lebih sensitif secara emosional, sehingga memiliki kepekaan lebih tinggi untuk merasakan kecemasan secara umum. Selain itu, pengalaman hidup yang dialami diantara laki-laki dan wanita memiliki perbedaan. Wanita mengalami fase kehamilan dan melahirkan yang bisa berkontribusi terhadap kecemasan kematian yang lebih intens.⁵²

Dari sisi psikologis, perempuan cenderung memiliki tingkat *neurotisisme* dan sensitivitas emosional yang lebih tinggi, sehingga lebih rentan terhadap perasaan cemas ketika menghadapi isu-isu eksistensial seperti kematian. Dari perspektif sosiokultural, perempuan sering dibentuk dalam peran-peran yang lebih dekat dengan aspek keagamaan, kesehatan, dan pengasuhan, yang

⁵² James A. Thorson dan F. C. Powell, "A Revised Death Anxiety Scale," *Death Studies* 16, no. 6 (November 1992): 507–21, doi:10.1080/07481189208252595.

membuat mereka lebih sering terekspos pada peristiwa sakit dan kematian sehingga menimbulkan intensitas kecemasan yang lebih besar.⁵³ Penelitian juga menemukan bahwa perbedaan gaya *coping* antara laki-laki dan perempuan memengaruhi bagaimana keduanya menghadapi kematian; laki-laki lebih cenderung menampilkan *coping problem-focused*, sementara perempuan lebih dominan menggunakan *coping emotion-focused* yang erat kaitannya dengan kecemasan.⁵⁴

2) Usia

Usia juga termasuk salah satu faktor penyebab kecemasan kematian. Ditinjau dari segi usia, individu lansia akan lebih sering mengalami kecemasan kematian dibandingkan remaja dan dewasa. Gangguan kesehatan dan penurunan fungsi organ tubuh pada lansia akan meningkatkan kecemasan kematian. Dari segi pengalaman hidup, lansia sering menghadapi kehilangan keluarga maupun teman terdekat, kondisi ini mempengaruhi lansia untuk merenungi perjalanan hidupnya, pertanyaan seputar pencapaian dan makna hidup akan semakin memicu kecemasan kematian.⁵⁵

Hal ini juga dapat dipahami karena pada masa lanjut usia, individu semakin dekat secara nyata dengan kematian akibat

⁵³ Donald I. Templer, Carol F. Ruff, dan Cyril M. Franks, "Death Anxiety: Age, Sex, and Parental Resemblance in Diverse Populations.," *Developmental Psychology* 4, no. 1, Pt.1 (Januari 1971): 108–108, doi:10.1037/h0030389.

⁵⁴ R. J. Russac dkk., "Death Anxiety across the Adult Years: An Examination of Age and Gender Effects," *Death Studies* 31, no. 6 (Juli 2007): 549–61, doi:10.1080/07481180701356936.

⁵⁵ Thorson dan Powell, "Elements of death anxiety and meanings of death."

penurunan fungsi fisik, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit kronis, dan seringnya menyaksikan kematian orang-orang di sekitarnya. Faktor-faktor tersebut memperkuat kesadaran eksistensial akan kefanaan hidup sehingga memicu meningkatnya intensitas kecemasan. Selain itu, lansia sering kali dihadapkan pada kondisi kehilangan peran sosial, keterbatasan aktivitas, serta keterasingan yang memperparah perasaan takut menghadapi kematian. Dari sudut pandang psikologi perkembangan, lansia juga berada pada tahap akhir. Pada tahap ini individu dituntut untuk melakukan refleksi atas kehidupannya. Apabila individu mampu menerima perjalanan hidupnya dengan penuh makna, maka akan tercapai rasa integritas dan penerimaan terhadap kematian. Sebaliknya, kegagalan dalam mencapai integritas diri dapat memunculkan perasaan penyesalan, ketidakpuasan, serta keputusasaan, yang pada akhirnya memperkuat kecemasan terhadap kematian.⁵⁶

3) Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan juga mempengaruhi cara melihat dan memahami makna kematian. Individu dengan tingkat pendidikan rendah akan memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep kematian, yang dapat meningkatkan kecemasan mereka. Individu

⁵⁶ Victor G. Cicirelli, "Fear of Death in Older Adults: Predictions from Terror Management Theory," *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences* 57, no. 4 (Juli 2002): P358-366, doi:10.1093/geronb/57.4.p358.

dengan tingkat pendidikan yang lebih baik memiliki kemampuan berpikir secara kritis dan rasional untuk merespon pikiran tentang kematian secara lebih objektif dan tidak emosional. Hal ini membantu dalam mencegah kecemasan yang berlebihan. Melalui pendidikan individu akan lebih terbuka dengan gagasan dan pengetahuan seputar kematian, pada akhirnya memberikan rasa damai dan ketenangan saat berpikir tentang kematian.⁵⁷

pendidikan yang lebih tinggi berkorelasi dengan kemampuan kognitif yang lebih baik dalam memahami konsep kehidupan dan kematian secara rasional sehingga mengurangi distorsi pikiran yang memicu kecemasan. Tingkat pendidikan yang tinggi sering kali meningkatkan akses terhadap informasi, literasi kesehatan, dan pemahaman religius maupun filosofis, yang dapat memperkuat mekanisme *coping* dalam menghadapi isu eksistensial. Pendidikan yang lebih tinggi juga berkaitan dengan status sosial ekonomi yang lebih baik, sehingga individu memiliki rasa kontrol yang lebih besar atas kehidupannya, yang pada gilirannya menurunkan kecemasan terhadap kematian. Sebaliknya, individu dengan pendidikan rendah lebih rentan mengalami kecemasan kematian karena keterbatasan dalam memahami, mengelola, dan merefleksikan makna hidup serta kematian.⁵⁸

⁵⁷ Templer, Ruff, dan Franks, "Death Anxiety."

⁵⁸ Barry V. Fortner, Robert A. Neimeyer, dan Bruce Rybarczyk, "Correlates of death anxiety in older adults: A comprehensive review," dalam *Death attitudes and the older adult*:

4) Agama

Agama bisa berpotensi untuk menurunkan tingkat kecemasan kematian melalui peningkatan religiusitas dan spiritual individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya kecemasan menghadapi kematian. Hal ini disebabkan oleh keyakinan dan praktik keagamaan yang memberikan makna, harapan, serta ketenangan batin bagi individu.⁵⁹ Kerangka makna membantu individu memahami kematian bukan sebagai akhir dari eksistensi, melainkan sebagai transisi menuju kehidupan lain. Keyakinan terhadap adanya kehidupan setelah mati, pahala dan dosa, serta harapan akan ampunan Tuhan berfungsi sebagai mekanisme *coping* spiritual yang menenangkan.⁶⁰

Ajaran agama Islam memiliki peran signifikan dalam regulasi kecemasan kematian. Keyakinan terhadap kehidupan setelah mati, ganjaran bagi orang beriman, serta kasih sayang Allah SWT berfungsi sebagai sumber harapan dan optimisme bagi individu Muslim. Praktik spiritual seperti doa, dzikir, dan ibadah rutin berkontribusi dalam menenangkan psikologis serta memperkuat koneksi spiritual, yang pada gilirannya dapat mengurangi ketakutan

Theories, concepts, and applications, Series in death, dying, and bereavement (New York, NY, US: Brunner-Routledge, 2000), 95–108.

⁵⁹ Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*.

⁶⁰ Rababa, Hayajneh, dan Bani-Iss, "Association of Death Anxiety with Spiritual Well-Being and Religious Coping in Older Adults During the COVID-19 Pandemic."

terhadap ketidakpastian dan kefanaan hidup. Secara psikologis, mekanisme ini sejalan dengan konsep *religious coping*,⁶¹ di mana aktivitas keagamaan digunakan sebagai strategi untuk menghadapi stres eksistensial dan menumbuhkan ketenangan batin.

Namun, penekanan konsep hukuman dan dosa dalam ajaran agama juga bisa menjadi pemicu kecemasan terhadap kematian. Individu yang merasa belum sepenuhnya menjalankan ajaran agamanya atau merasa bersalah atas perbuatan tertentu berpotensi mengalami ketakutan akan hukuman di akhirat dan dapat meningkatkan kecemasan terhadap kematian. Kurangnya pendidikan dan pemahaman yang mendalam mengenai konsep ini bisa menyebabkan kebingungan dan ketidakpercayaan, pada gilirannya meningkatkan kecemasan terhadap kematian.⁶²

Pengaruh agama terhadap kecemasan kematian bersifat ambivalen. *Religiositas* yang menekankan kasih sayang dan penerimaan cenderung menurunkan kecemasan, sedangkan *religiositas* yang menekankan ancaman hukuman justru dapat memperkuatnya. Individu yang memiliki orientasi religius intrinsik atau spiritual, yang menekankan nilai-nilai kasih sayang, ampunan, dan penerimaan Tuhan, cenderung mampu menerima kematian sebagai bagian alami dari kehidupan sehingga kecemasan kematian

⁶¹ Ibid.

⁶² Dadfar dan Lester, "Religiously, Spirituality and Death Anxiety."

menurun. Mekanisme ini bekerja melalui *meaning-making* dan *coping spiritual*, yang memberikan ketenangan batin dan rasa damai dalam menghadapi kefanaan. Sebaliknya, individu yang memaknai ajaran agama secara literal atau dogmatis, dengan fokus pada dosa, kesalahan moral, dan kemungkinan hukuman di akhirat, cenderung mengalami peningkatan kecemasan kematian.⁶³

2. Teknik Biblioterapi

Secara umum, bimbingan dan konseling memiliki beberapa teknik yang bisa digunakan sesuai kebutuhan dan karakteristik klien. Pada problem kecemasan, salah satu teknik yang bisa digunakan adalah teknik biblioterapi. Membaca buku atau cerita yang relevan dengan kecemasan dapat membantu individu memahami pengalaman dan perspektif baru untuk menghadapi kecemasan. Dalam teknik biblioterapi, bahan bacaan yang digunakan bisa dimodifikasi dengan bacaan-bacaan Islam. Penggunaan teks-teks Islam pada biblioterapi ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang ajaran-ajaran agama, tetapi juga menguatkan nilai-nilai moral yang membantu individu mengatasi kecemasan.

a. Definisi Biblioterapi

Biblion berarti buku atau materi bacaan, dan *therapeia* berarti penyembuhan. Oleh karena itu, biblioterapi dapat didefinisikan sebagai

⁶³ Paul Wink dan Julia Scott, "Does Religiousness Buffer against the Fear of Death and Dying in Late Adulthood? Findings from a Longitudinal Study," *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences* 60, no. 4 (Juli 2005): P207-214, doi:10.1093/geronb/60.4.p207.

proses penyembuhan melalui penggunaan buku. Biblioterapi berpotensi mengalihkan fokus dan memberikan perspektif positif, sehingga bahan bacaan mendorong seseorang untuk menata hidupnya sendiri. Teori biblioterapi pertama kali muncul oleh Samuel Crothes. Ia menulis pada tahun 1916 tentang penggunaan buku sebagai bagian dari konseling menggunakan pendekatan kognitif-perilaku. Menurut Crothes, buku memiliki potensi untuk membantu pembaca dalam mengubah pola pikir, perasaan, dan perilaku. Namun demikian, ia menekankan bahwa biblioterapi tidak terbatas pada penggunaan buku, media lain seperti video dan film juga dapat dimanfaatkan dalam proses terapeutik tersebut.⁶⁴

Menurut Schechtman, biblioterapi dapat didefinisikan sebagai penggunaan buku atau bacaan untuk membantu individu secara efektif menyelesaikan masalah, mengatasi masalah emosi dan perilaku dengan menggunakan media yang diminati dan disukai. Selama proses biblioterapi, yang juga dikenal sebagai "terapi membaca", Individu yang menghadapi permasalahan diarahkan untuk membaca buku-buku yang bersifat membantu dan memotivasi proses pemulihan mereka.⁶⁵

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa biblioterapi merupakan suatu pendekatan yang

⁶⁴ Bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014).

⁶⁵ Nurit Betzalel dan Zipora Shechtman, "Bibliotherapy Treatment for Children With Adjustment Difficulties: A Comparison of Affective and Cognitive Bibliotherapy," *Journal of Creativity in Mental Health* 5, no. 4 (10 Desember 2010): 426–39, doi:10.1080/15401383.2010.527816.

bertujuan membantu individu dalam menyelesaikan permasalahannya melalui pemanfaatan buku dan berbagai jenis literatur. Metode ini tidak terbatas pada bahan bacaan saja, tetapi juga dapat mencakup media lain seperti film dan video yang memiliki nilai terapeutik.

b. Tujuan Teknik Biblioterapi

Melalui biblioterapi, pembaca, konselor, dan praktisi bisa memberikan pendampingan kepada individu untuk menyelesaikan masalah hidup mereka melalui kemampuan yang dimiliki⁶⁶. Secara sistematis, program biblioterapi memiliki tujuan, seperti:

- 1) Mengajarkan individu cara berpikir yang lebih tersusun agar mampu menilai suatu kondisi dengan lebih positif. Melalui proses membaca dan refleksi, individu dilatih untuk mengidentifikasi pola pikir negatif atau maladaptif, mengevaluasi bukti yang mendasari keyakinan tersebut, dan menggantinya dengan penilaian yang lebih rasional dan positif.
- 2) Membangun keterbukaan dan kebebasan individu dalam menghadapi masalahnya. Proses membaca teks yang relevan, diikuti dengan refleksi dan diskusi, memungkinkan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadinya tanpa takut dihakimi. Hal ini menciptakan ruang psikologis yang aman, di mana individu dapat mengeksplorasi konflik internal, rasa

⁶⁶ Puji Gusri Handayani, Hafiz Hidayat, dan Triyono, *Pengantar Bibliokonseling* (Padang: CV. Haqi Paradise, 2021).

takut, atau kecemasan yang selama ini tertahan. Dengan keterbukaan ini, individu dapat mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) yang lebih baik, mengidentifikasi hambatan internal, dan merumuskan strategi adaptif untuk mengatasi masalah. Selain itu, kebebasan dalam mengekspresikan diri juga berperan dalam mengurangi tekanan internal dan defensif, sehingga proses pemecahan masalah menjadi lebih rasional dan efektif

- 3) Membantu individu menganalisa sikap maupun perilakunya. Proses biblioterapi membantu individu mengamati, mengevaluasi, dan menganalisis sikap maupun perilakunya secara lebih objektif. Individu dilatih untuk mengenali pola perilaku maladaptif, sikap negatif, atau reaksi emosional yang tidak konstruktif dalam menghadapi situasi tertentu. Dengan pemahaman ini, individu dapat mengaitkan antara pikiran, emosi, dan tindakan yang muncul, sehingga mampu mengidentifikasi akar masalah atau penyebab konflik internal. Proses ini memungkinkan individu untuk mengembangkan strategi perbaikan perilaku dan adaptasi yang lebih efektif, sejalan dengan prinsip *self-monitoring* dalam psikologi kognitif-behavioral.

- 4) Klien dapat mempelajari masalah yang serupa, sehingga menemukan solusi alternatif untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Secara psikologis, mekanisme pada biblioterapi membantu individu memahami bahwa permasalahan bukanlah

sesuatu yang unik atau mustahil diatasi, sehingga menumbuhkan rasa kontrol, optimisme, dan percaya diri dalam menyelesaikan masalah. Dengan demikian, biblioterapi tidak hanya bersifat edukatif tetapi juga sebagai alat modeling dan pembelajaran yang bersifat mengamati, ini memungkinkan individu menginternalisasi *strategi coping* yang efektif berdasarkan pengalaman orang lain.

Sclabassi menyatakan bahwa setidaknya ada 4 bidang dari tujuan biblioterapi,⁶⁷ yaitu:

- 1) Dari aspek kognitif, biblioterapi mendorong individu untuk berpikir kritis dan menganalisis sikap serta perilaku mereka selama proses sesi. Hal ini memberikan kesempatan bagi individu untuk menyadari bahwa setiap permasalahan memiliki berbagai alternatif penyelesaian. Selain itu, individu juga dapat memperoleh informasi yang relevan dalam pemecahan masalah serta memahami dinamika perilaku manusia yang berkaitan dengan permasalahan serupa.
- 2) Dari sisi sosial, bantuan biblioterapi membantu individu lebih memahami kesadaran di luar kerangka acuannya sendiri dan lebih peka terhadap pandangan orang lain. Ini dapat digunakan untuk mendorong nilai-nilai kemanusiaan, memperkuat pola sosial dan budaya.
- 3) Ditinjau dari aspek sikap dan perilaku, biblioterapi memberikan kesempatan bagi individu untuk mengevaluasi berbagai pola perilaku

⁶⁷ Ibid.

serta mempertimbangkan kemungkinan konsekuensi dari setiap tindakan. Proses ini dapat membantu individu menghindari perilaku yang tidak matang, mengembangkan respons yang lebih adaptif, serta membentuk standar perilaku yang sehat dan konstruktif.

- 4) Secara emosi, Biblioterapi memungkinkan individu untuk mengalami respon emosional secara tidak langsung, tanpa harus menghadapi risiko dari pengalaman nyata. Melalui proses ini, individu dapat memperoleh ruang aman untuk mengeksplorasi perasaan mereka, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam mengungkapkan permasalahan yang sebelumnya sulit untuk dibicarakan.

c. Tahapan Biblioterapi

Biblioterapi memiliki beberapa tahapan untuk menunjang tercapainya tujuan agar signifikan. Merujuk pada Shechtman terdapat 5 tahapan biblioterapi,⁶⁸ meliputi:

1) Identifikasi

Sebelum memulai kegiatan biblioterapi dengan klien, Tahap awal dalam proses ini adalah melakukan penilaian terhadap kesiapan dan kesediaan klien untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang dirancang. Tahapan ini juga untuk membangun hubungan kepercayaan yang baik, kemudian konselor mulai mengamati masalah klien dan memilih literatur yang sesuai dengan masalah.

⁶⁸ Ibid.

2) Membaca Literatur

Pada tahap ini proses pembacaan literatur dimulai. Klien diarahkan untuk membaca buku yang telah dipilih dan disiapkan oleh konselor. Diharapkan isi dan pesan yang terkandung dalam buku tersebut dapat dipahami secara mendalam oleh klien, sehingga mampu memberikan dampak positif terhadap proses refleksi dan penyelesaian masalah yang dihadapi. Salah satu tambahan yang dapat membantu, konselor bisa meminta klien untuk menulis hal-hal penting dalam buku atau membuat catatan harian.

3) Mengidentifikasi Perasaan

Setelah tahap pembacaan selesai, klien diarahkan untuk mengidentifikasi tokoh utama dalam literatur dan mengungkapkan perasaan yang mereka alami selama membaca. Pada tahap ini, konselor berperan penting dalam menggali serta mengaitkan respons emosional klien terhadap karakter yang dibahas, guna memperdalam pemahaman dan proses refleksi. Membaca literatur akan mendorong klien mengeksplorasi diri untuk mendapatkan wawasan yang lebih luas seputar masalah yang dihadapi. Konselor juga meminta klien untuk merangkum pemahamannya atas literatur yang dibaca, serta mengajak klien untuk mendalami perasaan tokoh utama yang ada pada literatur.

4) Memahami Tingkah Laku Manusia

Pada tahap ini, klien diarahkan untuk memahami dinamika perilaku manusia. Klien diajak untuk mengeksplorasi alasan di balik suatu tindakan, mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin timbul, serta merenungkan dampak dari perilaku tertentu terhadap diri sendiri maupun orang lain. Klien harus menyadari bahwa sikap atau perilaku yang ada pada dirinya berdampak bagi dirinya sendiri dan orang lain, sehingga ia dapat mengidentifikasi apa yang dapat atau tidak dapat dilakukan. Tahap ini bersifat instruksional dan berfokus pada proses refleksi terhadap perilaku klien. Melalui kegiatan reflektif tersebut, klien diarahkan untuk mengevaluasi perilaku mereka sendiri. Hasil dari refleksi ini kemudian membentuk dasar bagi klien untuk menumbuhkan kesadaran dan motivasi dalam melakukan perubahan positif.

5) Tindak Lanjut

Pada tahap ini, klien dan konselor mendiskusikan pembelajaran yang diperoleh serta makna yang muncul dari proses identifikasi diri dengan tokoh dalam cerita. Klien diberi kesempatan untuk mengekspresikan pengalaman dan pemahamannya melalui berbagai metode kreatif, seperti bermain peran, seni, atau bentuk ekspresi lainnya. Selama proses ini, konselor perlu

mempertimbangkan konteks dan realitas hidup klien agar interpretasi dan intervensi tetap relevan dan bermanfaat.

3. Biblioterapi Islami

Biblioterapi secara umum dipahami sebagai suatu metode terapi yang memanfaatkan bahan bacaan untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis, emosional, maupun sosial. Biblioterapi juga sering digunakan dalam layanan konseling Islam dengan memfokuskan pada penggunaan bacaan-bacaan Islami. Dalam perspektif Islam, biblioterapi tidak hanya sekadar membaca teks, melainkan juga melibatkan proses internalisasi nilai-nilai keagamaan yang terkandung dalam sumber-sumber ajaran Islam.

Al-Qur'an merupakan sumber utama yang sering dijadikan media dalam penerapan biblioterapi Islami. karena di dalamnya terkandung konsep *syifa'* yang bermakna penyembuh bagi orang-orang yang beriman.⁶⁹ Selain Al-Qur'an, hadis Nabi Muhammad SAW juga merupakan sumber penting dalam biblioterapi Islami. Kandungan hadis memuat ajaran dan nasihat yang berfungsi sebagai penguatan psikologis sekaligus spiritual.⁷⁰ Teks keagamaan dari karya para Ulama juga kerap dijadikan rujukan dalam

⁶⁹ Derysmono, Fajar Arif Rohmatulloh, dan Al Kahfi, "Makna Syifa' Dalam Al-Quran (Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab Dan Sayyid Quthb)," *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies* 6, no. 1 (15 Juni 2025): 16–28, doi:10.51875/attaisir.v6i1.584.

⁷⁰ Abdullah dkk., "Psikoterapi Dalam Perspektif Al Qur'an Dan Hadits," *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah* 1, no. 2 (21 Juli 2022): 66–82, doi:10.69548/jigm.v1i2.8.

psikoterapi karena kandungannya tidak hanya berisi hukum dan etika, tetapi juga membahas aspek kerohanian.⁷¹

Biblioterapi Islami dimaksudkan untuk memberikan arahan yang menggabungkan dimensi psikologis dan spiritual, melalui pengolahan serta internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam teks-teks keagamaan. Dalam prosesnya, individu tidak hanya membaca secara pasif, tetapi secara aktif mengaitkan isi bacaan dengan pengalaman atau masalah yang sedang dialami, seperti kecemasan, rasa takut terhadap kematian. Bacaan yang dipilih mengandung nilai-nilai moral dan spiritual yang relevan dengan kecemasan kematian, baik itu dari ayat Al-Qur'an, Hadist dan teks keagamaan yang menekankan makna hidup, ketentuan Allah, dan taubat.

Banyak nilai-nilai agama Islam yang sangat relevan untuk membantu individu merespon kecemasan kematian. Ajaran-ajaran tersebut tidak hanya memberikan panduan spiritual, tetapi juga membentuk kerangka pemikiran yang membimbing individu dalam menghadapi peristiwa kematian yang sifatnya eksistensial. Konsep-konsep seperti kesadaran akan ketentuan Allah, hakikat kehidupan dan kematian, serta pentingnya amal dan ibadah, dapat menjadi sarana untuk merespon kecemasan yang muncul terkait kematian. Nilai-nilai ini dimanfaatkan dalam praktik biblioterapi Islami, individu membaca, merenungkan, dan

⁷¹ Ahmad Wahid dkk., "Al-Ghazali's Psycho-Spiritual Counseling Theory: Guidance and Counseling from the Perspective of Islamic Philosophers," *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 8, no. 1 (15 April 2025): 1–11, doi:10.38073/almusyrif.v8i1.2325.

menginternalisasi pesan-pesan agama sehingga terjadi proses refleksi dan katarsis emosional.

a. Materi Biblioterapi Islami

Materi yang dipilih dalam biblioterapi bertujuan untuk menormalkan atau mereformasi bentuk-bentuk emosional negatif, seperti kecemasan, sehingga dapat diubah menjadi kesiapan batin dalam menghadapi kematian. Materi tersebut berkaitan dengan pemaknaan ulang mengenai hakikat hidup dan kematian, sekaligus memberikan motivasi untuk meningkatkan kualitas ibadah sebagai upaya mempersiapkan akhir kehidupan yang baik.

1) Ayat Al-Qur'an

Al-Qur'an dalam tradisi Islam diposisikan bukan hanya sebagai kitab suci yang memuat ajaran teologis dan hukum, melainkan juga sebagai pedoman hidup (*huda*)⁷² dan penyembuh (*syifa'*)⁷³ bagi berbagai persoalan kejiwaan manusia.⁷⁴ Perspektif ini

membuka ruang bagi pendekatan psikoterapi Islami, di mana ayat-ayat Al-Qur'an dapat dimanfaatkan sebagai media refleksi, perenungan, dan penguatan spiritual dalam mengatasi gangguan psikologis, termasuk kecemasan terhadap kematian.

⁷² Heriah Fitria dan Alwizar, "Kajian Pustaka Tentang Isi Dan Fungsi Al-Qur'an Sebagai Pedoman Hidup Umat Islam," *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 3, no. 2 (1 Juni 2025): 1163–72, doi:10.61104/alz.v3i2.1240.

⁷³ Derysmono, Rohmatulloh, dan Kahfi, "Makna Syifa' Dalam Al-Quran (Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab Dan Sayyid Quthb)."

⁷⁴ Alam Budi Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Alquran Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama).," *AL-MANAR : Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam* 6, no. 1 (1 Juni 2017), <https://journal.stainsyk.ac.id/index.php/almanar/article/view/22>.

Dalam kerangka biblioterapi ini, ayat Al-Qur'an dipilih berdasarkan tema yang berkaitan dengan regulasi spiritual menghadapi kematian, seperti tentang keutamaan berdoa kepada Allah sebagai bentuk permohonan keselamatan. Doa merupakan bentuk komunikasi langsung antara hamba dan Allah, sekaligus menjadi mekanisme religius untuk meredakan kegelisahan dan menumbuhkan rasa aman. Dalam perspektif psikologi agama, doa dapat dipahami sebagai *religious coping*, yaitu strategi spiritual yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan kecemasan.⁷⁵

Salah satu ayat Al-Qur'an yang dikutip ke dalam materi biblioterapi adalah Surah Al-Baqarah, ayat 186. Ayat ini menegaskan bahwa Allah sangat dekat dan senantiasa mendengar doa Hambanya. Melalui doa, sebagaimana ditegaskan dalam ayat tersebut, seorang Muslim memperoleh pengalaman akan kehadiran Allah yang memberikan kasih sayang, dan pengharapan. Keyakinan bahwa Allah senantiasa dekat dan mengabulkan doa, merupakan jalan bagi manusia untuk menyalurkan seluruh keresahan batinnya, termasuk rasa cemas dan gelisah menghadapi kematian. Dalam praktiknya, doa bukan hanya berfungsi sebagai bentuk permohonan akan kebutuhan duniawi, tetapi juga sebagai ekspresi untuk memohon ampunan dan ketenangan batin. Hal ini selaras dengan

⁷⁵ Rababa, Hayajneh, dan Bani-Iss, "Association of Death Anxiety with Spiritual Well-Being and Religious Coping in Older Adults During the COVID-19 Pandemic."

penegasan Al-Qur'an bahwa Allah senantiasa dekat dengan hamba-Nya dan hadir dalam setiap keadaan mereka, sehingga doa menjadi mekanisme spiritual. Sebagaimana juga disebutkan dalam sumber lain bahwa doa berkontribusi menurunkan *distress* eksistensial dengan menghadirkan perasaan didukung dan dicintai oleh Allah.⁷⁶

2) Hadis

Hadis berfungsi sebagai landasan ajaran agama setelah Al-Qur'an, yang menjadi sumber hukum, etika, dan tuntunan spiritual bagi umat Islam. Posisi hadis sangat penting karena berisi penjelasan, penafsiran, serta implementasi praktis dari ajaran Al-Qur'an.⁷⁷ Oleh karena itu, hadis bukan hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki relevansi psikologis dan sosial dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam menghadapi kecemasan.⁷⁸ Dalam ranah psikoterapi Islami, model struktur jiwa beserta tahapan spiritualnya disusun berdasarkan tafsir Qur'an dan hadis, menunjukkan bahwa peran teks-teks Nabi adalah fundamental dalam memahami dinamika batin.⁷⁹

⁷⁶ Sevil Masat Harbali dan Zeliha Koç, "Psychosocial Problems in Relation to Spiritual Orientation and Religious Coping Among Oncology Muslim Patients," *Cancer Nursing* 45, no. 2 (1 April 2022): 120–31, doi:10.1097/NCC.0000000000000922.

⁷⁷ Fauzi Saleh, "The Role of Hadith in Enhancing Quranic Literacy," *El-Sunan: Journal of Hadith and Religious Studies* 3, no. 1 (30 April 2025): 15–24, doi:10.22373/el-sunan.v3i1.7466.

⁷⁸ Joseph O. Prewitt Diaz, "Mental Health, Psychosocial, and Spirituality as Presented in the Qur'an, Hadith, and Sirah in Central America, South America, and the Caribbean," *Psychology* 16, no. 7 (8 Juli 2025): 801–23, doi:10.4236/psych.2025.167045.

⁷⁹ Abdallah Rothman dan Adrian Coyle, "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul," *Journal of Religion and Health* 57, no. 5 (1 Oktober 2018): 1731–44, doi:10.1007/s10943-018-0651-x.

Pada konteks penerapan biblioterapi Islami, hadis dipilih dengan menekankan tema-tema yang membina kekuatan spiritual untuk merespon rasa kecemasan. Terdapat Hadis tentang istiqomah dalam ketaatan. Konsistensi dalam praktik keagamaan juga terbukti berkontribusi pada *emotion regulation*, yaitu kemampuan mengelola emosi negatif, termasuk kecemasan akan kematian. Dari sudut pandang fisiologis, aktivitas ibadah yang dilakukan secara teratur memicu peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang berkaitan dengan keadaan rileksasi, penurunan stres, serta hadirnya ketenangan batin.⁸⁰ Hadis Nabi tentang istiqomah bukan hanya memiliki makna normatif, tetapi juga relevansi psikologis sebagai mekanisme spiritual sekaligus *psikoterapeutik* dalam mereduksi kecemasan.

Terdapat juga hadis tentang meneguhkan keimanan tentang hari akhir. Hadis yang menekankan keyakinan akan adanya kehidupan setelah mati adalah bagian esensial dari keimanan seorang Muslim. Kesadaran tersebut juga berimplikasi terhadap cara pandang individu dengan peristiwa kematian. Secara psikologis, kecemasan terhadap kematian sering muncul karena manusia merasa takut pada ketidakpastian: apa yang akan terjadi setelah nyawa dicabut, apakah penderitaan atau kebahagiaan yang akan

⁸⁰ Amy B. Wachholtz dan Kenneth I. Pargament, "Is Spirituality a Critical Ingredient of Meditation? Comparing the Effects of Spiritual Meditation, Secular Meditation, and Relaxation on Spiritual, Psychological, Cardiac, and Pain Outcomes," *Journal of Behavioral Medicine* 28, no. 4 (Agustus 2005): 369–84, doi:10.1007/s10865-005-9008-5.

dialami. Dalam konteks ini, iman kepada hari akhir berfungsi memberikan kerangka makna bahwa kematian bukanlah akhir, melainkan transisi menuju kehidupan abadi di akhirat. Individu yang menerima realitas kematian cenderung memiliki makna yang lebih baik tentang kehidupan, hal juga menekan kecemasan yang timbul akibat memikirkan kematian. Keyakinan seperti iman kepada hari akhir dapat memfasilitasi penerimaan ini.⁸¹

Selanjutnya dalam biblioterapi islami juga memuat hadis tentang anjuran taubat dan *istighfar*. Secara afektif, kecemasan kematian seringkali diperburuk oleh rasa bersalah (*guilt*) dan penyesalan atas dosa-dosa yang telah dilakukan.⁸² Taubat dan *istighfar* berfungsi sebagai mekanisme pembersihan, dengan bertaubat seseorang melepaskan beban rasa bersalah dan menumbuhkan harapan akan ampunan Allah. Dalam pandangan Sufisme dan psikologi dianggap sebagai proses pemurnian jiwa yang menghasilkan kesehatan mental melalui pembersihan spiritual (*cleansing of the soul*).⁸³

Taubat dapat dipahami dengan dua pendekatan, baik secara ajaran Islam maupun psikologi. Dalam perspektif Islam, taubat

⁸¹ Riyad Salim Al-Issa dkk., "The relationship between afterlife beliefs and mental wellbeing among Jordanian Muslim youth," *Journal of Muslim Mental Health* 15, no. 1 (2021): 1–18, doi:10.3998/jmmh.125.

⁸² J. L. Swanson dan K. R. Byrd, "Death Anxiety in Young Adults as a Function of Religious Orientation, Guilt, and Separation-Individuation Conflict," *Death Studies* 22, no. 3 (1998): 257–68, doi:10.1080/074811898201588.

⁸³ Reva Husniati, Cucu Setiawan, dan Dian Siti Nurjanah, "Relevansi Taubat Dengan Kesehatan Mental Dalam Islam," *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 3, no. 1 (10 Januari 2023): 93–119, doi:10.15575/jpiu.19625.

dipandang sebagai proses kembali kepada Allah melalui penyesalan, pengakuan dosa, dan komitmen untuk tidak mengulanginya, yang memiliki fungsi transendental dalam memulihkan hubungan hamba dengan Tuhannya. Sementara itu, dalam perspektif psikologi, taubat dapat dianalisis sebagai mekanisme perubahan perilaku dan regulasi diri, sejalan dengan teori *Transtheoretical Model of Change* yang menggambarkan tahapan perubahan dari kesadaran (*contemplation*), persiapan (*preparation*), tindakan (*action*), hingga pemeliharaan (*maintenance*).⁸⁴

Pada materi biblioterapi islami juga memasukkan hadis yang menekankan urgensi dzikir sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah. Dzikir bukan sekadar aktivitas lisan, melainkan juga internalisasi makna ilahiah ke dalam jiwa. Keutamaan dzikir dalam ajaran Islam adalah manusia yang senantiasa mengingat Allah, maka Allah senantiasa mengingat hamba-Nya yang *berdzikir* kepada-Nya, hal ini menandakan adanya hubungan timbal balik antara manusia dan Pencipta serta menjadi jalan untuk memperoleh kedekatan.⁸⁵

Secara mekanisme psikologis, dzikir dapat dikategorikan sebagai bentuk *religious coping*, yakni strategi keagamaan yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan psikologis. Melalui

⁸⁴ G. Hussein Rassool, "Sins, Tawbah and the Process of Change," *International Journal of Islamic Psychology* 4, no. 1 (11 November 2021): 26–33.

⁸⁵ Faridah Faridah dan Khodijah Khodijah, "Studi Penafsiran Ayat-Ayat Perintah Dzikir Kepada Allah Dalam Tafsir Al-Munir," *Al Karima : Jurnal Studi Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 6, no. 2 (1 Agustus 2022): 36–44, doi:10.58438/alkarima.v6i2.131.

pengulangan lafaz yang disertai kesadaran transendental, dzikir mampu memfokuskan atensi, menenangkan aktivitas kognitif yang berlebihan, serta menurunkan ketegangan emosional.⁸⁶ Relasi dzikir dengan reduksi kecemasan kematian dapat dijelaskan melalui integrasi aspek psikologis dan spiritual. Dari sudut pandang psikologi, kecemasan terhadap kematian sering dipicu oleh persepsi kehilangan kontrol. Sementara itu, dari aspek spiritual, dzikir menumbuhkan kesadaran secara batin akan kehadiran Allah, sehingga menghadirkan rasa kedekatan dan ketenangan batin.

3) Ihya Ulumuddin Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali, dalam karyanya *Ihya Ulumuddin*, menekankan pentingnya muhasabah maut atau pengingatan akan kematian sebagai sarana untuk menata kehidupan dengan bijaksana. Mengingat kematian bukan sekadar mengingat akhir hidup, tetapi juga sebagai pengingat untuk selalu memperbaiki diri, meningkatkan ketakwaan, dan menyiapkan amal saleh yang menjadi bekal di akhirat. Tulisan Al-Ghazali memberikan arahan bagaimana cara mengingat kematian dengan baik dan benar, yakni dengan penuh kesadaran, sebagai sarana introspeksi, dan bukan sekadar rasa takut yang kosong.

⁸⁶ Hisham Abu-Raiya dan Kenneth I. Pargament, "Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences," *Psychology of Religion and Spirituality* 7, no. 1 (2015): 24–33, doi:10.1037/a0037652.

Pada materi biblioterapi islami, disematkan pesan Al-Ghazali yang menjelaskan 2 macam golongan manusia ketika mengingat kematian. Golongan yang lalai adalah mereka yang mengingat hanya secara dangkal dan cenderung menepis karena terlalu terikat dengan kesenangan dunia. Sedangkan pada golongan yang sadar, mereka yang mengingat kematian secara terus-menerus dan penuh kesadaran. Rasa takut terhadap kematian mendorong mereka untuk introspeksi, memperbaiki diri, dan bertaubat.⁸⁷

Dari penjelasan Imam Al-Ghazali, terdapat hikmah bahwa mengingat kematian hendaknya dilakukan dengan cara yang bijaksana. Artinya, bukan sekadar menimbulkan rasa takut yang berlebihan, melainkan diarahkan untuk memotivasi seseorang agar bertaubat, memperbaiki amal, dan mempersiapkan diri menghadapi kehidupan akhirat. Mengingat kematian dengan cara ini dapat menjadi sarana *self-reminder* yang menumbuhkan kesadaran spiritual dan pengendalian diri dari kelalaian duniawi.

Teks ini juga relevan dijadikan sebagai bentuk *death education* (pendidikan tentang kematian), yaitu sebuah proses untuk mendidik individu agar memandang kematian secara proporsional. Bagi mereka yang sering diliputi rasa takut dan cemas terhadap kematian, ajaran Al-Ghazali ini memberikan perspektif bahwa

⁸⁷ Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, trans. oleh Baharun Abu Bakar dan Anwar Abu Bakar (Bandung: Sinar Abru Algensindo, 2014).

kematian seharusnya mengarah pada sikap *muhasabah* dan memperkuat keimanan. Dari perspektif psikologi modern, gagasan tersebut sejalan dengan konsep *death education*, yaitu proses pendidikan tentang kematian yang bertujuan membantu individu menghadapi realitas kematian secara sehat, sehingga dapat mengurangi *death anxiety* (kecemasan terhadap kematian).⁸⁸

4. Pengaruh Biblioterapi Islami terhadap Penurunan Kecemasan Kematian

Kecemasan kematian secara teoretis telah banyak dijelaskan oleh para ahli. Thorson dan Powell memandang kecemasan kematian sebagai suatu bentuk respons emosional yang kompleks, meliputi rasa takut, cemas, dan kekhawatiran terhadap kematian.⁸⁹ Becker menambahkan bahwa kecemasan kematian dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari ketakutan terhadap penderitaan fisik, kehilangan identitas, hingga perpisahan dengan orang-orang terkasih. Kecemasan ini dapat menimbulkan dampak psikologis negatif, seperti stres, gangguan tidur, atau penurunan kualitas hidup.⁹⁰ Kematian yang dianggap sebagai akhir kehidupan sering menimbulkan kecemasan karena ketidakpastian eksistensial yang tidak dapat dikendalikan. Menurut Terror Management Theory (TMT), ketakutan akan kematian mendorong individu untuk

⁸⁸Soleimanpour Manzari, Moradi, dan Sadeghmoghadam, "Effect of Psychological/Spiritual Self-Care Education Through Telenursing on Death Anxiety of the Elderly During the COVID-19 Pandemic in Gonabad, Iran."

⁸⁹ Thorson dan Powell, "Elements of death anxiety and meanings of death."

⁹⁰ Becker, *The Denial of Death*.

mengembangkan dan mengadopsi *worldview* atau pandangan hidup yang memberikan makna dan rasa aman. Salah satu *worldview* yang umum digunakan adalah agama.⁹¹

Ajaran agama memiliki peran yang signifikan dalam memberikan makna dan harapan terhadap kehidupan dan kematian. Keyakinan akan kehidupan setelah mati, kasih sayang Tuhan, serta nilai-nilai spiritual seperti ikhlas dan tawakal, dapat menjadi sumber kekuatan psikologis bagi individu yang mengalami kecemasan terhadap kematian. Ajaran agama juga membekali manusia dengan kerangka interpretasi tentang kematian, sehingga mereka dapat mempersiapkan diri dengan cara yang positif, baik melalui ibadah, amal, maupun sikap spiritual. Pemahaman ini menuntun individu untuk memandang kematian secara lebih bijaksana, menerima takdir dan menjadikan kematian sebagai motivasi untuk memperbaiki kualitas hidup. Melalui pemahaman ajaran agama, seseorang dapat mengembangkan sikap menerima dan berdamai dengan kematian sebagai bagian alami dari kehidupan. Dalam konteks ini, agama bukan hanya menjadi pedoman moral, tetapi juga berfungsi sebagai sumber ketenangan batin.⁹²

Bacaan-bacaan Islami seperti teks Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* tidak hanya menyajikan pengetahuan agama secara normatif, tetapi juga memberikan pembinaan spiritual yang menyentuh aspek

⁹¹ Juneman Abraham, "Tinjauan Kritis Komprehensif Terhadap Teori Manajemen Teror," *Merpsy: Mercu Buanas'as Psychology* 2, no. 1 (2010): 136–70.

⁹² Dewini dan Halim, "Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayang – Jakarta Timur."

psikologis. Misalnya, dalam pembahasan tentang *dzikrul maut* (mengingat kematian), Al-Ghazali menekankan bahwa kesadaran akan kematian bukan dimaksudkan untuk menimbulkan ketakutan, melainkan untuk mendorong kesiapan batin, memperbaiki amal, serta mengarahkan hati agar lebih dekat dengan Allah. Dengan demikian, teks ini berfungsi sebagai media refleksi diri yang dapat membantu individu menata kembali cara pandang mereka terhadap kehidupan dan kematian. Proses refleksi tersebut sejalan dengan prinsip biblioterapi, yaitu penggunaan bacaan untuk membangkitkan kesadaran, pemahaman, serta sikap baru yang lebih tenang dalam menghadapi kecemasan.

Bacaan-bacaan Islami yang digunakan dalam biblioterapi tidak hanya bersumber dari *Ihya Ulumuddin*, tetapi juga dilengkapi dengan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang membahas makna *husnul khatimah* serta persiapan menghadapi kematian. Dalam tradisi Islam, *husnul khatimah* dipahami sebagai tujuan akhir yang hendak dicapai seorang mukmin, yaitu meninggal dalam keadaan iman dan ketaatan. Al-Qur'an memberikan landasan agar manusia senantiasa keimanan dan ketakwaan, sementara dalam hadis Nabi juga banyak diriwayatkan doa-doa yang sering dipanjatkan untuk memohon keselamatan dan akhir yang baik. Doa dan dzikir di sini menjadi sarana aplikatif yang tidak hanya memberi bekal secara kognitif melalui biblioterapi, tetapi juga mencakup aspek perilaku yang dapat dipraktikkan sehari-hari. Dzikir berfungsi sebagai media

ketenangan batin untuk mengelola rasa cemas, sedangkan doa menjadi sarana permohonan dan penyerahan diri kepada Allah.

Beberapa penelitian menyatakan jika biblioterapi islami mampu memberikan manfaat dalam mengurangi kecemasan kematian, salah satunya pada studi yang menunjukkan bahwa biblioterapi Islami dapat meningkatkan kesejahteraan spiritual dan harapan pada pasien penyakit jantung koroner di Indonesia, yang seringkali menghadapi kecemasan terkait kematian.⁹³ Penelitian di Iran juga menyatakan bahwa terapi kelompok spiritual yang memanfaatkan materi ajaran Islam dalam bentuk bacaan dan diskusi memberikan dampak signifikan terhadap penurunan kecemasan kematian.⁹⁴ Sejalan dengan hasil penelitian lain yang membuktikan bahwa intervensi menggunakan materi edukasi dari nilai ajaran Islam dapat menurunkan tingkat kecemasan terhadap kematian secara signifikan. Artinya, penyampaian nilai religius melalui bahan bacaan dan edukasi spiritual efektif sebagai sarana pendamping psikologis bagi lansia.⁹⁵

Temuan ini mengindikasikan bahwa penyampaian nilai-nilai religius melalui teks keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengetahuan, tetapi juga sebagai bentuk dukungan psikologis yang dapat

⁹³ Achmad Fauzi dkk., "The effect of Islamic bibliotherapy on spiritual wellbeing and hope among Muslim with coronary artery disease in Indonesia (Preprint)," 25 April 2024, doi:10.2196/preprints.59893.

⁹⁴ Soudabeh Aloustani dan Leila Mamashli, "The Effect of Spiritual Group Therapy on Death Anxiety in the Elderly," *Hayat* 26, no. 1 (10 Mei 2020): 46–57.

⁹⁵ Soleimanpour Manzari, Moradi, dan Sadeghmoghadam, "Effect of Psychological/Spiritual Self-Care Education Through Telenursing on Death Anxiety of the Elderly During the COVID-19 Pandemic in Gonabad, Iran."

memberi makna, serta membangun sikap penerimaan terhadap realitas hidup dan kematian. Integrasi berbagai sumber keagamaan kedalam layanan biblioterapi tidak hanya menjadi sarana untuk memperluas wawasan kognitif mengenai hakikat kehidupan dan kematian, tetapi juga berfungsi memberikan pembinaan emosional sekaligus penguatan spiritual. Biblioterapi Islami berfungsi sebagai sarana yang sistematis untuk menyampaikan ajaran agama melalui bahan bacaan yang relevan dan mudah dipahami. Melalui teks-teks keagamaan, serta landasan dari ayat Al-Quran dan hadis, individu diajak untuk melakukan refleksi mendalam sehingga tumbuh pemahaman yang lebih utuh dan bermakna.

G. Metode Penelitian

1. Jenis dan Desain Penelitian

Tesis ini disusun menggunakan metode penelitian eksperimen untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*). Melalui penelitian eksperimen, penulis ingin mengetahui dampak yang dirasakan oleh lansia terhadap tingkat kecemasan kematian setelah mendapat perlakuan berupa teknik biblioterapi islami. Penelitian eksperimen terbagi menjadi 3 macam, yaitu *preexperimental design*, *true experimental design*, dan *quasy experimental design*. Dari tiga macam diatas, penulis menggunakan jenis *preexperimental design* dengan pertimbangan subjek penelitian yang jumlahnya terbatas maka penulis memilih menggunakan *one-group pretest-posttest* karena tidak membutuhkan kelompok kontrol sebagai pembanding dalam penelitian.

Terdapat satu kelompok berisikan subjek penelitian yang akan diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat kecemasan kematian, kemudian dilanjutkan dengan perlakuan teknik biblioterapi islami, dan terakhir *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan kematian pada lansia setelah perlakuan.

Tabel 1.1 *One-Group Pretest-Posttest Design*



Keterangan

O_1 : *Pretest*

X : Perlakuan teknik biblioterapi islami

O_2 : *Posttest*

2. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut atau karakteristik yang memiliki variasi tertentu dan dipilih oleh peneliti untuk dikaji, dianalisis, serta ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan dua jenis variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen.

- a. Variabel independen (X) adalah biblioterapi islami. Dalam penelitian ini, biblioterapi Islami dimaknai sebagai pemberian bahan bacaan yang berisi nilai-nilai keagamaan Islam dengan tujuan membantu responden memperoleh pemahaman baru serta sikap yang lebih bijak dan

konstruktif dalam memandang kehidupan maupun kematian.. Bahan bacaan dalam biblioterapi Islami pada penelitian ini disusun dari berbagai sumber keagamaan, baik dari teks-teks hadits, ayat Al-Quran maupun dari kitab Ihya Ulumuddin. Seluruh bacaan tersebut dipilih karena memuat ajaran yang berkaitan dengan pemahaman nilai dan hakikat kehidupan, kesadaran akan kematian, serta makna husnul khatimah sebagai tujuan akhir kehidupan seorang Muslim. Bahan bacaan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga bersifat reflektif dan spiritual yang memberikan pengaruh positif terhadap cara pandang lansia dalam menyikapi kehidupan dan kematian.

- b. Variabel dependen (Y) dalam penelitian ini adalah kecemasan terhadap kematian. Variabel ini dipahami sebagai kondisi emosional yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada kenyataan atau pemikiran mengenai kematian yang dapat menimbulkan perasaan takut, khawatir, dan kegelisahan. Kecemasan terhadap kematian biasanya tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga dapat berdampak pada pola pikir, sikap, bahkan kualitas kehidupan sehari-hari individu. Dalam kerangka penelitian ini, kecemasan kematian ditetapkan sebagai variabel yang akan dipengaruhi oleh perlakuan berupa biblioterapi Islami. Melalui pembacaan, perenungan, dan internalisasi nilai-nilai tersebut, diharapkan terjadi perubahan dalam cara responden memaknai kematian, sehingga berpengaruh pada berkurangnya kecemasan yang dirasakan. Variabel Y sebagai gejala psikologis yang diukur dan

menjadi fokus utama dari intervensi. Tingkat kecemasan kematian akan diamati sebelum dan sesudah penerapan biblioterapi Islami, untuk mengetahui sejauh mana perlakuan (X) memberikan pengaruh terhadap penurunan atau perubahan kondisi kecemasan tersebut.

3. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjabaran variabel berdasarkan karakteristik yang dapat diamati dan diukur. Definisi ini digunakan untuk memperjelas bagaimana masing-masing variabel dalam penelitian diidentifikasi dan dianalisis. Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kecemasan Kematian

Kecemasan kematian dalam penelitian ini diartikan sebagai bentuk ketakutan, kekhawatiran, atau keresahan yang dialami individu ketika memikirkan atau menghadapi kematian, baik kematian dirinya sendiri maupun orang lain yang dekat dengannya. Kecemasan ini mencakup respon emosional, kognitif, maupun fisiologis yang muncul akibat kesadaran akan kefanaan hidup dan ketidakpastian yang menyertainya.

Secara operasional, kecemasan kematian diukur dengan menggunakan *Revised Death Anxiety Scale* (RDAS) yang terdiri dari beberapa pernyataan mengenai pikiran, perasaan, dan reaksi responden terhadap kematian. Instrumen ini disusun dalam bentuk skala *Likert* dengan beberapa alternatif jawaban, mulai dari “sangat tidak setuju”

hingga “sangat setuju”. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan kematian yang dimilikinya. Sebaliknya, skor yang rendah menunjukkan tingkat kecemasan kematian yang relatif rendah.

b. Teknik Biblioterapi Islami

Biblioterapi Islami dalam penelitian ini didefinisikan sebagai suatu metode intervensi psikologis dan spiritual yang menggunakan bahan bacaan bernuansa Islami untuk membantu individu dalam memahami, merefleksikan, serta menginternalisasi nilai-nilai agama guna mengurangi kecemasan dan memperbaiki kondisi psikologis. Bahan bacaan yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari teks-teks agama, di antaranya kitab *Ihya' Ulumuddin* karya Imam Al-Ghazali, beberapa hadist, serta ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang kematian, *husnul khatimah*, dzikir, doa, dan relevansinya dalam meningkatkan ketakwaan serta keimanan.

Secara praktiknya, biblioterapi Islami dilaksanakan melalui kegiatan membaca, menyimak, dan mendiskusikan materi yang dipilih, yang kemudian diikuti dengan ajakan untuk melakukan perenungan serta penerapan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini dilakukan secara terstruktur dalam beberapa pertemuan, dengan tujuan untuk menumbuhkan ketenangan batin, memperdalam pemahaman spiritual, serta menguatkan sikap religius responden.

4. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian

a. Keadaan Geografis dan Lingkungan Masyarakat

Lokasi penelitian berada di Desa Sumberejo, Kecamatan Banyuputih, Kabupaten Situbondo, Provinsi Jawa Timur. Desa ini merupakan wilayah dengan nuansa religius yang kental karena keberadaan sebuah pondok pesantren yang memiliki pengaruh cukup besar terhadap kehidupan masyarakat, khususnya dalam aspek keagamaan dan spiritual.

Organisasi Muslimat Nahdlatul Ulama (NU) di desa ini juga memiliki karakteristik yang khas. Kegiatan keagamaan seperti pengajian dan pertemuan rutin menjadi bagian penting dari aktivitas para anggota. Selain mengikuti pengajian yang diselenggarakan oleh organisasi Muslimat, sebagian besar anggota juga menghadiri berbagai majelis taklim lain yang diadakan oleh keluarga pengasuh pondok pesantren setempat. Keberagaman majelis ini membuat anggota Muslimat di Desa Sumberejo memiliki pengalaman keagamaan yang kaya dan beragam, baik dari sisi materi keilmuan maupun praktik ibadah sehari-hari.

Kebiasaan mengikuti pengajian rutin menjadikan para anggota memiliki kedisiplinan spiritual serta keterbukaan terhadap bacaan dan nasihat keagamaan, suatu kondisi yang mendukung keberhasilan

biblioterapi yang menekankan proses membaca, merenungkan, dan menginternalisasi pesan-pesan teks. Selain itu, keberagaman majelis taklim yang mereka ikuti memberikan pengalaman keagamaan yang kaya dan beragam, sehingga memudahkan mereka untuk menghubungkan nilai-nilai dalam biblioterapi islami dengan praktik keagamaan yang sudah dijalani. Lingkungan masyarakat yang religius, terutama dengan adanya pengaruh pondok pesantren, juga menjadi faktor pendukung yang memperkuat internalisasi nilai yang terkandung dalam biblioterapi islami.

Dari sisi sosial, lansia yang tergabung dalam organisasi Muslimat memiliki kohesi sosial yang sudah terbangun dengan baik sehingga mempermudah penerapan intervensi berbasis bacaan dan diskusi. Kebiasaan mereka mengikuti pengajian dengan pola belajar kolektif menjadikan biblioterapi Islami dapat berjalan lebih efektif dibandingkan pada lansia yang kurang terlibat dalam dinamika kelompok. Sementara dari sisi kultural, tradisi masyarakat Nahdlatul Ulama yang berada di Sumberejo lekat dengan kitab-kitab klasik melalui pengajian majelis taklim, membuat penggunaan biblioterapi islami lebih natural dan dapat diterima. Terlebih keberadaannya sesuai dengan tradisi pesantren yang sudah ada di lingkungan mereka, sehingga nilai-nilai yang disampaikan dapat lebih mudah diinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari.

b. Gambaran Umum Kecemasan Kematian pada Lansia Sebelum Intervensi

Kecemasan kematian yang dialami oleh lansia diungkapkan dari berbagai bentuk ketakutan. Menurut hasil wawancara, rasa takut yang muncul seperti takut terhadap proses sakaratul maut atau rasa sakit menjelang kematian. Mereka membayangkan proses menuju kematian sebagai peristiwa yang menyakitkan. Terlebih pengalaman mereka melihat proses sakaratul maut dari kerabat dengan kondisi badan yang semakin melemah dan nafas yang tersengal-sengal.

Selain itu, muncul kekhawatiran akan nasib setelah kematian terutama berkaitan dengan siksa kubur. Mereka mengungkapkan rasa takut atas apa yang akan terjadi pada tubuh mereka setelah dikuburkan. Tentang kemungkinan siksa kubur dan perjumpaan dengan malaikat. Lansia sering mendengar tentang malaikat munkar dan nakir yang akan menanyakan di alam kubur, mereka takut bekal iman dan amal ibadah tidak cukup membantu mereka menjawab pertanyaan malaikat dengan benar.

Perasaan belum siap secara spiritual juga menjadikan lansia semakin cemas terhadap kematian, mereka merasa tidak layak untuk menghadapi kematian dengan keadaan belum cukup amal ibadahnya. Terlebih ada rasa keraguan ketika mereka memikirkan ibadah selama hidup banyak yang tidak dilakukan secara sungguh-sungguh, mereka

sering merasa apakah mungkin ibadahnya sudah bisa diterima ketika menghadapi kematian.

5. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah 56 lansia anggota Muslimat di Desa Sumberejo. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berbasis kriteria yang meliputi:

- a. Usia diatas 60 tahun.
- b. Kemampuan literasi melalui pendataan langsung berdasarkan pernyataan lansia.
- c. Tingkat kecemasan kematian kategori tinggi berdasarkan RDAS.
- d. Memiliki keinginan untuk menurunkan kecemasan kematian dan berkomitmen untuk mengikuti semua sesi intervensi.

Berdasarkan jumlah populasi dilakukan seleksi awal berdasarkan kemampuan literasi, tersisa 46 orang yang mampu membaca dan menulis. Selanjutnya seluruh responden diberikan skala *pretest* kecemasan kematian, dengan hasil 36 orang berada pada kategori tinggi, 6 orang kategori sedang, dan 4 orang kategori rendah.

Berdasarkan analisis lanjutan, tidak semua peserta bersedia mengikuti program intervensi. Setelah memperhitungkan faktor komitmen kehadiran, yaitu kesediaan mengikuti kegiatan secara rutin yang bertepatan dengan agenda arisan dan pengajian setiap hari Jumat, jumlah akhir sampel yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi adalah 15 orang lansia.

6. Teknik Pengumpulan Data

a. Kuesioner

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner berbentuk skala Likert. Skala Likert merupakan salah satu instrumen yang dikembangkan oleh Rensis Likert⁹⁶ untuk mengukur sikap, persepsi, dan respon psikologis individu terhadap suatu objek atau fenomena. Bentuk skala ini memungkinkan responden memberikan jawaban dalam bentuk tingkat persetujuan terhadap suatu pernyataan. Setiap butir pernyataan pada *Revised Death Anxiety Scale* (RDAS) disajikan dalam bentuk skala Likert dengan lima kategori jawaban. Responden diminta memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang dialami, yaitu: STS = Sangat Tidak Setuju, TS = Tidak Setuju, N = Netral, S = Setuju, dan SS = Sangat Setuju. Instrumen ini terdiri atas item *favorable* dan *unfavorable*. Pada item *favorable*, skor tinggi menunjukkan tingkat kecemasan kematian yang lebih tinggi, sedangkan pada item *unfavorable* pemberian skor dibalik (*reverse scoring*).

Penggunaan skala Likert dalam penelitian ini dipilih karena memiliki sejumlah keunggulan. Pertama, skala ini sederhana dan mudah dipahami, sebab responden hanya diminta memilih tingkat persetujuan terhadap suatu pernyataan, sehingga relatif mudah dijawab bahkan oleh

⁹⁶ Ankur Joshi dkk., "Likert Scale: Explored and Explained," *Current Journal of Applied Science and Technology*, 20 Februari 2015, 396–403, doi:10.9734/BJAST/2015/14975.

kelompok lansia yang mungkin mengalami keterbatasan kognitif maupun konsentrasi. Kedua, skala Likert memberikan variasi respon melalui lima kategori jawaban, sehingga responden dapat mengekspresikan tingkat intensitas sikap atau perasaannya. Ketiga, dari sisi efisiensi, kuesioner berbasis skala Likert dapat diselesaikan dalam waktu singkat (10 sampai 15 menit). Keempat, data yang diperoleh dari skala ini fleksibel untuk dianalisis menggunakan berbagai teknik statistik.⁹⁷

Tabel 1.2 Skor Alternatif Jawaban Skala

FAVORABLE		UNFAVORABLE	
Kriteria	Skor	Kriteria	Skor
STS	5	STS	1
TS	4	TS	2
N	3	N	3
S	2	S	4
SS	1	SS	5

b. Wawancara

Wawancara yang dilakukan peneliti bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kecemasan kematian yang dirasakan oleh lansia sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini juga sebagai bentuk menyesuaikan antara hasil *pretest* dan *posttest* dengan kondisi yang dialami oleh lansia. Sebelum menyebarkan *pretest* peneliti melakukan wawancara secara acak kepada subjek penelitian untuk mengetahui

⁹⁷ John Dawes, "Do Data Characteristics Change According to the Number of Scale Points Used? An Experiment Using 5-Point, 7-Point and 10-Point Scales," *International Journal of Market Research* 50, no. 1 (1 Januari 2008): 61–104, doi:10.1177/147078530805000106.

kecemasan kematian yang dirasakan. Selain itu, wawancara juga dilakukan setelah menyebarkan *posttest* dengan cara dipilih dari masing-masing kategori kecemasan kematiannya, setiap kategori kecemasan kematian dengan skor tinggi, rendah maupun sedang akan dipilih satu lansia sebagai responden wawancara. Agar wawancara dapat dilakukan secara terarah dan sistematis maka peneliti menyiapkan pedoman wawancara dan dapat ditemukan pada lampiran ke 1.

7. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Revised Death Anxiety Scale* (RDAS) yang dikembangkan oleh Thorson dan Powell untuk mengukur tingkat kecemasan kematian. RDAS dikembangkan sebagai penyempurnaan dari *Death Anxiety Scale* (DAS) dan *Boyar's Fear of Death Scale*.⁹⁸ Secara keseluruhan, RDAS memiliki 25 pernyataan yang mewakili aspek dan indikator kecemasan kematian. Dengan jumlah 25 butir pernyataan, RDAS dapat diselesaikan dalam waktu relatif singkat (sekitar 10–15 menit), sehingga mudah digunakan pada populasi lansia yang cenderung mudah mengalami kelelahan atau kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi.

Instrumen RDAS telah banyak digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan terhadap kematian di berbagai kelompok usia, termasuk lansia. Dalam penelitian pengembangannya, RDAS diuji pada beberapa kelompok usia, salah satunya adalah kelompok usia lanjut (60 tahun ke atas), sehingga

⁹⁸ Thorson dan Powell, "A Revised Death Anxiety Scale."

validitas dan reliabilitasnya pada populasi lansia telah diuji sejak awal.⁹⁹ Studi lanjutan oleh Tomer, Eliason, dan Smith¹⁰⁰ juga secara khusus membandingkan struktur faktor RDAS pada dewasa muda dan usia lanjut, dan menemukan bahwa RDAS mampu menangkap perbedaan dimensi kecemasan kematian antara kedua kelompok usia tersebut. Penggunaan RDAS dalam konteks lansia juga ditemukan dalam penelitian-penelitian kuantitatif yang lebih spesifik. Misalnya, sebuah artikel dalam *Journal of Hospice & Palliative Nursing*¹⁰¹ meneliti hubungan antara pengalaman menghadapi kematian dengan tingkat kecemasan kematian pada kelompok usia 50 tahun ke atas menggunakan RDAS sebagai instrumen utama.

Tabel 1.3 Kisi-kisi *Revised Death Anxiety Scale* (RDAS)

No	Aspek	Komponen	Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1.	Ketakutan terhadap isolasi dan imobilitas (<i>fear of isolation and immobility</i>)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mengkhawatirkan ketidakberdayaan tubuh setelah kematian ▪ Takut merasa sendiri akibat kematian 	2, 3, 6, 7, 12, 14, 19, 20, 22		9
2.	Takut terhadap rasa sakit (<i>fear of pain</i>)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Takut terhadap rasa sakit ketika kematian ▪ Takut terhadap penyakit kronis 	15	10, 11, 17, 21, 23	6
3.	Takut akan akhir dari kematian (<i>fear of the finality of death</i>)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menghawatirkan tentang kehidupan setelah kematian 	5, 9	13, 16, 18, 25	6

⁹⁹ Ibid.

¹⁰⁰ Adrian Tomer, Grafton Eliason, dan Jason Smith, "The Structure of the Revised Death Anxiety Scale in Young and Old Adults," dalam *Death Attitudes and the Older Adult* (Routledge, 2000).

¹⁰¹ Lesley E. Halliday dan Maureen A. Boughton, "The Moderating Effect of Death Experience on Death Anxiety: Implications for Nursing Education," *Journal of Hospice & Palliative Nursing* 10, no. 2 (April 2008): 76, doi:10.1097/01.NJH.0000306738.16474.69.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menghawatirkan kondisi tubuh setelah dikuburkan 			
4.	Takut akan pemakaman dan pembusukan (<i>fear of burial and decomposition</i>)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Takut melihat atribut pemakaman ▪ Takut akan proses pembusukan jasad 	1,8	4, 24	4
Total					25

8. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala

Validitas adalah tingkat kesesuaian suatu instrumen dalam mengungkapkan variabel yang hendak diteliti, sehingga hasil pengukuran benar-benar mencerminkan keadaan sebenarnya. Menurut Azwar, validitas berkaitan dengan ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya.¹⁰² Instrumen yang valid akan menghasilkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian serta mencerminkan keadaan sebenarnya dari variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, validitas item pada instrumen *Revised Death Anxiety Scale* (RDAS) diuji dengan menggunakan analisis korelasi item-total, yaitu mengorelasikan skor setiap item dengan skor total. Item dianggap valid apabila memiliki nilai koefisien korelasi (r-hitung) lebih besar dari r-tabel.

Disamping uji validitas, dilakukan uji reliabilitas untuk memastikan konsistensi instrumen penelitian. Azwar menyebutkan fungsi reliabilitas untuk menunjukkan sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Sebuah instrumen dianggap reliabel apabila memberikan hasil yang

¹⁰² Saifuddin Azwar, *Reliabilitas Dan Validitas*, 4 ed. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2019).

konsisten dari waktu ke waktu.¹⁰³ Dalam penelitian kuantitatif, uji reliabilitas biasanya dilakukan dengan bantuan program statistik SPSS. Metode yang sering digunakan adalah *Cronbach's Alpha*.

Instrumen dengan nilai $\alpha \geq 0,90$ dikategorikan sangat tinggi, yang berarti instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan dapat dipercaya penuh untuk digunakan dalam penelitian. Apabila nilai α berada pada rentang $0,80 \leq \alpha < 0,90$ maka instrumen termasuk kategori tinggi, menunjukkan bahwa butir-butir pernyataan cukup konsisten dan dapat diandalkan. Nilai α pada rentang $0,70 \leq \alpha < 0,80$ masuk kategori cukup, artinya reliabilitas instrumen masih memadai meskipun terdapat kemungkinan variasi kecil dalam konsistensi jawaban responden. Selanjutnya, nilai α pada rentang $0,60 \leq \alpha < 0,70$ dikategorikan rendah, yang menandakan instrumen masih kurang stabil sehingga perlu dilakukan perbaikan. Apabila α berada pada rentang $0,50 \leq \alpha < 0,60$ maka reliabilitas instrumen dianggap buruk, sedangkan nilai $\alpha < 0,50$ menunjukkan reliabilitas sangat buruk, artinya instrumen tidak layak digunakan tanpa revisi yang signifikan.

Tabel 1.4 Pedoman Interpretasi Hasil Uji Reliabilitas

Rentang Nilai Alpha	Kategori Reliabilitas
$\alpha \geq 0.90$	Sangat Tinggi
$0.80 \leq \alpha < 0.90$	Tinggi
$0.70 \leq \alpha < 0.80$	Cukup
$0.60 \leq \alpha < 0.70$	Rendah
$0.50 \leq \alpha < 0.60$	Buruk
$\alpha < 0.50$	Sangat Buruk

¹⁰³ Ibid.

9. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Intervensi dilakukan dalam beberapa sesi yang disusun untuk membantu lansia mengatasi kecemasan kematian melalui pemahaman Islam.

a. Identifikasi

Proses identifikasi meliputi diskusi tentang kecemasan kematian. Peserta diajak untuk menggali perasaan dan pikiran yang muncul seputar topik kematian, termasuk takut akan ketiadaan, takut akan ketidakpastian setelah mati, atau takut terhadap pertanggungjawaban di akhirat. Seseorang yang mengalami kecemasan mungkin akan menunjukkan tanda-tanda seperti kekhawatiran yang terus-menerus mengenai kematian menghindari diskusi tentang kematian, atau merasa tertekan saat menghadapi situasi yang mengingatkan pada kematian. Selanjutnya peserta juga mengisi *pretest* untuk mengetahui tingkat kecemasan kematian sebelum pelaksanaan intervensi.

b. Orientasi

Tahap orientasi bertujuan untuk membangun hubungan yang akrab, serta memberikan pemahaman dasar tentang proses intervensi yang akan dijalani. Dalam tahap ini, peserta akan dijelaskan mengenai biblioterapi Islami dan mengetahui bahwa metode ini dapat menjadi upaya untuk membantu menghadapi kecemasan terkait kematian.

c. Pemahaman

Pada proses pemahaman, peserta mulai menganalisis, memahami, dan menginternalisasi makna dari teks yang dibaca. Berikut adalah langkah-langkah utama dalam tahap pemahaman:

1) Membaca dan merenungkan materi

Peserta membaca ayat Al-Quran maupun Hadits yang termuat dalam teks, tidak hanya sekadar membaca tetapi juga merenungkan makna yang terkandung di dalamnya. Individu diajak untuk merefleksikan kandungan materi bacaan, mengambil pelajaran, serta menginternalisasi nilai-nilai positif yang terkandung di dalamnya. Dengan melakukan perenungan, individu akan memperoleh perspektif baru tentang makna kehidupan dan kematian dalam ajaran Islam.

2) Diskusi dan tanya jawab

Proses diskusi dipandu oleh konselor untuk memoderasi percakapan, serta membantu mengarahkan diskusi menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang makna kematian dalam perspektif Islam. Sesi Tanya Jawab memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan-pertanyaan spesifik terkait dengan isu-isu yang mereka hadapi, baik itu masalah pribadi, atau pertanyaan tentang interpretasi teks-teks agama.

d. Praktik Spiritual

Latihan praktik spiritual bertujuan untuk membantu peserta mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah dan refleksi mendalam. Beberapa dzikir yang diajarkan Rasulullah seperti dzikir dengan kalimat Tasbih, Tahmid dan Takbir dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu mengamalkan doa keselamatan yang dianjurkan oleh Rasulullah sebagai permohonan mendapatkan akhir hidup yang baik. Untuk memudahkan kelangsungan tahap praktik spiritual telah disusun materi tentang doa dan dzikir untuk dipelajari dan diamalkan oleh peserta.

e. Evaluasi dan Penutup

Evaluasi dan penutup bertujuan untuk mengukur efektivitas intervensi dan memastikan peserta memperoleh manfaat dari proses yang telah dijalani. Proses evaluasi meliputi menilai pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, mengukur perubahan emosi maupun spiritual peserta terkait kecemasan kematian. Metode evaluasi yang digunakan bisa melalui pertanyaan refleksi seputar hikmah yang didapat setelah mengikuti kegiatan biblioterapi dan pemahaman mengenai kematian setelah mengikuti sesi. Selanjutnya pengisian kuesioner sebagai *posttest* untuk melihat perubahan tingkat kecemasan kematian.

10. Rancangan Intervensi

Terdapat dua materi pokok yang akan menjadi bahan bacaan dalam biblioterapi yaitu, materi tentang kematian sebagai pengingat kehidupan yang lebih baik dan materi seputar persiapan menuju kematian yang baik atau *husnul khatimah*. Pada materi pertama, pokok pembahasannya mengenai kematian merupakan pengingat bagi manusia untuk lebih baik dalam menjalani hidup. Imam Ghazali menekankan bahwa kematian bukanlah sesuatu yang harus ditakuti secara berlebihan, melainkan harus dijadikan sebagai cermin yang memantulkan hakikat kehidupan. Imam Ghazali mengingatkan bahwa orang yang paling cerdas adalah mereka yang senantiasa mengingat kematian dan mempersiapkan diri untuk kehidupan setelahnya. Bagi beliau, mengingat kematian adalah langkah awal untuk membersihkan hati, memperbaiki diri, dan membebaskan manusia dari ketertarikan dunia.¹⁰⁴

Materi kedua berisi tentang langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk mempersiapkan kematian yang *husnul khatimah*. Imam Ghazali menekankan bahwa manusia hendaknya mempersiapkan diri secara sungguh-sungguh untuk menghadapi saat tersebut dengan kondisi terbaik.¹⁰⁵ *Husnul khatimah* bukan diperoleh secara kebetulan, tetapi merupakan hasil dari usaha hidup yang penuh kesadaran spiritual dan amal

¹⁰⁴ Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*.

¹⁰⁵ Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin*, trans. oleh Irwan Kurniawan (Bandung: Miza Pustaka, 2016).

saleh yang terus-menerus.¹⁰⁶ Sebagai panduan pemberian materi dalam intervensi maka disertakan modul pada lampiran ke 3.

Tabel 1.5 Rincian Waktu Pelaksanaan Intervensi

Pertemuan	Agenda	Fokus Kegiatan	Alokasi Waktu
Minggu ke-1	Identifikasi	Melakukan diskusi dan tanya jawab seputar makna kematian untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan dan pemahaman peserta.	60 Menit
Minggu ke-2	Orientasi	Menjelaskan konsep biblioterapi Islami, manfaat dan tujuannya.	60 Menit
Minggu ke-3	Pemahaman : Materi Pertama	Mengingat kematian sebagai pengingat kehidupan yang lebih baik	90 Menit
Minggu ke-4	Pemahaman : Materi Kedua	Persiapan menuju kematian yang baik atau husnul khatimah	90 Menit
Minggu ke-5	Praktik Spiritual	Membaca dzikir dan doa yang dianjurkan Rasulullah	60 Menit
Minggu ke-6	Evaluasi dan Penutup	Mengukur pemahaman peserta dan menilai efektivitas terapi.	60 menit

Program biblioterapi Islami ini dilaksanakan selama enam pertemuan dengan agenda dan fokus kegiatan yang telah disusun. Pada minggu pertama, kegiatan dimulai dengan tahap identifikasi, yakni diskusi dan tanya jawab seputar makna kematian untuk mengetahui tingkat kecemasan serta pemahaman awal peserta mengenai tema tersebut. Minggu kedua dilanjutkan dengan tahap orientasi, di mana peneliti sebagai fasilitator menjelaskan konsep biblioterapi Islami beserta manfaat dan tujuan yang ingin dicapai, sehingga peserta memiliki gambaran menyeluruh tentang proses yang akan dijalani. Memasuki minggu ketiga, peserta diajak memahami materi pertama tentang mengingat kematian sebagai pengingat

¹⁰⁶ Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*.

kehidupan yang lebih baik, dengan tujuan menumbuhkan kesadaran spiritual serta motivasi dalam memperbaiki amal. Pada minggu keempat, diberikan materi kedua yang menekankan persiapan menuju kematian yang baik (*husnul khatimah*), sehingga peserta terdorong untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna. Selanjutnya, minggu kelima difokuskan pada praktik spiritual berupa pembacaan dzikir dan doa yang dianjurkan Rasulullah, sebagai bentuk penerapan nyata dalam mengelola kecemasan dan mendekatkan diri kepada Allah. Terakhir, minggu keenam diisi dengan evaluasi dan penutup, yang bertujuan mengukur pemahaman peserta sekaligus menilai efektivitas intervensi biblioterapi Islami yang telah dilaksanakan.

11. Teknik Analisis Data

Analisis statistik yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis statistik deskriptif mendeskripsikan atau menggambarkan sifat atau karakter data dalam bentuk tabel, grafik, atau histogram dari nilai rata-rata. Sedangkan analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis.

a. Uji Prasyarat

Sebelum pengujian hipotesis, uji prasyarat pembuktian hipotesis dilakukan yang terdiri dari hal-hal berikut:

1) Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas ini adalah untuk mengetahui apakah sampel dalam penelitian ini berasal dari populasi dengan

distribusi normal. Untuk melakukan uji normalitas dibantu program SPSS versi 25, dengan taraf signifikansi 0,05 pada uji *shapiro wilk*. Jika signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data dianggap berdistribusi normal. Uji *Shapiro wilk* dipilih berdasarkan jumlah sampel yang kecil biasanya didefinisikan dalam rentang $n < 50$ ¹⁰⁷. Diketahui bahwa sampel pada penelitian berjumlah 15 orang.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan hipotesis tentang populasi dapat diterima atau ditolak.

1) Uji *Wilcoxon (Wilcoxon Signed-Rank)*

Tujuan utama penggunaan Uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan nilai signifikansi setelah dan sebelum intervensi melalui nilai hasil *pretest* dan *posttest*. Hasilnya akan menjadi dasar pengambilan keputusan atas hipotesis penelitian.

Pengujian ini dilakukan menggunakan bantuan SPSS 25.

Dasar pengambilan keputusannya adalah jika $p < 0,05$ maka terdapat perubahan yang signifikan, artinya ada perbedaan skor kecemasan setelah dan sebelum intervensi. Sedangkan jika $p > 0,05$ maka tidak terjadi perubahan yang signifikan, artinya

¹⁰⁷ S. S. Shapiro dan M. B. Wilk, "An Analysis of Variance Test for Normality (Complete Samples)," *Biometrika* 52, no. 3/4 (Desember 1965): 591, doi:10.2307/2333709.

tidak ada perbedaan skor kecemasan setelah dan sebelum intervensi.

2) Uji N-Gain

Uji N-Gain (*Normalized Gain*) adalah metode yang digunakan untuk mengukur efektivitas suatu intervensi atau perlakuan. Dalam penelitian ini uji N-Gain bertujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas biblioterapi terhadap penurunan kecemasan kematian lansia berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Uji N-Gain dilakukan menggunakan bantuan MS Excel.

$$N-Gain = \frac{\text{Skor posttest} - \text{Skor pretest}}{\text{Skor maksimal} - \text{Skor pretest}}$$

Hasil N-Gain dikategorikan menjadi tiga tingkatan efektivitas:

Tabel 1.6 Pedoman Interpretasi Nilai N-Gain

Rentang N-Gain	Kategori
$N-Gain > 0.7$	Tinggi
$0.3 \leq N-Gain \leq 0.7$	Sedang
$N-Gain < 0.3$	Rendah

Nilai N-Gain dikelompokkan ke dalam tiga kategori. Pertama, apabila nilai N-Gain lebih dari 0,7 maka termasuk kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan sangat efektif karena berhasil menurunkan kecemasan kematian secara signifikan. Kedua, apabila nilai N-Gain berada pada rentang $0,3 \leq$

$N\text{-Gain} \leq 0,7$ maka termasuk kategori sedang, yang berarti intervensi cukup efektif dengan memberikan penurunan kecemasan kematian yang moderat, meskipun belum maksimal dan masih ada ruang untuk peningkatan efektivitas. Ketiga, apabila nilai $N\text{-Gain}$ kurang dari 0,3 maka tergolong kategori rendah, yang menunjukkan bahwa intervensi hanya memberikan dampak kecil atau terbatas dalam menurunkan kecemasan kematian. Dengan demikian, semakin tinggi nilai $N\text{-Gain}$ yang diperoleh, semakin besar efektivitas intervensi dalam membantu individu mengurangi kecemasan kematian.

H. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini tersusun dari beberapa bab berdasarkan fungsi khusus yang menjelaskan isi penelitian secara runtut. Sistematika dalam penelitian ini terdiri dari 5 bab, yakni meliputi:

BAB I berisi Pendahuluan, merupakan bagian awal yang memberikan gambaran umum mengenai penelitian yang dilakukan. Menjelaskan latar belakang masalah dan menguraikan alasan serta urgensi dilakukannya penelitian. Dilanjutkan perumusan masalah memuat pertanyaan dan permasalahan yang akan dijawab dan menetapkan tujuan penelitiannya. Kemudian menguraikan manfaat penelitian berupa kontribusi di bidang akademisi dan praktisi.

Berikutnya, Landasan Teori, menyajikan dasar pemikiran sebagai acuan teoretis dari penelitian yang dilakukan. Bagian ini menghadirkan dasar

pemikiran yang mendalam dan komprehensif, bertindak sebagai acuan teoretis untuk memahami dan menafsirkan hasil penelitian. Kemudian dilanjutkan dengan pengembangan hipotesis penelitian. Proses pengembangan hipotesis penelitian didasarkan pada pemahaman yang mendalam terhadap landasan teori. Dengan mengacu pada teori-teori yang ada, peneliti mengembangkan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian.

Metode Penelitian juga termasuk kedalam BAB I. Berisi landasan metodologis yang menjelaskan jenis penelitian sebagai penentuan pendekatan dan teknik pengumpulan data, serta analisis yang sesuai dengan tujuan penelitian. Bab ini juga menjelaskan beberapa uji yang akan dilakukan, seperti uji validitas dan reliabilitas angket, kemudian uji hipotesis guna menjawab hipotesis yang diajukan sebelumnya. Terakhir, memberikan gambaran tentang setiap isi bab penelitian yang dimuat dalam sistematika pembahasan.

BAB II Hasil dan Pembahasan, menyajikan data yang diperoleh melalui instrumen penelitian, menampilkan data dalam bentuk tabel, grafik, atau diagram guna memudahkan pemahaman. Selanjutnya menjelaskan analisis data dan melakukan interpretasi dengan menguraikan data yang diolah, mengaitkannya dengan rumusan masalah dan kerangka teori, kemudian mengaitkan hasil penelitian dengan temuan dari penelitian-penelitian terdahulu untuk melihat kesesuaian atau perbedaannya.

BAB III Penutup berisi Kesimpulan, merupakan ringkasan hasil yang menyajikan gambaran singkat dari temuan penelitian. Mengaitkan hasil penelitian dengan hipotesis dan menjelaskan kontribusi hasil penelitian baik

secara teoretis maupun praktis. Terakhir, menyebutkan kendala yang bisa mempengaruhi penelitian, serta memberikan saran dan ide untuk pengembangan penelitian berikutnya.



BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian melalui analisis data kuantitatif menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan terhadap kematian pada sebagian besar subjek penelitian setelah mengikuti intervensi biblioterapi islami, meskipun tingkat penurunannya bervariasi. Hal ini juga didukung oleh hasil analisis data kualitatif berupa wawancara, terjadi perubahan cara pandang terhadap kematian yang lebih tenang dan rasa penerimaan. Selain itu, terdapat peningkatan kesadaran untuk beribadah sebagai dampak lanjutan dari proses internalisasi keimanan yang terjadi selama intervensi, memperkuat bahwa biblioterapi tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga secara spiritual. Dengan demikian, hasil ini mendukung hipotesis bahwa biblioterapi islami efektif dalam menurunkan kecemasan terhadap kematian.

B. Saran

Terdapat beberapa saran yang disusun sebagai masukan untuk pengembangan diri lansia sebagai subjek, kemudian saran bagi peneliti selanjutnya guna menyempurnakan penelitian yang serupa di masa mendatang.

1. Bagi lansia anggota Muslimat di Sumberejo

Disarankan agar subjek tetap menjaga kesinambungan peningkatan pengetahuan dan kualitas ibadah yang telah diperoleh setelah mengikuti kegiatan biblioterapi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memperluas pemahaman melalui berbagai media pembelajaran lainnya, seperti mengikuti kajian keagamaan atau menghadiri majelis ilmu di lingkungan sekitar.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk melakukan studi lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih luas dan latar belakang yang lebih beragam, agar hasil penelitian dapat digeneralisasi. Selain itu, disarankan menggabungkan beberapa pendekatan metode biblioterapi dengan pendekatan lain seperti konseling spiritual atau pelatihan *mindfulness* islami. Bertujuan memperluas studi mengenai efektivitas layanan konseling islam untuk menurunkan kecemasan kematian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Salami, Fahrudin Nasution, and Moenawar. "Psikoterapi Dalam Perspektif Al Qur'an Dan Hadits." *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah* 1, no. 2 (July 2022): 66–82. <https://doi.org/10.69548/jigm.v1i2.8>.
- Abraham, Juneman. "Tinjauan Kritis Komprehensif Terhadap Teori Manajemen Teror." *Merpsy: Mercu Buanas'as Psychology* 2, no. 1 (2010): 136–70.
- Abu-Raiya, Hisham, and Kenneth I. Pargament. "Religious Coping among Diverse Religions: Commonalities and Divergences." *Psychology of Religion and Spirituality* (US) 7, no. 1 (2015): 24–33. <https://doi.org/10.1037/a0037652>.
- Al-Ghazali. *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin*. Translated by Irwan Kurniawan. Bandung: Miza Pustaka, 2016.
- Al-Ghazali, Imam. *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. Translated by Baharun Abu Bakar and Anwar Abu Bakar. Bandung: Sinar Abru Algensindo, 2014.
- Al-Issa, Riyad Salim, Steven Eric Krauss, Samsilah Roslan, and Haslinda Abdullah. "The Relationship between Afterlife Beliefs and Mental Wellbeing among Jordanian Muslim Youth." *Journal of Muslim Mental Health* (US) 15, no. 1 (2021): 1–18. <https://doi.org/10.3998/jmmh.125>.
- Aloustani, Soudabeh, and Leila Mamashli. "The Effect of Spiritual Group Therapy on Death Anxiety in the Elderly." *Hayat* 26, no. 1 (May 2020): 46–57.
- Arini, Lale Agit, and Igaa Novikayati. "Biblioterapi Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Klien General Anxiety Disorder (GAD)." *Psyche: Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (August 2021): 2. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i2.311>.
- Ayu, Widya Resti Gusti, Sumaryati Sumaryati, and Siti Urbayatun. "Kajian Kebenaran Psikologi Eksistensial Rollo May Dalam Dunia Klinis." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (January 2023): 1. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.18924>.
- Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas Dan Validitas*. 4th ed. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2019.
- Becker, Carl. "Death Education and Religion in Schools and Modern Society." *Korean Journal of Religious Education* 19 (2004): 3–22.
- Becker, Ernest. *The Denial of Death*. New York: Free Press, 1973.

- Bergo, Bettina. "Freud and the Three Anxieties." In *Anxiety*, by Bettina Bergo, 275–318. Oxford University Press, 2021. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197539712.003.0009>.
- Betzalel, Nurit, and Zipora Shechtman. "Bibliotherapy Treatment for Children With Adjustment Difficulties: A Comparison of Affective and Cognitive Bibliotherapy." *Journal of Creativity in Mental Health* 5, no. 4 (December 2010): 426–39. <https://doi.org/10.1080/15401383.2010.527816>.
- Connery, Tadgh, Grazia D. Riotto, Daniel Macdonald, and Rachel E. Menzies. "Associations between Death Anxiety and Fear of Illness Progression or Recurrence: A Protocol for a Systematic Review and Meta-Analysis." *PloS One* 20, no. 6 (2025): 5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325176>.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Translated by E Koswara. Bandung: Eresco, 1988.
- Craske, Michelle G., and Murray B. Stein. "Anxiety." *The Lancet* 388, no. 10063 (December 2016): 3048–59. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30381-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30381-6).
- Dadfar, Mahboubeh, and David Lester. "Religiously, Spirituality and Death Anxiety." *Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 04, no. 01 (May 2017): 01–05.
- Dadfar, Mahboubeh, David Lester, Ahmed M. Abdel-Khalek, and Pnina Ron. "Death Anxiety in Muslim Iranians: A Comparison Between Youths, Middle Adults, and Late Adults." *Illness, Crisis & Loss* 29, no. 2 (April 2021): 143–58. <https://doi.org/10.1177/1054137318790080>.
- Damayanti, Devi, Nilam Anggieta Tirtasari, Aulia Rizkika Saraswati, Disma Nadya Shakila, Pribadi Wahyu Santiko, Muhammad Yunus Efendi, Wiryono Nuryono, and Devi Ratnasari. "Implementasi Konseling Eksistensial Humanistik untuk Menurunkan Kecemasan Kematian pada Mahasiswa." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop* 5, no. 2 (May 2025): 10–17. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v5i2.18673>.
- Davoudi, Nilou. "Remember Death: An Examination of Death, Mourning, and Death Anxiety Within Islam." *Open Theology* 8, no. 1 (January 2022): 221–36. <https://doi.org/10.1515/opth-2022-0205>.

- Dawes, John. "Do Data Characteristics Change According to the Number of Scale Points Used? An Experiment Using 5-Point, 7-Point and 10-Point Scales." *International Journal of Market Research* 50, no. 1 (January 2008): 61–104. <https://doi.org/10.1177/147078530805000106>.
- Depaola, Stephen J., Melody Griffin, Jennie R. Young, and Robert A. Neimeyer. "Death Anxiety And Attitudes Toward the Elderly Among Older Adults: The Role Of Gender And Ethnicity." *Death Studies* 27, no. 4 (May 2003): 335–54. <https://doi.org/10.1080/07481180302904>.
- Derysmono, Fajar Arif Rohmatulloh, and Al Kahfi. "Makna Syifa' Dalam Al-Quran (Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab Dan Sayyid Quthb)." *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies* 6, no. 1 (June 2025): 16–28. <https://doi.org/10.51875/attaisir.v6i1.584>.
- Dewini, Adelia Pratiwi, and M. Jufri Halim. "Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung – Jakarta Timur." *Jurnal Penyuluhan Agama* 8, no. 1 (January 2022): 1.
- Diaz, Joseph O. Prewitt. "Mental Health, Psychosocial, and Spirituality as Presented in the Qur'an, Hadith, and Sirah in Central America, South America, and the Caribbean." *Psychology* 16, no. 7 (July 2025): 801–23. <https://doi.org/10.4236/psych.2025.167045>.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Faridah, Faridah, and Khodijah Khodijah. "Studi Penafsiran Ayat-Ayat Perintah Dzikir Kepada Allah Dalam Tafsir Al-Munir." *Al Karima : Jurnal Studi Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 6, no. 2 (August 2022): 36–44. <https://doi.org/10.58438/alkarima.v6i2.131>.
- Fatmawati, Ariani, Popy Siti Aisyah, Inggriane Puspita Dewi, and Resha Eka Febriyani. "Implementasi Quranic Bibliotherapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil: Implementation of Quranic Bibliotherapy to Reduce Anxiety in Pregnant Mothers." *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat* 7, no. 6 (November 2022): 6. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i6.3799>.
- Fauzi, Achmad, Tuty Yanuarti, Risa Rosalina, and Linlin Lindayani. "The Effect of Islamic Bibliotherapy on Spiritual Wellbeing and Hope among Muslim

- with Coronary Artery Disease in Indonesia (Preprint).” Preprint, April 25, 2024. <https://doi.org/10.2196/preprints.59893>.
- Fitria, Heriah, and Alwizar. “Kajian Pustaka Tentang Isi Dan Fungsi Al-Qur’an Sebagai Pedoman Hidup Umat Islam.” *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* 3, no. 2 (June 2025): 1163–72. <https://doi.org/10.61104/alz.v3i2.1240>.
- Gouveia, P. A. “Understanding Generalized Anxiety: Contributions from Phenomenology and Philosophy.” *European Psychiatry* 65, no. 1 (September 2022): 671–72. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1727>.
- Greenberger, Dennis, and Christine A. Padesky. *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. Guilford Publications, 2015.
- Gusri Handayani, Puji, Hafiz Hidayat, and Triyono. *Pengantar Bibliokonseling*. Padang: CV. Haqi Paradise, 2021.
- Halliday, Lesley E., and Maureen A. Boughton. “The Moderating Effect of Death Experience on Death Anxiety: Implications for Nursing Education.” *Journal of Hospice & Palliative Nursing* 10, no. 2 (April 2008): 76. <https://doi.org/10.1097/01.NJH.0000306738.16474.69>.
- Harahap, M. Yoga Pratama, and Hendra Hendra. “Penerapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam.” *JAKA (Jurnal Akuntansi, Keuangan, Dan Auditing)* 3, no. 2 (2022): 267–77. <https://doi.org/10.56696/jaka.v3i2.8848>.
- Harbali, Sevil Masat, and Zeliha Koç. “Psychosocial Problems in Relation to Spiritual Orientation and Religious Coping Among Oncology Muslim Patients.” *Cancer Nursing* 45, no. 2 (April 2022): 120–31. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000922>.
- Hidayat, Safri, and Arni Ar. “Hubungan Antara Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cenrana Kabupaten Bone.” *Jurnal Ilmiah Mappadising* 1, no. 1 (September 2019): 1.
- Husniati, Reva, Cucu Setiawan, and Dian Siti Nurjanah. “Relevansi Taubat Dengan Kesehatan Mental Dalam Islam.” *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 3, no. 1 (January 2023): 93–119. <https://doi.org/10.15575/jpiu.19625>.

- Ji, Pengjuan, Lin Zhang, Ziyun Gao, Qiqi Ji, Jiashuang Xu, Yian Chen, Miaoqing Song, and Leilei Guo. "Relationship between Self-Esteem and Quality of Life in Middle-Aged and Older Patients with Chronic Diseases: Mediating Effects of Death Anxiety." *BMC Psychiatry* 24, no. 1 (January 2024): 7. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05459-4>.
- Joshi, Ankur, Saket Kale, Satish Chandel, and D. K. Pal. "Likert Scale: Explored and Explained." *Current Journal of Applied Science and Technology*, February 20, 2015, 396–403. <https://doi.org/10.9734/BJAST/2015/14975>.
- Khan, Imran, and Ahmed Saad. "Death Be Not Proud: A Commentary on Muslim Acceptance of Death in the Intensive Care Unit." *Journal of Religion and Health* 61, no. 6 (December 2022): 4913–22. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01458-5>.
- Kusuma, Alam Budi. "Pendekatan Psychotherapy Alquran Dalam Gangguan Kesehatan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama)." *AL-MANAR : Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam* 6, no. 1 (June 2017). <https://journal.staimsyk.ac.id/index.php/almanar/article/view/22>.
- Latuheru, Grace. "The Effect Of Cognitive Behavior Theraphy in Reducing The Level Of Anxiety Facing Death in The Elderly." *Journal Of Humanities and Social Studies* 2, no. 01 (February 2024): 192–207.
- Lehto, Rebecca Helen, and Karen Farchaus Stein. "Death Anxiety: An Analysis of an Evolving Concept." *Research and Theory for Nursing Practice* 23, no. 1 (February 2009): 23–41. <https://doi.org/10.1891/1541-6577.23.1.23>.
- Mawarizka, Hanifa Timur, and Siti Suminarti Fasikhah. "Menurunkan Kecemasan Dengan Cognitive Behavior Therapy Pada Penderita Posttraumatic Stress Disorder." *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 11, no. 1 (March 2023): 01–07. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i1.24047>.
- Merizka, Liza, Maya Khairani, Dahlia Dahlia, and Syarifah Faradina. "Religiusitas Dan Kecemasan Kematian Pada Dewasa Madya." *AN-NAFS* 13, no. 2 (December 2019): 2.
- Mohammadpour, Ali, Leila Sadeghmoghadam, Habib Shareinia, Somayeh Jahani, and Fahimeh Amiri. "Investigating the Role of Perception of Aging and Associated Factors in Death Anxiety among the Elderly." *Clinical Interventions in Aging* 13 (March 2018): 405–10. <https://doi.org/10.2147/CIA.S150697>.

- Najati, M. Utsman. *Al-Qur'an Dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Penerbit Pustaka, 1985.
- Nugraha, Panji Agung, Erna Irawan, and Mery Tania. "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Menjelang Ajal Di PSRLU Ciparay Kabupaten Bandung." *Jurnal Keperawatan BSI* 9, no. 1 (April 2021): 105–14.
- Nuroh, Siti. "Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengatasi Thanophobia Pada Lansia." *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications* 2, no. 1 (June 2022): 39–50. <https://doi.org/10.59027/aiccra.v2i1.188>.
- Prandika, Mury, Saiful Gunardi, and Emi Yuliza. "Religiusitas Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia Di Masa Pandemi Covid-19." *Journal of Nursing Education and Practice* 1, no. 4 (July 2022): 125–29. <https://doi.org/10.53801/jnep.v1i4.78>.
- Pratama, Lukman Nugraha, and Ghazi Ghazi. "Integrasi Ma'rifat Al-Nafs Al-Ghazali Dan Psikologi Modern Dalam Penanganan Psikosomatik: Pendekatan Neo-Sufisme Untuk Kesehatan Mental Kontemporer." *KACA (Karunia Cahaya Allah): Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (February 2025): 1–26. <https://doi.org/10.36781/kaca.v15i1.758>.
- Putri, Widya Kurnia, Stephanie Dwi Guna, and Musfardi Rustam. "Pengaruh Positive Self-Talk: Intervensi Melalui Audio-Visual Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja." *Jurnal Keperawatan Profesional* 12, no. 2 (October 2024): 2. <https://doi.org/10.33650/jkp.v12i2.9479>.
- Rababa, Mohammad, Audai A. Hayajneh, and Wegdan Bani-Iss. "Association of Death Anxiety with Spiritual Well-Being and Religious Coping in Older Adults During the COVID-19 Pandemic." *Journal of Religion and Health* 60, no. 1 (February 2021): 50–63. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01129-x>.
- Rahmat, Hayatul Khairul, Akhmad Muzaki, and Syahti Pernanda. "Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: A Narrative Review." *Proceeding International Conference on Science and Engineering* 4 (March 2021): 379–82.
- Rasool, Hamid, and Dr Abdul Ghaffar. "The Role Of Quranic Therapy And Islamic Counseling (An Integrated Approach) On Death Anxiety & Spiritual Distress Among Terminally Ill Patients." *Ulūm Al-Sunnah* 3, no. 01 (June 2025): 18–33.

- Rassool, G. Hussein. "Sins, Tawbah and the Process of Change." *International Journal of Islamic Psychology* 4, no. 1 (November 2021): 26–33.
- Rothman, Abdallah, and Adrian Coyle. "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul." *Journal of Religion and Health* 57, no. 5 (October 2018): 1731–44. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>.
- Saleh, Fauzi. "The Role of Hadith in Enhancing Quranic Literacy." *El-Sunan: Journal of Hadith and Religious Studies* 3, no. 1 (April 2025): 15–24. <https://doi.org/10.22373/el-sunan.v3i1.7466>.
- Semiun, Yustinus. *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Shapiro, S. S., and M. B. Wilk. "An Analysis of Variance Test for Normality (Complete Samples)." *Biometrika* 52, no. 3/4 (December 1965): 591. <https://doi.org/10.2307/2333709>.
- Soleimanpour Manzari, Ramin, Maryam Moradi, and Leila Sadeghmoghadam. "Effect of Psychological/Spiritual Self-Care Education Through Telenursing on Death Anxiety of the Elderly During the COVID-19 Pandemic in Gonabad, Iran: A Randomized Controlled Clinical Trial." *Iranian Journal of Ageing* 19, no. 1 (March 2024): 40–53. <https://doi.org/10.32598/sija.2023.3542.1>.
- Swanson, J. L., and K. R. Byrd. "Death Anxiety in Young Adults as a Function of Religious Orientation, Guilt, and Separation-Individuation Conflict." *Death Studies* 22, no. 3 (1998): 257–68. <https://doi.org/10.1080/074811898201588>.
- Templer, Donald I. "The Construction and Validation of a Death Anxiety Scale." *The Journal of General Psychology* 82, no. 2 (April 1970): 165–77. <https://doi.org/10.1080/00221309.1970.9920634>.
- Templer, Donald I., Carol F. Ruff, and Cyril M. Franks. "Death Anxiety: Age, Sex, and Parental Resemblance in Diverse Populations." *Developmental Psychology* 4, nos. 1, Pt.1 (January 1971): 108–108. <https://doi.org/10.1037/h0030389>.
- Testoni, Ines, Lorenza Palazzo, Lucia Ronconi, Stefania Donna, Paolo Francesco Cottone, and Michael Alexander Wieser. "The Hospice as a Learning

- Space: A Death Education Intervention with a Group of Adolescents.” *BMC Palliative Care* 20 (April 2021): 54. <https://doi.org/10.1186/s12904-021-00747-w>.
- Thorson, James A., and F. C. Powell. “A Revised Death Anxiety Scale.” *Death Studies* 16, no. 6 (November 1992): 507–21. <https://doi.org/10.1080/07481189208252595>.
- . “Elements of Death Anxiety and Meanings of Death.” *Journal of Clinical Psychology* (US) 44, no. 5 (1988): 691–701. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198809\)44:5<691::AID-JCLP2270440505>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198809)44:5<691::AID-JCLP2270440505>3.0.CO;2-D).
- Tomer, Adrian, Grafton Eliason, and Jason Smith. “The Structure of the Revised Death Anxiety Scale in Young and Old Adults.” In *Death Attitudes and the Older Adult*. Routledge, 2000.
- United Nations. *World Population Ageing 2020*. 2020. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/undesa_pd-2020_world_population_ageing_highlights.pdf.
- Wachholtz, Amy B., and Kenneth I. Pargament. “Is Spirituality a Critical Ingredient of Meditation? Comparing the Effects of Spiritual Meditation, Secular Meditation, and Relaxation on Spiritual, Psychological, Cardiac, and Pain Outcomes.” *Journal of Behavioral Medicine* 28, no. 4 (August 2005): 369–84. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9008-5>.
- Wahid, Ahmad, Yeni Karneli, Solfema Solfema, and Fathul Qorib. “Al-Ghazali’s Psycho-Spiritual Counseling Theory: Guidance and Counseling from the Perspective of Islamic Philosophers.” *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 8, no. 1 (April 2025): 1–11. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i1.2325>.
- Yunierti Prihatin, Nyimas, Ferianto Ferianto, and Muhammad Wahyu Ilhami. “Peranan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Memotivasi Peserta Didik Guna Meningkatkan Aktivitas Ibadah.” *Muaddib: Islamic Education Journal* 6, no. 2 (December 2023): 88–94. <https://doi.org/10.19109/muaddib.v6i2.22170>.