

Karya Ilmiah



**HUBUNGAN ANTARA MAKNA HIDUP
DENGAN KECEMASAN AKAN KEMATIAN PADA USIA
DEWASA MADYA**

O
L
E
H

Istiana, S.Psi.



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2003**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT atas segala karunianya penulis dapat menuangkan pikiran dalam penelitian ini.

Selama mengerjakan penulisan ini banyak sekali penulis mendapat dorongan dan bantuan yang penulis peroleh dari semua pihak yang bertujuan untuk penyempurnaan penulisan ini, oleh sebab itu penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga.

Penulis menyadari bahwa apa yang disajikan dalam penulisan ini belumlah sempurna sebagai mana yang diharapkan, untuk itu penulis dengan segala rendah hati menerima berbagai kritik dan saran yang sifatnya membangun demi penyempurnaan penelitian ini.

Akhir kata semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, khususnya bagi penulis sendiri.

Medan,

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah	1
B. Tujuan penulisan.....	5
BAB II. Tinjauan Pustaka	7
A. Kecemasan akan kematian	7
1. Pengertian kecemasan	7
2. Pengertian kematian	10
3. Konsep tentang kematian	12
4. Pengertian Kecemasan akan kematian	13
5. Faktor-faktor kecemasan akan kematian	14
3. Makna Hidup.....	22
1. Pengertian makna hidup	22
2. Karakteristik Makna hidup.....	26
3. Penghayatan hidup bermakna	26
4. Metode menemukan makna hidup	28
5. Aspek-aspek makna hidup	30
C. Usia Dewasa Madya	32
1. Pengertian Usia Dewasa Madya.....	32
2. Karakteristik usia madya.....	33
BAB III. PEMBAHASAN	37
BAB IV. KESIMPULAN	39
DAFTAR PUSTAKA	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anugerah terbesar yang diberikan Tuhan pada setiap manusia di bumi ini adalah kehidupan. Kehidupan merupakan harta terbesar yang di miliki manusia. Suatu anugerah tertinggi yang diberikan Tuhan kepada manusia. Setiap manusia berhak memiliki dan menjalankan setiap detik kehidupannya sampai kematian datang untuk mengakhiri kehidupannya.

Merupakan suatu kenyataan yang hakiki bahwa manusia yang telah diberikan anugerah kehidupan dari tuhan pada akhirnya pasti akan mengalami kematian yang datang untuk mengakhiri kehidupan manusia.

Manusia tidak pernah bisa lepas dari saat datangnya kematian, cepat atau lambat kematian akan datang menghampiri setiap manusia. Kematian tidak dapat di hindari tidak peduli betapa kerasnya usaha manusia untuk menghindari kematian.

Disatu sisi manusia selalu berusaha dengan segenap kemampuan untuk memperpanjang kehidupan melalui perkembangan intelektual yang dimilikinya misalnya dengan cara telah ditemukannya oleh para ahli alat-alat medis dengan teknologi yang canggih yang dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit yang diderita manusia, namun disisi lain manusia tidak akan pernah mampu

menghindari dan meniadakan peristiwa kematian yang selama ini seringkali ditakuti oleh manusia.

Frankl (Koeswara, 1987) melihat kematian sebagai landasan bagi manusia untuk menciptakan kehidupan yang bermakna. Manusia bisa berpeluang menemukan makna hidup atau membuat hidupnya bermakna sampai nafasnya yang terakhir.

Kematian suatu saat akan datang menghampiri manusia tidak peduli betapa kerasnya usaha yang dilakukan manusia untuk menghindari kematian pada suatu saat kematian pasti akan datang menghampiri manusia. Pada saat kebenaran terjadi tidak ada yang mampu melawan kematian. Manusia yang telah mempersiapkan diri dengan baik dengan memberi makna dan arti kehidupannya tidak akan takut bila waktunya telah tiba tetapi dengan tenang dan sukacita menghadapinya, namun manusia yang tidak mempersiapkan diri dengan baik akan merasa takut dan diliputi kecemasan bila kematian datang menjemput dan mengakhiri hidupnya.

Kematian adalah sesuatu yang bukan untuk didorong keluar dari akal pikiran serta perasaan manusia pada saat ini menimpa manusia, tetapi seharusnya untuk dipikirkan, dinikmati dan direnungkan. Sehingga pada akhirnya membuat manusia tertantang bagaimana hidup ini harus diisi agar setiap orang dapat menghadapi kematian dengan sukacita karena kematian bukanlah akhir dari suatu kehidupan melainkan garis batas transisi ke suatu kehidupan yang abadi.

Kecemasan akan kematian (death anxiety) menurut Templer dan Lonetto (1986) mengatakan bahwa setiap orang memiliki kecemasan dalam menghadapi

kematian, hanya saja kadarnya berbeda-beda. Kondisi dimana seseorang mengalami kecemasan terhadap kematian, pada taraf tertentu dapat mengganggu fungsi seseorang sehari-hari misalnya kecemasan itu dapat meresahkan sehingga mengganggu aktivitas pekerjaan atau dapat pula menimbulkan gangguan kesulitan tidur (insomnia).

Keadaan ini tentu dapat berakibat buruk, terutama bila terjadi pada golongan usia dewasa madya, karena pada golongan usia dewasa madya seorang ayah dan ibu masih mempunyai tanggungjawab bagi keluarga, ayah dan ibu masih harus menghasilkan sesuatu bagi kelangsungan hidup keluarganya.

Menurut Erikson (Hurlock, 1991) usia madya merupakan masa krisis generasivitas (generativity) yaitu kecenderungan untuk menghasilkan maupun stagnasi yaitu kecenderungan untuk berhenti akan dominan. Menurut Erikson selama usia madya, orang akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka berhenti dan tidak mengerjakan sesuatupun lagi. Apalagi para dewasa madya mempunyai kemauan yang kuat untuk berhasil, mereka akan mencapai puncaknya pada usia ini dan memungut hasil dari masa persiapan dan kerja keras yang dilakukan sebelumnya. Hal-hal inilah yang membuat para usia madya mengalami kecemasan dalam menghadapi kematian, karena pada masa inilah seseorang itu merasakan atas hasil kerja kerasnya selama ini maupun hasil dari tidak mengerjakan apapun selama ini.

Pada golongan usia dewasa madya memiliki keyakinan yang besar akan kemampuan dan kekuatan yang mereka miliki, tidak ada yang dapat menghalangi. Namun pada suatu saat mereka akan sampai pada suatu kesadaran bahwa dirinya

tidak bisa menghindar dari kematian dan hal ini menimbulkan kecemasan akan kematian, kecemasan ini bisa menjadi lebih tinggi intensitasnya karena individu sudah memiliki tanggung jawab pada keluarga. Individu itu akan mengkhawatirkan keadaan keluarganya, bagaimana anak-anak dan karier yang semakin menanjak.

Bila orang berbicara tentang konsep kematian, tampaknya agama memiliki peranan yang cukup penting. Atwater (1983) mengatakan bahwa penghayatan seseorang terhadap agamanya ternyata mempengaruhi penyesuaian dirinya terhadap kematian, seseorang yang menghayati agamanya secara sungguh-sungguh, tidak akan merasa khawatir dengan kedatangan kematian yang akan menghampiri, yang tidak dapat diketahui kapan waktunya.

Dalam menunggu waktu kematian yang tidak diketahui kapan saatnya setiap manusia akan menemukan apakah dalam mengisi kehidupannya, seseorang itu bisa merasakan bahwa dirinya itu sudah mengetahui makna hidupnya. Frankl (1992) percaya bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam semua situasi, termasuk penderitaan dan kematian. Makna hidup ini merupakan penghayatan individu terhadap dirinya dan hanya individu tersebut yang tahu siapa dirinya dan nilai yang ada didalam dirinya yang hanya terpenuhi dengan individu menjalani kehidupannya.

Setiap manusia dapat membuat kematian sebagai dasar untuk memberi makna hidup. Manusia berpeluang menemukan makna hidup atau membuat hidupnya bermakna sampai nafasnya yang terakhir. Hal ini dapat terjadi karena sesungguhnya kematian merupakan salah satu fase dalam daur kehidupan manusia di dunia ini.

B. TUJUAN PENULISAN

Untuk mengetahui hubungan antara makna hidup dengan kecemasan akan kematian pada usia dewasa madya .

Kehidupan manusia bisa diibaratkan seperti seorang pemahat. Dapat dibayangkan apabila sang pemahat diberi waktu yang terbatas untuk menyelesaikan karya seninya, tetapi tidak diberi tahu kapan batas waktunya tiba, sehingga tidak tahu kapan karya seninya harus selesai. Oleh karenanya ada tuntutan untuk menggunakan waktu sebaik mungkin agar karya seninya itu bisa selesai dengan segera. Bagaimanapun tak terselesaikannya karya seni oleh sang pemahat berhubung waktunya telah habis tidak menjadikan karya seninya itu sia-sia. Hidup manusia dan maknanya pun demikian. Tidak ada kehidupan yang sia-sia bila manusia telah berusaha mengisinya dengan hal yang berarti dan bermakna.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Akan Kematian

1. Pengertian kecemasan

Kecemasan merupakan suatu hal yang abstrak dan tidak dapat dilihat oleh mata manusia. Namun kecemasan merupakan istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang yang disertai dengan berbagai keluhan fisik.

Pada saat sekarang ini banyak persaingan-persaingan keras yang membuat hati manusia tidak tenang, perasaan takut yang selalu melekat pada diri individu yang akhirnya sampai pada keragu-raguan yang disebut perasaan cemas.

Menurut Hariyono (2000) Cemas adalah penyakit yang kita derita tanpa disadari, kecemasan merupakan musuh masyarakat nomor satu. Tidak hanya karena pengaruh-pengaruhnya yang dapat membinasakan orang-orang bersangkutan, tetapi juga caranya ia merusak masyarakat dan lingkungan tertentu.

Untuk mendapatkan bukti bahwa kecemasan itu selalu menghantui dan menggerogoti hidup manusia, dapat dilihat dari kejadian yang ada disekeliling kita. Cobalah kita lihat para orang tua yang selalu cemas memikirkan masa depan anak-anak mereka, kemana sang anak akan disekolahkan padahal pada saat ini lapangan pendidikan semakin banyak akan tetapi dari segi kualitas dan biaya yang jauh berbeda antara pendidikan disekolah Negeri dan sekolah Swasta. Untuk masuk

sekolah Negeri sulit harus masuk ujian penyiangan sedang jika masuk sekolah Swasta mereka tidak sanggup memikul beban biaya yang cukup tinggi. Semua hal ini mendatangkan perasaan cemas dalam diri individu.

Menurut E.Haggai (Hariyono 2000) Penyakit cemas itu dapat memecah belah perasaan. Karena itu emosinya tidak stabil, kecemasan memecah belah pengertian karena itu keyakinan-keyakinannya dangkal dan berubah-ubah. Kecemasan memecah belah kecakapannya untuk menilai, karena itu sikap dan keputusan sering tidak adil. Keputusan-keputusan itu membawa kesusahan dan kesedihan.

Perasaan cemas dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari, kecemasan memecah belah kecakapan untuk menentukan sesuatu hal, maka jika keputusan itu tidak dibatalkan maka hasil keputusan tadi akan berantakan. Sesungguhnya cemas adalah pikiran-pikiran yang bercabang-cabang, kecemasan membagi pikiran antara niat yang baik dan pemikiran-pemikiran yang buruk.

Kecemasan merupakan masalah yang tidak pernah selesai dibicarakan dalam berbagai tulisan maupun dalam penelitian. Secara etimologi kecemasan dalam Bahasa Inggris Anxiety yaitu cemas / kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin 1981)

Sedangkan menurut Byrne (1990) Kecemasan merupakan suatu perasaan yang dialami oleh individu seperti bila sedang mengalami ketakutan, akan tetapi ketakutan objeknya jelas. Sedangkan kecemasan bersifat kabur, tidak realistik atau tidak jelas objeknya.

Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan bathin (konflik). Daradjat (1970)

Cemas pada umumnya berhubungan dengan situasi yang mengancam /membahayakan. Adanya berbagai macam hambatan baik yang berasal dari faktor eksternal maupun internal dapat mengancam individu dalam mencapai tujuannya, setiap individu pasti suatu saat akan mengalami kecemasan.

Menurut Priest (1994) kecemasan adalah suatu kondisi yang sebenarnya sering dialami oleh individu dari waktu kewaktu sepanjang kehidupan manusia yang digambarkan dengan perasaan yang kurang menyenangkan. Dalam hal ini faktor yang menjadi penyebabnya sangat beragam situasinya.

Misalnya ketika seseorang dihadapkan pada situasi saat menghadapi ujian, saat menghadapi wawancara kerja, saat menunggu pengumuman lulus ujian bahkan ketika seseorang dihadapkan pada kenyataan bahwa dirinya divonis dokter menderita sakit kanker yang hidupnya sudah tidak lama lagi sehingga dalam menunggu waktu yang tidak pasti, orang itu merasa cemas dalam menghadapi kematiannya.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari keadaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang dialami oleh individu dari waktu kewaktu sepanjang perkembangan kehidupan yang objeknya tidak jelas dan dialami individu dalam tingkat yang berbeda-beda.

2. Pengertian Kematian

Dalam sejarah kehidupan manusia ada dua peristiwa penting yang terjadi yaitu kelahiran dan kematian. Kelahiran merupakan batas awal kehidupan manusia dan kematian merupakan batas akhir kehidupan manusia. Setiap manusia dan dimanapun dia berada selalu dibatasi oleh dua batas waktu, yakni waktu lahir sampai saat kematian. Leon (1971) berpendapat bahwa di dalam batas waktu tersebut manusia mendapat kesempatan menyempurnakan kemanusiaanya untuk menjadi manusia yang baik.

Kierkegaard menulis pandangannya mengenai kematian dalam buku (*The Journals* 1936) “ *It seems as though I were a galley-slave, chained to death; everytime life moves the chains rattle and death wither everything and that happens every minute.* Dalam kehidupannya manusia tidak pernah bisa lepas dari maut atau kematian, seolah-olah manusia seorang budak yang terbelenggu pada maut.

“ Manusia takut terhadap kematian seperti anak-anak yang takut berjalan kedalam gelap,” tulis filosofer Bacon (1625). Sedangkan Dryden menawarkan penjelasan lirikal untuk menghindari hal ini dalam buku (Sukie, 1997) “Kematian itu sendiri sebenarnya bukan apa-apa, namun yang membuat kita takut adalah kita tidak tahu apa dan dimana kematian itu berada.”

Selama berabad-abad, kematian menjadi objek pengamatan diantara filosofer dan penyair. Untuk mereka yang kurang intelek pun reflektif, selalu ada perbedaan yang khusus. Kenapa mempelajari sebuah misteri yang hanya memberikan secercah

jawaban kepada kita ? Kenapa menanyakan pertanyaan yang tidak ada jawabannya ? Begitu saja terus selama bertahun-tahun.

Seorang peneliti Kubler (1974) memaparkan mengenai pandangannya mengenai komunikasi dengan pasien-pasien yang menjelang kematian. "Komunikasi mengenai kematian pada pasien yang menjelang kematian kerap kali kita hindari untuk dibicarakan bukan karena tidak peduli, melainkan karena kita merasa tidak berdaya menghadapi begitu banyak pertanyaan yang tak terjawab yang muncul pada saat-saat kritis terakhir.

Orang-orang dari berbagai surat, agama, aliran spiritual, merenungkan kematian dan maknanya dalam kenyataan yang lebih dalam, namun mereka yang berada pada arus utama menunjukkan tekad yang kuat untuk mencari, memikirkan dan menanyakan tentang kematian. Terlalu dekat adalah kegelapan yang mengerikan, terlalu gelisah adalah pikiran bahwa tidak hanya tubuh kita namun kepribadian kita, diri kita, mungkin akan menghilang ke dalam kehampaan disaat kematian datang. Lebih baik menutup kegelapan daripada membanting terus pintu menuju kematian.(Sukie, 1997).

Kematian dapat diartikan sebagai suatu keadaan berakhirnya kehidupan manusia secara biologi. Ketika manusia sudah meninggal maka seluruh fungsi tubuh manusia secara biologi sudah tidak berfungsi lagi. Moody (1987) mengartikan kematian sebagai tidak adanya tanda-tanda kehidupan secara klinis, tidak ada kegiatan gelombang otak dan hilangnya fungsi-fungsi penting yang tidak bisa diubah.

Kematian merupakan peristiwa yang amat personal dan dengan menyadari arti kematian yang sesungguhnya seseorang bisa menemukan makna hidup yang sesungguhnya. Frankl (Koeswara,1987) melihat kematian sebagai landasan manusia untuk menciptakan kehidupan yang bermakna. Sedangkan Heidegger percaya bahwa penerimaan yang tulus atas kematian bisa membantu manusia untuk hidup lebih otentik dan bahagia.

Dapat disimpulkan dari berbagai pandangan diatas, bahwa kematian merupakan simbol ketidakberdayaan dan situasi terakhir manusia, yang dibatasi oleh dua batas waktu yakni waktu kelahiran sampai saatnya kematian yang ditandai dengan tidak adanya tanda-tanda kehidupan manusia secara klinis yang memiliki arti yang unik atau spesifik bagi setiap individu untuk menjadi manusia yang lebih baik sehingga menciptakan kehidupan yang lebih bermakna.

3. Konsep tentang kematian

Menurut aliran eksistensial, kematian merupakan peristiwa yang tidak bisa dihindari dan merupakan refleksi dari keterlibatan manusia. Dan untuk bisa memahami secara teoritis, Kastebaum dan Aisenberg (1981) dalam buku *Psychology of Death* mengajukan beberapa pikiran :

a. Konsep tentang kematian selalu bersifat relatif

Pengertian seseorang terhadap konsep kematian selalu relatif, tergantung pada tahap perkembangannya yang akan mempengaruhi cara berpikinya. Konsep kematian yang dimiliki oleh seorang anak kecil berbeda dengan konsep kematian

pada orang dewasa. Hal ini dapat dimengerti karena dalam kondisi normal, pertumbuhan usia seseorang diikuti dengan perkembangan kemampuan berpikirnya

a. **Konsep tentang kematian itu bersifat rumit.**

Tidaklah mungkin menerangkan konsep kematian dengan satu atau dua proporsi saja. Diperlukan banyak penelitian dan penjelasan guna memahami tentang konsep kematian.

c. **Konsep tentang kematian selalu berubah**

Berkaitan dengan butir satu, yaitu bila seseorang memahami konsep mengenai kematian dari seseorang pada suatu saat tertentu, janganlah berasumsi bahwa konsep tersebut sudah bersifat baku. Konsep tersebut dapat berubah pada saat yang lain.

d. **Konsep kematian tidak berkembang menuju satu arah yang jelas.**

Perkembangan konsep kematian tidak seperti perkembangan fisik seorang anak yang jelas awal dan akhirnya. Hal ini terjadi karena seseorang tidak pernah tahu konsep tentang kematian yang bagaimana yang dapat dikatakan matang. Seseorang selalu membicarakan kematian bertolak dari dugaan-dugaan saja. Hal ini terjadi karena tidak ada data yang akurat tentang kematian itu sendiri.

e. **Konsep kematian selalu dipengaruhi oleh situasi**

Situasi yang dihadapi seseorang akan mempengaruhi konsepnya tentang kematian. Sangat mungkin jika orang itu dihadapkan dengan situasi yang lain,

maka konsepnya akan berubah pula. Misalnya saja konsep seseorang tentang kematian pada saat perang akan berbeda bila dibandingkan pada masa damai.

f. Konsep kematian berkaitan dengan tingkahlaku

Hubungan antara konsep tentang kematian yang dimiliki seseorang dengan tingkahlakunya tidaklah sederhana. Karena terkadang tingkahlaku yang tampak tidak berkaitan dengan konsep akan kematian. Sebenarnya suatu manifestasi dari kecemasan akan kematian itu sendiri seperti misalnya keluhan insomania atau panik akibat ditinggalkan oleh orang yang dikasihinya.

4. Pengertian Kecemasan akan Kematian

Kecemasan akan kematian diartikan sebagai rasa takut, cemas atau khawatir ketika seseorang berpikir akan apa yang terjadi setelah kematian, proses dari kesekaratan atau berakhir menjadi. Kecemasan akan kematian merupakan gambaran reaksi emosional seseorang ketika orang itu berpikir tentang kematian.

Kecemasan akan kematian merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan, dimana seseorang harus memikirkan dan bersiap untuk menghadapi kematiannya sendiri. Hoelter (dalam Hartanto,1995) mengatakan sebagai berikut: *"...an unpleasant emotional reaction involving subjective feeling on unpleasantness and concerned based on contemplation or anticipation of any of the several facets related to death."*

Sedangkan Templer dan Lonetto (dalam Hartanto) mengatakan bahwa yang dimaksud adalah *"...an unpleasant emotional state precipitated by contemplation of one's own death"*.

Dari dua pernyataan ada beberapa hal yang berkaitan dengan kecemasan akan kematian yaitu adanya keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang dan bahwa hal ini muncul karena seseorang memikirkan atau merenungkan tentang kematian.

Bertolak dari hal diatas, batasan mengenai kecemasan akan kematian yang digunakan adalah suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang secara subyektif karena orang itu memikirkan kematian.

Kondisi emosional di sini dimaksudkan sebagai reaksi-reaksi efektif yang muncul pada diri seseorang ketika orang itu dihadapkan dengan stimulus berupa kematian. Kondisi yang tidak menyenangkan berupa hasil evaluasi seseorang atas reaksi emosionalnya. Kondisi tersebut dirasakan sebagai suatu hal yang mengancam, merasakan, tidak nyaman dan dinilai negatif. Secara subyektif maksudnya disini adalah bahwa penghayatan setiap orang atas kondisi emosionalnya berbeda-beda karena pada dasarnya sikap individu adalah unik.

Unik dalam arti bahwa kematian bagi masing-masing orang mempunyai arti yang berbeda-beda dalam mengartikan kematian itu. Seseorang merasa cemas akan kematian bukan hanya karena memikirkan apa yang terjadi setelah kematian, bagaimana proses kematian itu sendiri, bagaimana sikap orang disekelilingnya dalam menghadapi kematian dirinya, tetapi juga karena orang itu telah menyalakan waktu yang ada sehingga orang itu belum sepenuhnya melakukan ataupun memberikan yang terbaik didalam hidupnya, sementara orang itu suatu saat pasti akan menghadapi kematian itu cepat atau lambat.

Fromn (1988) mengatakan bahwa kecemasan akan kematian ini diakibatkan oleh kegagalan hidupnya dan merupakan ekspresi dari kata hati yang bersalah karena telah menya-nyiakan kehidupan serta kehilangan kesempatan atas penggunaan produktif terhadap kapasitas yang dimilikinya.

5. Faktor-faktor Kecemasan akan Kematian

a. Menurut Hoelter

Hoelter (dalam Hartanto,1995) menekankan pada “fear of dying process”, “fear of dead”, “fear of being destroyed”, “fear of significant others”, “fear of unknown”, “fear of conscious death”, “fear of body after death” dan “fear of premature death”.

Hoelter menjelaskannya sebagai berikut:

1. “fear of the dying process”

Berkaitan dengan ketakutan akan tingkah laku spesifik yang muncul pada saat menjelang kematian. Apakah seseorang bisa mengontrol tingkah lakunya pada saat menjelang kematian, apakah dirinya akan menampilkan tingkahlaku yang memalukan pada saat itu atau dirinya akan terlihat sebagai orang yang bisa tersenyum dalam menjelang kematiannya. Ketakutan ini muncul karena adanya unsur penilaian dari orang lain terhadap dirinya.

2. “fear of dead”

Berkenaan dengan ketakutan yang muncul karena melihat manusia atau hewan yang sudah mati. Menyaksikan orang atau hewan yang sudah mati menimbulkan

kesadaran bahwa ternyata manusia adalah makhluk yang sangat lemah apabila dihadapkan dengan kematian. Perasaan tidak berdaya menimbulkan ketakutan dalam dirinya.

3. **“fear of being destroyed”**

Berhubungan dengan ketakutan akan proses perusakan yang akan dialami oleh tubuh segera setelah kematian. Ketakutan muncul manakala orang membayangkan bahwa tubuhnya akan rusak disantap oleh ulat-ulat tanah, bahwa tubuhnya akan membusuk dan berbagai proses organik lainnya.

4. **“fear of significant others”**

Berhubungan dengan ketakutan karena melihat kematian orang lain yang sangat berarti bagi dirinya. Hal tersebut lalu diasosiasikan bahwa bila dirinya meninggal efek yang serupa dapat terjadi pada orang lain yang menganggap dirinya sebagai figur yang berarti. Seseorang tidak ingin bahwa kematiannya akan menimbulkan kedukaan pada orang tersebut karena dirinya mengetahui bahwa hal tersebut tidak menyenangkan.

5. **“fear of unknown”**

Berkaitan dengan ambiguitas dari kematian itu sendiri, serta kenyataan bahwa kematian merupakan pertanyaan terakhir mengenai eksistensi manusia. Apakah setelah kematian dirinya akan menemukan hal menyenangkan atau masih merupakan tanda tanya yang besar.

6. "fear of conscious death"

Ternyata manusia sering mengasosiasikan kematian dengan hal-hal yang menakutkan, sehingga penerimaan terhadap kematian secara sadar tidak dilakukan. Yang ada hanyalah fantasi tentang kematian. Pada saat hal-hal yang menakutkan tersebut ditinggalkan, ternyata orang itu mengalami pula ketakutan justru karena kesadaran dirinya akan kematian. Sadar bahwa ternyata dirinya tidak akan bisa lari dari kenyataan adanya kematian.

7. "fear of body after death"

Berkaitan dengan ketakutan yang muncul sehubungan dengan hilangnya kualitas keindahan tubuh yang dimiliki oleh seseorang setelah dirinya meninggal dunia. Membayangkan bahwa dirinya harus kehilangan kecantikan atau ketampanan yang dimilikinya membuatnya takut mati.

8. "fear of premature death"

Berkaitan dengan elemen kesementaraan dari kehidupan yang dimiliki oleh manusia sehingga terbuka kemungkinan bahwa seseorang akan meninggal pada saat yang tidak sesuai dengan harapannya (karena individu masih banyak keinginan, cita-cita, dan sebagainya).

Hoelter menyimpulkan secara keseluruhan bahwa ketakutan akan kematian terbagi menjadi dua kategori besar yaitu pertama ketakutan akan proses menjelang kematian yaitu : "fear of the dying process" dan "fear of dead", dan yang kedua adalah ketakutan akan apa yang didapat setelah kematian yaitu "fear of being

4. **“faktor cosequence to family and friend**

Dengan ketakutan bahwa kematiannya akan menimbulkan kesedihan dan kehilangan pada keluarga dan teman.

5. **“faktor transedental consequences”**

Bahwa kematian itu dirasakan menakutkan karena misterius, serba tidak jelas, dan sebagainya.

6. **“faktor punishment in hereaafter**

Kematian merupakan hal yang menakutkan disebabkan karena adanya hukuman yang akan diterima setelah kehidupan didunia.

Florian dan Kravetz menyimpulkan menjadi tiga dimensi utama yaitu:

1. **Dimensi intrapersonal**

Berkaitan dengan adanya kecemasan terhadap kematian yang akan dialami diri sendiri setelah kematian yaitu “faktor loss of self fullfillment” dan “faktor self annihilation”.

2. **Dimensi interpersonal**

Berhubungan dengan adanya kecemasan terhadap kematian yang dihubungkan dengan konsekuensi yang akan dialami oleh seseorang sehubungan dengan relasinya dengan orang lain (masyarakat, sahabat, kerabat, keluarga, dan sebagainya) yaitu : “faktor loss of social identity” dan “faktor consequence to family and friend”.

3. Dimensi transpersonal

Berhubungan dengan kecemasan yang muncul karena adanya konsekuensi yang akan diterima seseorang diluar kehidupannya yang sekarang, setelah meninggal dunia (lebih khusus di alam akhirat) yaitu “faktor transedental consequence” dan “faktor punishment in hereafter”.

Ketiga dimensi ini dapat dikelompokkan dalam suatu kategori besar yaitu yang pertama kategori dimana individu merasakan kecemasan dalam menghadapi kematian dan yang kedua kategori dimana individu membayangkan berbagai konsekuensi yang akan diterima setelah kematian.

Dari pendapat teori diatas diambil kesimpulan secara keseluruhan, kecemasan akan kematian terbagi atas dua kategori besar, yaitu:

1. Dimensi kecemasan terhadap proses menjelang kematian

Yang dimaksud disini adalah kecemasan yang dialami oleh seseorang manakala dirinya mencoba untuk memikirkan hal-hal apa saja yang akan terjadi pada saat seseorang berada dalam proses menjelang kematian. Apakah orang tersebut akan mengalami penderitaan dan kesakitan, terputusnya hubungan dengan orang lain sehingga mengalami kesedihan dan kehilangan bagi orang yang ditinggalkan dan tanggung jawab dirinya sebagai seorang ayah ataupun sebagai seorang ibu.

2. Dimensi kecemasan terhadap konsekuensi yang akan diterima setelah kematian terjadi.

Yang dimaksud disini adalah kecemasan yang dirasakan oleh seseorang pada saat dirinya memikirkan berbagai hal yang berkaitan dengan segala konsekuensi yang

akan terjadi bila meninggal dunia. Misalnya apakah dirinya akan dilupakan oleh orang-orang yang disayanginya dan setelah kematian apa yang terjadi pada dirinya masih misterius dan tidak jelas bagi dirinya, hukuman apa yang akan diterima diakhirat masih merupakan tanda tanya bagi dirinya dan apa yang terjadi dengan pribadinya.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan kecemasan akan kematian adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang secara subyektif, karena seseorang itu memikirkan kematian. Kematian merupakan hal yang terjadi pada manusia. Setiap manusia tidak berdaya melepaskan diri dari kematiannya. Sebelum kematian datang menjemput manusia, kematian adalah hal yang tidak pernah dipikirkan, dan bahkan orang membicarakannya pun tidak mau, karena dianggap merupakan hal yang menakutkan.

Namun ketika kematian itu menghampiri orang-orang yang disayanginya atau ketika kematian itu menjemput ajalnya, barulah orang tersebut menyadari akan kematiannya, sehingga orang itu merasa takut dalam menghadapinya. Kecemasan akan kematian adalah reaksi yang umum dan tidak seorangpun yang bebas darinya.

Setiap orang akan merasa cemas dalam menghadapi kematian yang diakibatkan seseorang berpikir jika dirinya mati, dirinya akan kehilangan semua yang dimilikinya, baik itu harta, pekerjaan maupun keluarga yang dimilikinya dan juga karena kegagalan hidupnya, ekspresi dari kata hati yang merasa bersalah karena telah menyalah-nyaiakan kehidupan serta kurang mendekatkan diri pada Tuhan sehingga

seseorang kadangkala seseorang tidak percaya bahwa ada kehidupan kekal setelah kematian.

Kecemasan akan kematian ini timbul karena dua faktor utama yaitu yang pertama, kecemasan terhadap proses menjelang kematiannya yang meliputi penderitaan dan kesakitan, terputusnya hubungan dengan orang lain dan tanggung jawab dirinya sebagai seorang ayah ataupun sebagai seorang ibu dan yang kedua adalah kecemasan terhadap konsekuensi yang akan diterima setelah kematian. Apakah dirinya akan dilupakan oleh orang-orang yang disayanginya, setelah kematian apa yang terjadi masih misterius atau tidak jelas bagi dirinya, hukuman apa yang akan diterima diakhirat masih merupakan tanda tanya bagi dirinya dan apa yang terjadi dengan pribadinya.

B. Makna Hidup

1. Pengertian Makna Hidup

Segala sesuatu itu bermakna bila memiliki nilai dan arti adalah merupakan suatu fenomena yang nyata bila manusia dalam kehidupannya memiliki orientasi atau keinginan akan makna. Karena manusia tidak seperti hewan yang dapat dibayangkan bertaraf tinggi seperti serangga lebah atau semut yang membentuk dan menjalani organisasi sosial yang beberapa hal lebih unggul dari manusia. Namun tidak pernah terbayangkan hewan-hewan tersebut mempertanyakan makna keberadaannya.

Frankl (1992) menolak anggapan Freud yang menyebut orang yang mempertanyakan "apa maknanya hidup ini" sebagai orang yang sakit. Sebab bagi orang-orang demikian, hidup dipenuhi oleh kejenuhan dan tidak ada lagi sesuatu yang diperjuangkan, dan tidak ada lagi sesuatu yang diharapkan, sehingga mereka menyerah. Namun menurut Frankl ini tidak berarti sebaliknya, bahwa bila orang mempertanyakan makna hidup maka ia mengalami kelainan jiwa. Akan tetapi. Orang lebih manusiawi bila mempertanyakan keberadaannya, karena tidak seperti binatang yang bergantung pada naluri.

Menurut Frankl (dalam Koeswara, 1992) Orientasi kepada makna bisa membawa manusia kepada konfrontasi dengan makna. Orientasi kepada makna menunjuk pada manusia itu apa, sedangkan konfrontasi dengan makna menunjuk pada manusia itu hendaknya bagaimana atau semestinya menjadi apa. Ketika orientasi kepada makna berubah menjadi konfrontasi dengan makna individu berkembang dan mencapai kematangan, dimana kebebasannya berubah menjadi bertanggung jawab. Individu menjadi bertanggung jawab atas realisasi nilai-nilai dan pemenuhan makna yang spesifik bagi kehidupan pribadi atau keberadaan dirinya.

Dalam kehidupannya manusia adalah pengambil keputusan dalam eksistensinya. Apapun keputusan yang diambilnya tak pernah ia mantap dan sempurna. Ada kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi pada saat individu mengambil keputusan dalam eksistensinya. Seperti pernyataan Kierkegaard (1973) "*Yes, I perceive perfectly that there are two possibilities, one can do either this or that.*"

Sepanjang kehidupannya manusia akan terus-menerus dihadapkan pada pilihan- pilihan. Akan tetapi pilihannya yang pertama haruslah diputuskan sejauh menyangkut apa yang baik dan apa yang buruk; kemudian ia harus mampu menempatkan diri disalah satu pihak, yang baik atau yang buruk, baru setelah ia memilih tempat satu diantara keduanya, antara yang baik dan buruk barulah kemudian keputusan-keputusannya menjadi bermakna.(Hasan,1985)

Tanpa pendirian yang tegas mengenai pilihan dasar ini, maka sebenarnya ia tidak menjalani suatu eksistensi yang ada artinya. Sebab untuk memilih dan membuat keputusan itu manusia bebas, artinya ia harus mampu mempertanggung jawabkan cirinya. Justru oleh kesediaan bertanggung jawab ini maka kebebasannya untuk memilih dan memutuskan menjadi bermakna pula.

Menurut Kiekegaard (1843) bahwa hidup bukanlah sekedar sesuatu sebagaimana kita pikirkan, melainkan sebagaimana kita hayati. Makin mendalam penghayatan kita perihal kehidupan, makin bermaknalah kehidupan.

Penghayatan dan Kesadaran diri yang dimiliki manusia itu membedakan manusia dari makhluk-makhluk lain. Pada hakikatnya, semakin tinggi kesadaran diri seseorang, maka ia semakin hidup sebagai pribadi sebagaimana dinyatakan oleh Kiekegaard, " Semakin tingi kesadaran maka semakin utuh diri seseorang." Tanggung jawab berlandaskan kesanggupan untuk sadar. Dengan kesadaran seseorang bisa menjadi sadar akan tanggung jawabnya untuk memilih.

Sebagaimana dinyatakan oleh May (1953), "Manusia adalah makhluk yang bisa menyadari dan oleh karenanya, bertanggung jawab atas keberadaannya

Menurut Yalom (1980) pengertian mengenai makna hidup menunjukkan bahwa didalamnya terkandung juga tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi. Makna hidup dengan tujuan hidup tidak dapat dipisahkan, maka untuk tujuan praktis kedua pengertian itu tidak dibedakan disini.

Setiap kehidupan memerlukan pengarah dan tujuan, tanpa tujuan kita akan terombang-ambing tidak menentu, karena hal ini dalam setiap jenjang kehidupan yang kita hadapi, maka kita harus membuat hal itu penuh arti oleh membuat keputusan-keputusan tentang apa yang lebih penting, apa yang menyenangkan, apa yang memuaskan hati.(Daryanto,1983)

Jika manusia tidak mempunyai tujuan dalam hidup ini dimana manusia tersebut tertarik dan mempunyai arti sesuatu dalam diri maka manusia tersebut akan berjalan berkeliling tanpa ketentuan, manusia akan merasa tersesat dimana kehidupan itu sendiri sama sekali tak mempunyai tujuan dan tak mempunyai sasaran, manusia dibentuk sedemikian rupa untuk menaklukkan dan mengalahkan keadaan, manusia dibentuk untuk memecahkan persoalan untuk memperoleh cita-cita namun ternyata manusia tidak mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup tanpa halangan yang harus ditangani dan tanpa tujuan hidup yang harus dicapai. Orang-orang yang berkata bahwa hidup sama sekali tidak berguna, berarti mereka berkata bahwa mereka sendiri tidak mempunyai tujuan yang benar-benar berarti dan berguna yang bisa membantu mereka menemukan makna kehidupan.

2. Karakteristik makna hidup

Makna hidup mempunyai karakteristik sebagai berikut (Koeswara:1992)

- a. **Makna hidup sifatnya unik dan personal** artinya, apa yang di anggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti bagi orang lain. Bahkan mungkin apa yang dianggap penting dan bermakna pada saat ini belum tentu sama bermaknanya bagi orang lain disaat yang lain.
- b. **Spesifik dan konkrit** artinya, dapat ditemukan dalam pengalaman dan kehidupan nyata sehari-hari dan tidak harus selalu dikaitkan dengan tujuan-tujuan idealis, prestasi-prestasi akademis yang tinggi dan hasil-hasil renungan filosofis yang kreatif. Misalnya bersemangat mengerjakan tugas yang disenangi, mendengarkan khotbah yang sarat dengan kebijakan dan kebajikan yang merupakan contoh peristiwa sehari-hari yang bermakna bagi seseorang.
- c. **Memberi pedoman dan arah** artinya memberi pedoman dan arah terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan sehingga makna hidup seakan-akan menantang (challenging) dan mengundang (inviting) seseorang untuk memenuhinya. Begitu makna hidup ditemukan dan tujuan hidup ditentukan, maka seseorang seakan-akan terpanggil untuk melaksanakannya dan memenuhinya dan kegiatan-kegiatan yang dilakukannya menjadi lebih terarah.

3. Penghayatan hidup bermakna

Menurut Bastaman (1996) penghayatan hidup bermakna ditandai dengan adanya kegairahan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, memiliki tujuan jangka panjang sehingga kesehatan terjaga dan menjadi terarah terhadap tujuan, dalam

mengerjakan sesuatu hal dilakukan dengan bersemangat dan bertanggung jawab, hari demi hari menemukan pengalaman baru yang menambah pengalaman hidup seseorang. Manusia menghayati kehidupan sebagai penuh makna dalam arti kehidupan itu selalu menawarkan suatu makna untuk dipenuhi, seseorang mampu mencintai dan dicintai orang lain, orang itu adalah orang yang benar-benar menghayati kehidupan sebagai sesuatu yang berharga.

Menurut Frankl (Koeswara 1992) situasi-situasi yang sangat buruk seperti penderitaan yang menimbulkan keputusasaan dan tampaknya tidak ada harapan dilihat sebagai situasi-situasi yang memberikan seseorang kesempatan yang sangat besar untuk menemukan makna. Cara bagaimana seseorang itu menerima nasibnya, keberanian seseorang itu dalam menahan penderitannya, ketabahan yang seseorang itu perlihatkan ketika berhadapan dengan bencana merupakan ujian dan ukuran terakhir dari pemenuhan sebagai manusia.

Dalam kehidupannya manusia sering dihadapkan pada penderitaan dan kegagalan dan manusia seringkali tidak sabar dan berputusasa serta tidak mampu dalam menghadapi penderitaan dan kegagalan yang akan membawanya kepada penghayatan akan hidup. Menurut McGee (1998) Jika kita tidak sabar menghadapi kegagalan, berapa banyak kesempatan dalam hidup yang akan kita izinkan lewat begitu saja tanpa kita berusaha mencoba sedikitpun atau tanpa berani mengambil tantangan.

Menurutnya lagi, Setelah berkali-kali mengalami kegagalan, anda dapat dengan mudah mulai meragukan kemampuan diri anda untuk membuat keputusan

yang baik. Meskipun demikian, memang ada sedikit orang yang berhasil dalam segala hal, yang belum pernah berurusan dengan kegagalan dan kesalahan. Ketika anda memutuskan untuk tidak melakukan kesalahan, itu akan melumpuhkan anda.

4. Metode menemukan makna hidup

Dalam usaha memahami dan menemukan makna hidup, seseorang bisa menemukan makna hidupnya dengan lima macam metode yang dijabarkan dari metode Crumbaugh yaitu:

a. Pemahaman pribadi

Pemahaman pribadi disini berarti bahwa seseorang dituntut untuk benar-benar dapat mengenali pribadinya sendiri, dengan cara mengetahui dan menyadari akan kelebihan dan kekurangan dirinya. Sehingga setelah seseorang menyadari akan kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam dirinya, orang itu dapat mengembangkan potensi-potensi dan segi positif di dalam dirinya dan mengurangi segi-segi negatif yang ada dalam dirinya, serta lebih menyadari apa yang sebenarnya diharapkan selama ini.

b. Bertindak Positif

Metode ini dilandasi oleh pemikiran bahwa dengan membiasakan diri melakukan tindakan-tindakan positif, maka hal tersebut akan memberi dampak positif terhadap perkembangan pribadi dan kehidupan sosial individu.

c. Pengakraban Hubungan

Sebagai makhluk sosial, manusia sejak semula senantiasa berada dalam lingkungan sesama manusia, dan hadir sebagai anggota kelompok masyarakat, yang saling menjalin hubungan keakaraban satu dengan yang lain. Yang dimaksud dengan hubungan yang akrab adalah hubungan antara seorang pribadi dengan pribadi lain sedemikian rupa sehingga dihayati sebagai hubungan yang dekat, mendalam, saling percaya dan saling memahami, serta hubungan itu dirasakan sangat berarti bagi masing-masing pihak. Karena dalam hubungan pribadi inilah seseorang merasa diperlukan dan memerlukan orang lain, dicintai dan mencintai orang lain, tanpa mementingkan dirinya sendiri. Dalam hubungan yang akrab inilah seseorang merasa berharga dan bermakna, baik bagi dirinya sendiri, maupun bagi orang lain.

d. Pendalaman Tri-nilai

Pedalaman tri-nilai adalah usaha-usaha untuk memahami nilai-nilai dalam diri :

1. **Nilai berkarya (creative values)**, nilai-nilai kreatif yang dalam wujud konkretnya berupa pelaksanaan aktivitas kerja. Bukan hanya dari jenis pekerjaannya, melainkan bagaimana seseorang menjalankan pekerjaan itu. Setiap pekerjaan bisa mengantarkan individu kepada makna asalkan pekerjaan itu merupakan usaha memberikan sesuatu kepada hidup, kehidupan pribadi dan sesama.
2. **Nilai-nilai penghayatan (experiential values)**, diungkapkan dengan menyerahkan diri kepada keindahan dalam dunia alam atau seni, mengagumi keindahan, kenyataan,

cinta dan kasih sayang dan memahami manusia dengan segala keunikan yang dimilikinya secara intensif.

3. Nilai-nilai bersikap (attitudinal values), situasi-situasi yang buruk seperti penderitaan yang menimbulkan keputusasaan dilihat sebagai situasi yang memberikan kesempatan untuk menemukan makna hidup.

Tri nilai ini dapat menjadi menjadi sumber-sumber makna hidup bagi seseorang.

e. Ibadah

Secara umum ibadah merupakan segala kegiatan melaksanakan apa yang diperintah Tuhan dan menjauhkan diri dari hal-hal yang tidak disukaiNya. Dalam artian khusus ibadah adalah mendekatkan diri kepada Tuhan dengan cara yang diajarkan dalam agama. Ibadah yang dilakukan secara khusus sering mendatangkan perasaan tenang dan damai serta rasa tabah dan tak jarang menimbulkan perasaan seakan-akan kita mendapat bimbingan dan petunjuk dalam melakukan perbuatan.

Doa adalah salah satu bentuk ibadah, bahkan sering dikatakan inti dari ibadah. Doa merupakan sarana hubungan antara manusia dengan Sang Pencipta. Melalui doa seseorang memanjatkan syukur kepada Tuhan dan menyampaikan permohonan kepada Tuhan.

5. Aspek-aspek dalam Makna Hidup

Menurut Crumbaugh dan Maholick (1992) aspek-aspek yang terdapat dalam makna hidup adalah

1. Maksud hidup / tujuan hidup

Maksud hidup atau tujuan hidup adalah hal yang ingin dicapai atau dituju oleh individu pemenuhan hidupnya.

2. Kepuasan hidup

Kepuasan hidup adalah kepuasan yang dialami atau diperoleh individu dari hasil perbuatannya atau hasil usahanya dalam mengisi dan menjalani kehidupannya.

3. Kebebasan

Yaitu Kebebasan yang dimiliki individu dalam menentukan sendiri apa yang harus diperbuatnya didalam menjalani kehidupannya tanpa harus dikendalikan oleh orang lain.

4. Sikap terhadap kematian

Yaitu bagaimana sikap yang ditunjukkan individu terhadap kematian baik kematian orang lain maupun kematian individu itu sendiri.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan, makna hidup adalah hal-hal yang memberikan nilai khusus bagi seseorang, sebagai pengalaman-pengalaman hidup subjektif yang mencakup maksud hidup (tujuan dan misi yang hendak dicapai), kepuasan seseorang terhadap kehidupannya setelah menjalaninya, kebebasan seseorang dalam menjalani kehidupannya dan sikap seseorang dalam menghadapi kematian, yang bila berhasil dipenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan berarti dan berharga, yang didalamnya terkandung juga tujuan hidup. Makna hidup dapat ditemukan dalam setiap situasi, seperti dalam seni, cinta dan kasih sayang, penderitaan dan perjuangan seseorang dalam menghadapi kehidupannya serta

kematiannya, Seseorang yang merasakan hidupnya tidak bermakna menjadi semakin tidak peduli, apatis dan inisiatif pun menjadi menghilang.

Makna hidup istimewa dan unik bagi setiap individu, Makna hidup berbeda dari individu yang satu dengan individu yang lain dan bahkan dari situasi yang satu dengan situasi yang berikutnya. Seseorang dapat memberi makna bagi kehidupan dengan memberi kepada dunia suatu ciptaan, dengan sesuatu yang individu itu dapatkan dari dunia melalui pengalamannya dan dengan menunjukkan sikap yang dia ambil terhadap penderitaan.

Makna hidup dapat ditemukan dengan cara mengenali dan memahami pribadi masing-masing, selalu bertindak positif, dengan berhubungan yang akrab dengan orang lain, memahami nilai-nilai berkarya, nilai-nilai penghayatan dan nilai-nilai bersikap, serta melaksanakan kegiatan beribadah dan lebih mendekatkan diri pada Tuhan.

Di dalam penelitian ini sesuai dengan pengertian Makna Hidup menurut Maholick maka aspek-aspek dari makna hidup yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah : maksud hidup (tujuan hidup) , kepuasan hidup, kebebasan dan sikap terhadap kematian.

C. Usia Dewasa Madya

1. Pengertian Usia Dewasa Madya.

Usia dewasa madya merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia. Pada umumnya usia madya atau usia setengah baya dipandang sebagai masa usia antara 40-60 tahun (Hurlock, 1999)

Usia madya merupakan usia yang memiliki banyak paradoks (Turner,1987). Masa ini adalah masa kesuksesan, saat kegagalan, saat yang mengembirakan, saat untuk bersedih, saat untuk evaluasi diri dan masih banyak paradoks-paradoks yang lain yang menyertai masa ini. Tidak ada definisi yang menyatakan dengan jelas apa masa dewasa madya, namun Turner (1987) mengatakan bahwa "... *middle adulthood is time when new perception of the self and environment emerge. For many, this becomes a time for reflective introspection, and age for turning inward and assessing the self*".

Dari pengertian yang diberikan bisa dilihat bahwa pada masa ini terjadi berbagai perubahan yang membawa seseorang kepada sesuatu yang baru, yang mungkin selama ini belum disadarinya.

Sedangkan Neugarten (Dowidoff,1991) mengatakan bahwa "...usia madya adalah orang-orang yang mulai suka introspeksi (melihat kebelakang) dan banyak merenungkan apa yang sebetulnya sedang terjadi didalam diri masing-masing. Banyak diantara orang-orang itu yang berpikir "berbuat sesuatu disisa waktu hidupnya. Jadi bukan waktu sejak kelahiran yang dipikirkan".

2. Karakteristik Usia Madya

Karakteristik usia madya menurut (Hurlock, 1991) meliputi :

1. Masa yang ditakuti

Ciri pertama dari usia madya adalah masa tersebut merupakan periode yang sangat menakutkan. Diakui bahwa semakin mendekati usia tua, periode usia madya

semakin terasa lebih menakutkan dilihat dari seluruh kehidupan manusia. Oleh karena itu orang-orang dewasa tidak akan mau mengakui bahwa mereka telah mencapai usia tersebut, sampai kalender dan cermin memaksa mereka untuk mengakui hal itu.

2. Masa transisi

Ciri kedua dari usia maadya adalah bahwa usia ini merupakan masa transisi. Seperti halnya masa puber, yang merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja dan kemudian dewasa, demikian pula usia dewasa madya merupakan masa dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan yang akan diliputi oleh ciri-ciri jasmani dan perilaku baru.

3. Masa stres

Ciri ketiga dari usia madya adalah bahwa usia ini merupakan masa stres. Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan berbagai perubahan fisik, selalu cenderung merusak homeostasis fisik dan psikologis seseorang dan membawa ke masa stres, suatu masa bila sejumlah penyesuaian yang pokok harus dilakukan dirumah, bisnis, dan aspek sosial kehidupan mereka.

4. Masa usia berbahaya

Ciri keempat dari usia madya adalah bahwa umumnya usia ini dianggap atau dipandang sebagai usia yang berbahaya dalam rentang kehidupan. Suatu masa dimana seseorang mengalami kesusahan fisik sebagai akibat dari terlalu banyak bekerja, rasa cemas yang berlebihan, ataupun kurang memperhatikan kehidupan.

5. Masa usia canggung

Ciri kelima dari usia madya dikenal dengan istilah “usia serba canggung (awkward age)”. Sama seperti remaja, bukan anak-anak dan bukan juga dewasa, demikian juga pria dan wanita berusia madya bukan “muda” lagi tapi bukan juga tua. Franzblau(1999) mengatakan bahwa “Orang yang berusia madya seolah-olah berdiri diantara Generasi Pemberontak yang lebih muda dan Generasi Warga Senior”. Mereka secara terus-menerus menjadi sorotan dan menderita karena hal-hal yang tidak menyenangkan dan memalukan yang disebabkan oleh kedua generasi tersebut.

6. Masa berprestasi

Ciri keenam dari usia madya adalah bahwa usia tersebut adalah masa berprestasi. Menurut Erikson,(1999) usia madya merupakan masa krisis dimana baik “generasivitas” (generativity) kecenderungan untuk menghasilkan maupun stagnasi kecenderungan untuk tetap berhenti akan dominan. Menurut Erikson, selama usia madya orang akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka berhenti dan tidak mengerjakan sesuatu apapun lagi. Apalagi orang berusia madya mempunyai kemauan yang kuat untuk berhasil, mereka akan mencapai puncaknya pada usia ini dan memungut hasil dari masa-masa persiapan dan kerja keras yang dilakukannya sebelumnya.

7. Masa evaluasi

Ciri ketujuh dari usia madya adalah bahwa usia ini terutama sebagai masa evaluasi diri. Karena usia madya pada umumnya merupakan saat pria dan wanita mencapai puncak prestasinya, maka logislah apabila masa ini juga merupakan saat

mengevaluasi prestasi tersebut berdasarkan aspirasi mereka semula dan harapan-harapan orang lain, khususnya anggota keluarga dan teman. Archer menyatakan "Pada usia duapuluh kita mengikat diri pada pekerjaan atau perkawinan. Selama akhir tigapuluh dan awal empatpuluh adalah umum bagi pria untuk melihat kembali keterikatan-keterikatan masa awal tersebut".

8. Masa usia madya dievaluasi dengan standar ganda

Ciri kedelapan dari usia madya adalah bahwa masa itu dievaluasi dengan standar ganda, satu standar bagi pria dan satu lagi bagi wanita. Walaupun perkembangannya cenderung mengarah kepersamaan peran antara pria dan wanita baik dirumah, perusahaan, perindustrian, profesi maupun dalam kehidupan sosial namun masih terdapat standar ganda terhadap usia.

9. Masa sepi

Ciri kesembilan dari usia madya adalah bahwa masa ini dialami sebagai masa sepi (empty nest), masa ketika anak-anak tidak lama lagi tinggal bersama orang tua. Kecuali dalam beberapa kasus dimana pria dan wanita menikah lebih lambat dibandingkan dengan usia rata-rata atau menunda kelahiran anak hingga mereka lebih mapan dalam karier, atau mempunyai keluarga besar sepanjang masa, usia madya merupakan masa sepi dalam kehidupan perkawinan.

10. Masa jenuh

Ciri kesepuluh usia madya adalah bahwa seringkali periode ini merupakan masa yang penuh kejenuhan. Banyak atau hampir seluruh pria dan wanita mengalami kejenuhan pada akhir usia tigapuluh dan empatpuluh. Para pria menjadi jenuh

BAB III PEMBAHASAN



Keterkaitan Antara Makna Hidup Dengan Kecemasan Akan Kematian Pada Usia Dewasa Madya .

Frankl (1992) mengatakan bahwa, "Life has meaning up to the last moment and it retains this meaning literally to the end ." Hidup dapat mempunyai makna sampai saat terakhir. Makna hidup dan mati merupakan persoalan yang dasarnya bagi manusia, karena kedua hal tersebut secara eksistensial berakar pada manusia.

Manusia adalah ada sebagai eksistensi yang menuju kematian . Meskipun manusia berusaha mempertahankan kelangsungan hidup dengan kemampuan dan intelegensi yang dimilikinya, namun kematian itu tetap akan menjemputnya . Hidup baru bisa bermakna ketika dihadapkan dengan kematian atau ketika berhadapan dengan kematian hidup menjadi lebih bermakna .

Kecemasan akan kematian akan lebih berakibat buruk bila terjadi pada golongan usia dewasa madya, karena pada golongan usia dewasa madya seorang ayah dan ibu masih memiliki tanggungjawab terhadap keluarga dan masih harus menghasilkan sesuatu bagi kelangsungan hidup keluarganya dan seperti menurut pendapat Erikson (Hurlock,1991) selama usia madya, orang akan menjadi lebih sukses atau sebaliknya mereka berhenti dan tidak mengerjakan sesuatu apapun lagi. Pada masa inilah seseorang akan merasakan hasil kerja kerasnya selama ini maupun hasil dari tidak mengerjakan apapun selama ini. Karena hal-hal inilah yang menyebabkan para usia madya mengalami kecemasan dalam menghadapi kematian .

Menurut E. Kubler (1969) Keheningan yang melebihi kata-kata akan mengetahui bahwa saat berhentinya fungsi tubuh ini tidak menakutkan ataupun menyakitkan, namun berjalan dengan damai

Bila seseorang menghayati hidupnya sebagai bermakna, dirinya mampu menghayati kematian sebagai sesuatu yang bermakna pula, karena pada hakekatnya kematian itu merupakan salah satu fase dari kehidupan, yaitu akhir kehidupan .Dengan demikian seseorang yang menghayati kematian sebagai sesuatu yang bermakna memiliki taraf

BAB IV

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas penulis mencoba untuk membuat suatu kesimpulan, dimana ada hubungan antara makna hidup dengan kecemasan akan kematian pada usia madya dikatakan bahwa semakin bermakna kehidupan seseorang maka semakin rendah kecemasan akan kematian karena bila seseorang memiliki makna hidup yang tinggi berarti kita memiliki kesadaran yang tinggi , juga bahwa kematian itu pasti datang dan tidak bisa dihindari dengan cara apapun sehingga seseorang yang memiliki makna hidup yang tinggi maka mereka menunggu kematian dengan tenang bukan sesuatu yang perlu diceraaskan dan dihindari .

Bila seseorang menghayati hidupnya sebagai bermakna , dirinya mampu menghayati kematian sebagai sesuatu yang bermakna pula , karena pada hakekatnya kematian itu merupakan salah satu fase dari kehidupan yaitu akhir kehidupan dengan demikian seseorang yang menghayati kematian sebagai sesuatu yang bermakna memiliki taraf kecemasan yang lebih rendah dari mereka yang belum menemukan kehidupan yang bermakna .

kecemasan yang lebih rendah dari mereka yang belum menemukan kehidupan yang bermakna.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S, 1986, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Edisi Revisi.
Jakarta : Bina Aksara.
- Ancok,1989. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta : Sigma Alpha
- Hadi, S.1986. Metodologi Research 2, Yogyakarta : PT. Citra Putra Bangsa.
- Ahmadi 1991. Psikologi Sosial, Jakarta : PT. Rhineka Cipta.
- _____. Pengenalan ISO 9000:2000, Medan. SURVEYOR INDONESIA MEDAN.
- _____. Sistem Manajemen Mutu, Dasar-Dasar dan Kosa Kata, Jakarta. SNI 19-9000-2001, Badan Standardisasi Nasional.
- J.M Juran 1995, Merancang Mutu, Seri Manajemen No.164, Jakarta : PT. Pustaka Binaman Pressindo.
- Anoraga,P. 1998. Psikologi Kerja. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S.1987. Prosedur Penelitian. Edisi Revisi. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- As'ad, M. 1987. Psikologi Industri dan Organisasi. Yogyakarta. Liberty.
- Azwar,S. 1992. Reliabilitas dan Validitas. Seri Pengukuran Psikologi. Yogyakarta. Liberty.
- Black, J.M.1991. Manajemen dan Supervisor. Seri Manajemen no. 62.Jakarta. Pustaka Binaman Presindo.
- _____. 1989. Metodologi Research. Jilid I. Cetakan Kedua. Yogyakarta. Andi Offset.
- _____. 1990. Metodologi Research. Jilid II. Cetakan Kelima. Yogyakarta. Andi Offset.
- _____.1986. Statistik I. Jilid I. Cetakan Kelima. Yogyakarta. Andi Offset.

- _____. 1987. Statistik II. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hadi, S. dan Pamardiningsih, Y. 2000. Manual SPS. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Karim. 1995. Tingkat Kemandirian dan Disiplin Siswa. Bandung. Eresco.
- Wexley, K. N. dan Yukl, G. A. 1992. Perilaku Organisasi dan Psikologi Personalia. Jakarta. PT. Bina Aksara.
- Zainun, B. 1979. Manajemen dan Motivasi. Jakarta. Aksara.
- Anwar, S. 1986. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta : Liberty
- Davis, K. Newstrom, 1989. Perilaku dalam Organisasi. Jakarta. Erlangga.
- Handoko, T. H. 1985. Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia. Yogyakarta. Liberty.
- Hersey, P. dan Blanchard. K. 1986. Manajemen Perilaku Organisasi. Edisi Keempat Dharma A. Terjemahan. Jakarta. Erlangga.
- Indrawijaya. A. L. 1985. Perilaku Organisasi. Konsep Dasar dan Aplikasinya. Bandung. PT Sinar Baru.
- Kartono, K. 1985. Psikologi Sosial untuk Manajemen Perusahaan dan Industri. Jakarta. CV Rajawali.
- Mar'at. 1981. Sikap dan Perubahan Beserta Pengukurannya. Bandung. Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Pareek, U. 1984. Perilaku Organisasi. Jakarta. PT Medan Surya Grafindo.

Wexley, N. Kenneth, dan Yukl, Gary, A. 1977. Perilaku Organisasi dan Psikologi
Personalia. Jakarta. Bina Aksara.