

Gambaran Kecemasan akan Kematian pada Lansia yang Sudah Sayur Matua dalam Budaya Simalungun

Sharon Laurantita Purba¹, Berta Esti Ari Prasetya²

^{1,2} Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email : sharonpurba15@gmail.com¹, berta.prasetya@uksw.edu²

Abstrak

Suku Simalungun sebagai salah satu sub suku Batak memiliki dua pandangan terhadap kematian yaitu kematian sebagai duka; dan kematian yang dianggap sebagai suka cita (Sinaga, 2008). Kematian yang dianggap sebagai sukacita adalah bila orang yang meninggal sudah *sayur matua*. Istilah *sayur matua* dalam Simalungun diberikan kepada lansia yang berumur 60 tahun atau lebih dan yang dianggap telah selesai melaksanakan tugasnya dan sebagai suatu simbol dari kesempurnaan hidup orang tua. Tujuan penelitian ini untuk melihat bagaimana gambaran kecemasan akan kematian pada lansia yang menurut pandangan suatu budaya sudah berada pada tahap kesempurnaan dan kebermaknaan hidup yaitu *sayur matua*. Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data menggunakan wawancara dan partisipan dipilih menggunakan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di desa Tigarunggu kabupaten Simalungun dari bulan September sampai dengan Oktober 2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa walaupun ketiga partisipan sudah *sayur matua*, namun ketiga partisipan masih memiliki kecemasan akan kematian. Perbedaan pandangan dan makna *sayur matua* pada partisipan membuat kecemasan akan kematian antar partisipan dalam penelitian juga berbeda. selain itu sumber, bentuk dan dampak kecemasan akan kematian yang dialami memiliki perbedaan antara ketiga partisipan.

Kata Kunci: *kecemasan kematian; lansia; sayur matua; Simalungun.*

Abstract

The Simalungun, as a Batak sub-tribe, has two views of death, namely death as sorrow; and death which is considered as joy (Sinaga, 2008). Death considered happiness is when the person who dies is already *sayur matua*. The term *sayur matua* in Simalungun is given to older adults who are 60 years old or older and considered to have finished their duties and as a symbol of the perfection of parents' lives. This study aimed to see how the description of death anxiety in the elderly, who, according to a culture's point of view, is already at the stage of perfection and meaningfulness of life, namely *sayur matua*. The research methodology used in this research is qualitative research with a case study approach. Data collection used interviews, and participants were selected using *purposive sampling*. The research was conducted in Tigarunggu, Simalungun district, from September to October 2022. The results showed that although the three participants were *sayur matua*, the three participants still had death anxiety. The differences in the views and meanings of *sayur matua* among the participants made the concern about death among the participants in the study also different. Besides that, the sources, forms, and impacts of anxiety about death experienced differed between the three participants.

Keywords: *death anxiety; elderly; sayur matua; simalungun.*

PENDAHULUAN

Masa usia lanjut merupakan masa yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Menjadi seorang lanjut usia (lansia) bukanlah suatu pilihan, namun merupakan suatu fase akhir kehidupan yang pasti akan dialami oleh sebagian besar individu. Fase tersebut merupakan proses perkembangan individu yang ditandai dengan berbagai perubahan fungsi fisik, psikis maupun sosial (Hurlock,1990). Papalia dkk. (2007) juga mengklasifikasikan masa usia lanjut menjadi tiga tahap, yaitu: a. *Young Old*, usia 65-74 tahun; b. *Old Old*, usia 75-84 tahun; dan c. *Oldest Old*, usia 85 tahun ke atas yaitu seorang lansia yang sudah membutuhkan bantuan orang lain dalam setiap aktivitas kesehariannya. Jumlah penduduk lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan yang cukup signifikan selama 30 tahun terakhir dengan populasi 5,30

juta jiwa (sekitar 4,48%) pada tahun 1970, dan meningkat menjadi 18,10 juta jiwa pada tahun 2010, di mana tahun 2014 penduduk lansia berjumlah 20,7 juta jiwa (sekitar 8,2%) dan diprediksikan jumlah lansia meningkat menjadi 27 juta pada tahun 2020 (Sulastomo, 2011). Seiring dengan meningkatnya jumlah penduduk lansia, masalah-masalah yang dialami oleh lansia juga mengalami peningkatan, Suardiman (2011) menjelaskan ada empat permasalahan yang pada umumnya di alami saat lansia, yaitu masalah ekonomi, masalah sosial budaya, masalah kesehatan, dan masalah psikologis. Tamher & Noorkasiani (2009) menjelaskan bahwa peningkatan jumlah lansia di Indonesia akan menimbulkan permasalahan yang cukup kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial. Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti kesepian, perasaan sedih, depresi dan ansietas atau kecemasan.

Dalam perspektif perkembangan, lansia akan mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan yang pernah mereka miliki dan mengalami beberapa perubahan fisik seperti memutihnya rambut, munculnya kerutan di wajah, berkurangnya ketajaman penglihatan dan daya ingat yang menurun, serta beberapa masalah kesehatan fisik lainnya (Wong, 2008). Masa lansia juga termasuk masa degenerasi biologis, pada masa ini berbagai macam penyakit muncul, keudzuran dan kesadaran kalau setiap orang akan mengalami kematian, oleh karena itu kecemasan akan kematian menjadi salah satu permasalahan psikologis yang penting pada masa lanjut usia ini (Affandi, 2008). Setiap makhluk hidup pasti akan mengalami kematian namun kematian seringkali menjadi momok yang menakutkan bagi manusia terutama bagi orang-orang yang sudah lanjut usia (lansia). Pada masa-masa ini, lansia akan mengalami berbagai peristiwa seperti anak-anak mulai hidup mandiri dan membangun keluarganya sendiri, memasuki masa pensiun atau berhenti dari pekerjaan serta pada masa ini juga lansia diperhadapkan dengan rasa cemas akan kematian yang sudah semakin dekat (Santrock, 2002). Kecemasan yang dialami oleh lansia ini biasanya berupa pemikiran yang tidak menyenangkan, diikuti perasaan tidak tenang, rasa khawatir atau tidak enak yang tidak dapat dihindari oleh mereka (Santrock, 2002).

Di beberapa tempat di Indonesia, tingkat kecemasan menghadapi kematian pada lansia masih tergolong tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas, Wiyanti, dan Agustin (2013) mengungkap bahwa tingkat kecemasan menghadapi kematian pada lansia di daerah Jebres, Surakarta masih cenderung tinggi. Selain di Surakarta, hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyawan (2015) juga mengungkap bahwa tingkat kecemasan akan kematian yang tinggi pada lansia yang tinggal di daerah Ngablak, Magelang. Jika perasaan cemas tersebut terus-menerus dialami lansia, maka kondisi itu dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan lansia baik fisik maupun mental, bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik seperti gangguan sirkulasi darah, gangguan metabolisme hormonal, gangguan pada persendian, dan berbagai macam neoplasma sehingga akan mengganggu kegiatan sehari-hari pada lansia (Cutler, 2004). Hasil studi yang lain menyatakan bahwa kecemasan dan depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang banyak dilami oleh usia lanjut. Diperkirakan 10-20% dari usia lanjut mengalami depresi yang disertai dengan gangguan kecemasan. Kecemasan dan depresi merupakan masalah psikologis yang menjadi penyumbang dari meningkatnya jumlah disabilitas dan mortalitas pada usia lanjut (Wu, et al. 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Paola, Griffin, Young dan Neimeyer (2003) mengenai peran gender dan etnis dalam kecemasan akan kematian, ditemukan bahwa perbedaan gender dan etnis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sikap lansia akan kematian dan kecemasan mereka terhadap kematian. Paola dkk. (2003) menemukan bahwa lansia perempuan memiliki tingkat kecemasan akan kematian yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia laki-laki. Selain itu, pada penelitian ini juga dijelaskan bahwa etnis atau suku memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akan kematian pada lansia. Tetapi pada penelitian lain yang menggunakan multi etnis sebagai sampel penelitian tidak mengidentifikasi etnis ataupun ras sebagai salah satu faktor penyebab kecemasan akan kematian (Bengtson et al., 1977; Davis, Martin, Willee, & Voorhees, 1978).

Budaya-budaya di Indonesia memiliki kepercayaan dan keunikannya masing-masing, begitu pula dengan Simalungun yang memiliki pandangan yang unik terhadap kematian. Simalungun merupakan salah satu dari 6 sub suku yang ada di suku Batak. Suku Batak sendiri terdiri dari Karo, Simalungun, Pakpak, Toba, Angkola dan Mandailing (Koentjaraningrat, 2007). Menurut hasil Sensus BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2010 ada sekitar 1.340 suku bangsa di Indonesia dan salah satu suku bangsa terbesar populasinya adalah suku Batak yang berada di Provinsi Sumatera Utara. Simalungun memiliki dua pandangan terhadap kematian, yaitu kematian yang dianggap sebagai duka dan kematian yang dianggap sebagai sukacita (Sinaga, 2008). Di

Simalungun, kematian yang dianggap sebagai sukacita bila orang yang meninggal sudah dalam keadaan *sayur matua*. Dalam kepercayaan Simalungun orang yang meninggal dalam keadaan sudah *sayur matua*, meninggal dalam keadaan kesempurnaan dan tidak memiliki beban yang harus ditanggung lagi. Bahkan upacara adat kematian *sayur matua* dilakukan dengan tujuan untuk mengungkapkan perwujudan rasa gembira orang tua yang telah meninggal dengan penuh kemenangan atau kesempurnaan semasa hidupnya (Purba, 2018).

Budaya yang dianut seseorang menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi persepsi orang tersebut. Becker (Erdogdu, 2008) dalam teori manajemen eror menyatakan kalau budaya atau kultur bisa digunakan sebagai tameng peredam kecemasan akan kematian. Kebudayaan yang berbeda membuat pandangan terhadap kematian dan proses kematian juga berbeda antara orang yang satu dengan yang lainnya (Kubler-Ross, 1975; Schumaker, Warren, & Groth-Marnat, 1991). *Sayur matua* sebagai salah satu pandangan dan nilai dalam budaya Simalungun dipandang sebagai hal yang sangat positif. Lansia yang sudah *sayur matua* dianggap telah berada pada tahap kesempurnaan dan kebermaknaan hidup. Kematian seseorang yang sudah *sayur matua* pun dianggap sebagai sebuah suka cita. Disisi lain, lansia yang sudah *sayur matua* sedang berada pada tahap-tahap akhir dalam masa kehidupannya dan dihadapkan dengan berbagai berbagai macam dinamika psikologis seperti sindrom pasca-kekuasaan, masa-masa kesepian dan juga rasa cemas pada kematian. Masa lansia yang dihadapkan dengan kematian yang kian mendekat berpeluang merasakan kecemasan yang bisa mengganggu proses adaptasi mereka terhadap kehidupan. Namun menurut Maramis (2015) lansia yang merasa sudah mencapai tujuan hidup dan memiliki kebermaknaan hidup tingkatan kecemasan akan kematian yang mereka alami lebih rendah dibanding dengan lansia yang merasa tujuan hidupnya belum tercapai dan memiliki pengalaman masa lalu yang buruk. Maka dari itu, pada penelitian ini peneliti ingin meneliti bagaimana gambaran kecemasan akan kematian yang dimiliki oleh lansia yang menurut perspektif budaya Simalungun sudah berada pada tahap kesempurnaan dan kebermaknaan hidup (*sayur matua*) dan bagaimana kondisi *sayur matua* berperan dalam pandangan mereka mengenai kematian serta pengalaman kecemasan akan kematian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai bagaimana dinamika kecemasan akan kematian dialami oleh lansia yang telah mengalami *sayur matua* sehingga para lansia maupun masyarakat terutama keluarga dari para lansia mengetahui bahwa kecemasan akan kematian dapat dialami bahkan oleh lansia yang sudah *sayur matua* dan dapat membantu bagaimana lansia mengatasi kecemasan yang mereka miliki.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif dengan menggunakan design penelitian studi kasus. Menurut Yin (2008) penggunaan desain studi kasus sebagai metodologi penelitian dikarenakan desain ini merupakan strategi yang lebih cocok bila pokok pertanyaan suatu penelitian berkenaan dengan *how* atau *why*, bila peneliti hanya memiliki sedikit peluang untuk mengontrol peristiwa-peristiwa yang akan diselidiki, dan bilamana fokus penelitiannya terletak pada fenomena kontemporer (masa kini) didalam konteks kehidupan nyata. Metode sampling yang digunakan peneliti yaitu *purposive sampling*. Partisipan dalam penelitian berjumlah 3 orang lansia yang sudah *sayur matua* berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan usia antara 60 tahun sampai dengan 80 tahun dan berlokasi di Desa Tigarunggu Kabupaten Simalungun.

Teknik pengumpulan data menurut (Yin 2011) ada enam sumber dan dalam penelitian ini menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Hasil penelitian ditemukan berdasarkan analisis data dengan membaca keseluruhan data, menganalisis lebih detail dengan meng-coding data, dan menerapkan proses coding untuk mendeskripsikan hal-hal yang akan dianalisis (Creswell, 2014). Uji Uji Kredibilitas Penelitian dilakukan dengan menggunakan *Member check* dimana peneliti memberikan hasil rekaman, verbatim dan hasil temuan kepada partisipan untuk didengarkan dan diperlihatkan untuk dilihat kesesuaiannya dengan maksud dari partisipan sehingga tidak ada perbedaan penafsiran dan partisipan dapat mengoreksi apabila ada data yang tidak sesuai untuk mendapatkan kebenaran data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan penelitian, ditemukan 4 tema yang muncul, yaitu 1) Pandangan terhadap *sayur matua*, 2) Sumber kecemasan, 3) Bentuk kecemasan dan 4) dampak kecemasan. Pada tema pandangan terhadap sayur matua, ditemukan beberapa sub tema seperti bagaimana pemahaman partisipan terhadap sayur matua, makna sayur matua bagi mereka, penghargaan yang diberikan oleh keluarga

dan masyarakat kepada lansia sayur matua, dan bagaimana kehidupan mereka sebagai lansia yang sudah sayur matua.

Pandangan terhadap sayur matua

Berdasarkan hasil wawancara pada tiga orang partisipan, ditemukan perbedaan dalam pandangan mereka mengenai sayur matua, yaitu seperti pemahaman terhadap *sayur matua*, makna *sayur matua*, penghargaan terhadap lansia *sayur matua*, kehidupan lansia *sayur matua*.

Ketiga partisipan dalam penelitian ini memiliki defisini yang sama mengenai sayur matua yaitu sebutan bagi orang tua yang semua anaknya sudah menikah dan memiliki keturunan, namun terdapat perbedaan usia antara P2 dan P3. Menurut P2 seseorang yang sayur matua harus berusia 70 tahun atau lebih sedangkan menurut P3 seseorang yang sudah berusia 60 tahun sudah dapat dikatakan sayur matua. Namun partisipan dalam penelitian ini memiliki makna-makna yang berbeda tentang sayur matua, seperti P1 merasa bahwa menjadi sayur matua merupakan sebuah kebanggaan, sementara P2 merasa perbedaan yang paling menonjol antara orang yang belum sayur matua dengan yang sudah sayur matua adalah yang belum sayur matua masih dapat beraktivitas dengan baik. Sedangkan P3 mengatakan, di Simalungun bila keluarga lansia yang sudah meninggal merasa bahwa orang tersebut dapat dikatakan sayur matua maka orang tersebut boleh diberi adat sayur matua sehingga P3 merasa orang sudah lanjut usia tidak ada bedanya dengan yang sudah sayur matua.

Sebagai lansia yang sudah sayur matua P1 dan P2 menjelaskan bahwa terdapat penghargaan yang diberikan baik dari anak maupun masyarakat kepada lansia yang sudah sayur matua. Seperti P1 yang anak-anaknya memiliki rencana untuk mengadakan acara adat *mambere duda-duda* kepada P1 sebagai adat terakhir yang diterima lansia sayur matua dan hal ini merupakan bentuk penghormatan pada lansia yang sudah sayur matua, dianggap memiliki anak yang sukses dan kehidupan yang baik. Sedangkan P2 mengatakan bila seseorang yang sudah sayur matua, terutama bagi lansia sayur matua yang sudah menjalankan acara adat *mambere tungkot pakon duda-duda* mereka sudah dibebaskan sehingga tidak diwajibkan menghadiri acara-acara pesta dan tidak lagi ikut membantu persiapan acara. Namun menurut P1 dan P3 kehidupan lansia yang sudah sayur matua tetap memiliki pergumulan dan masalah terutama yang berasal dari keluarga, anak dan cucu. Sementara P2 mengatakan bahwa saat berusia lanjut dan sayur matua, P2 justru merasa bila pendapatnya kurang diterima orang-orang sehingga ia merasa tidak dihargai dan dia juga menjadi mudah tersinggung. Selain itu P2 juga mengatakan bahwa muncul pemikiran bahwa orang lain lebih beruntung dan membanding-bandingkan anak-anak sendiri dengan anak orang lain.

Sumber kecemasan akan kematian

Kecemasan akan kematian menurut Firestone & Catlett (2009) merupakan meliputi pemikiran dan emosi mengenai ketakutan akan kematian itu sendiri, perasaan kesepian, kesedihan, kemarahan ekstrim, dan rasa putus asa terhadap situasi yang tidak bisa dikontrol. Sehingga *sayur matua* sebagai bentuk kesempurnaan dan kebermaknaan hidup diharapkan mampu membantu lansia mengatasi kecemasan akan kematian. Namun dalam penelitian ini ditemukan bahwa lansia yang sudah sayur matua masih memiliki kecemasan akan kematian. Walaupun awalnya ketiga partisipan dalam penelitian ini terlihat melakukan penolakan terhadap rasa cemas akan kematian. Seperti saat ditanyai mengenai kematian mereka mengatakan tidak takut akan kematian namun setelahnya mereka mengatakan bahwa mereka memiliki ketakutan jika jatuh sakit menjelang kematian atau cemas jika meninggal lebih dahulu dibandingkan pasangan atau anaknya. Sehingga dalam penelitian ini, ditemukan sumber kecemasan yang berbeda-beda antara partisipan dalam penelitian. Sumber kecemasan akan kematian pada P1 adalah ia takut akan proses menjelang kematian seperti mengalami sakit dan takut akan kematian orang terdekat yaitu anak-anaknya. P2 juga takut akan proses menjelang kematian, dampak kematian pada orang terdekatnya terutama istrinya yang sudah kesulitan beraktivitas tanpa bantuan dari orang lain. Sementara P3 takut akan kematian itu sendiri. Ia merasa kematian itu sesuatu yang menyeramkan serta takut akan ketidakmampuan bertemu kembali dengan orang yang sudah meninggal.

Bentuk dari kecemasan akan kematian

Pada tema ketiga yaitu bentuk dari kecemasan akan kematian yang dialami partisipan penelitian juga ditemukan perbedaan. Bentuk kecemasan dari P1 berupa takut menjadi beban bagi keluarga dan takut anak meninggal terlebih dahulu. Bentuk kecemasan P2 yaitu takut juga menjadi beban keluarga terutama anak dan memiliki pemikiran bahwa lansia yang sakit menjelang kematian tidak dihargai, serta takut meninggalkan

pasangan terlebih dahulu. Pada P3, bentuk kecemasannya berupa takut akan perpisahan yang abadi dan takut memikirkan kematian. Pada tema yang keempat, yaitu mengenai dampak yang muncul akibat kecemasan ditemukan beberapa dampak yang muncul pada masing-masing partisipan. P1 mengalami perasaan yang tidak menyenangkan dan sulit untuk tidur. P2 mengalami perasaan yang tidak menyenangkan juga, muncul pemikiran untuk meninggal bersama istri dan sulit untuk tidur seperti P1. Sementara P3 mengatakan ia menjadi lebih sensitif terhadap isu-isu atau perkataan mengenai kematian, timbul bayangan-bayangan mengenai kematian yang membuat tidak nyaman dan merasakan jantungnya berdegup lebih kencang.

Dampak dari kecemasan akan kematian

Dalam penelitian ini juga ditemukan dampak kecemasan yang dialami oleh partisipan dapat mempengaruhi respon fisiologis dan psikologisnya. Daradjat (1990) menjelaskan bahwa ada 2 aspek kecemasan yaitu respon fisiologi dan respon psikologis. Respon fisiologis yaitu perubahan pada sistem tubuh sehingga menyebabkan perubahan pada fisik sedangkan respon psikologis merupakan perubahan pada mental atau kejiwaan seseorang. Kecemasan akan kematian ternyata memiliki pengaruh terhadap psikologis dan fisiologis lansia yang sudah sayur matua. Respon psikologis dirasakan oleh P2 dan P3 seperti menjadi lebih sensitif terhadap isu yang berkaitan dengan kematian, muncul pemikiran-pemikiran negatif seperti bayangan-bayangan mengenai kematian yang membuat tidak nyaman, pemikiran untuk meninggal bersama-sama dengan pasangan dan muncul perasaan yang membuat tidak tenang, hal ini juga dialami oleh P1. Sedangkan untuk respon fisiologis, P1 dan P2 mengatakan mereka mengalami kesulitan untuk tidur dan P3 mengatakan ia merasa jantungnya berdegup lebih kencang ketika seseorang membicarakan tentang kematian

Pembahasan

Sayur matua secara etimologi berasal dari dua kata yaitu *sayur* dan *matua*. *Sayur* artinya sempurna sedangkan *Matua* artinya usia tua sehingga disimpulkan bahwa *sayur matua* merujuk pada seseorang yang telah berusia tua dan mencapai kesempurnaan dalam arti tidak memiliki tanggungan dan beban karena anak-anaknya telah berumah tangga dan memiliki keturunan (Sinaga, 2008). Berdasarkan pengertian tersebut maka *sayur matua* merupakan salah satu nilai budaya yang diduga dapat membantu individu dalam mengelola kecemasan terhadap kematian. *Terror management theory* (TMT) menyatakan kecemasan akan kematian dapat muncul karena kesadaran dan naluri mempertahankan diri (Burke, Martens, & Faucher, 2010). Namun kecemasan tersebut dapat dikelola dengan menganut nilai-nilai yang dapat memberi kebermaknaan hidup. Nilai budaya yang memberi kebermaknaan hidup dapat meningkatkan *self-esteem* pada orang yang menganutnya. *Self-esteem* inilah yang diharapkan dapat menjadi penahan (*buffer*) dan membantu mengatasi kecemasan terhadap kematian. Tetapi dalam penelitian ini ditemukan bahwa walaupun ketiga partisipan *sayur matua*, mereka tetap memiliki kecemasan akan kematian. Hal ini besar kemungkinan dipengaruhi oleh pandangan mereka dan cara mereka memaknai *sayur matua*.

Bagi P1 yang memaknai *sayur matua* sebagai kebanggaan, ditemukan bahwa ia takut anaknya meninggal terlebih dahulu sehingga tidak ada yang membuat adat *sayur matua*. Dalam adat *sayur matua*, semua upacara adat dilakukan dari anak kepada orang tua, seperti *mambere tukot pakon dudu-dudu* dan *tor-tor sombah* dalam upacara kematian *sayur matua* sehingga bila anak-anaknya meninggal terlebih dahulu adat-adat tersebut tidak dapat dijalankan. Bila adatnya tidak dijalankan maka *sayur matua* tersebut tidak ada perbedaannya dengan lansia pada umumnya. Bagi P2 yang merasa bahwa perbedaan antara yang sudah *sayur matua* dengan yang belum *sayur matua* hanya pada kondisi fisik, ditemukan salah satu sumber kecemasan P2 adalah takut mengalami sakit yang berkepanjangan sebelum meninggal karena ia merasa bahwa lansia yang sakit sebelum meninggal tidak dihargai. P2 juga mengatakan bahwa dimasa tuanya pendapatnya kurang diterima orang lain dan hal tersebut membuat dia merasa tidak dihargai. Sedangkan P3 yang merasa bahwa *sayur matua* tidak ada perbedaannya dengan lansia pada umumnya ditemukan kecemasan akan kematian yang dirasakan P3 yaitu takut akan kematian itu sendiri karena kematian adalah hal yang menyeramkan sehingga pandangan P3 terhadap kematian berbeda dengan pandangan *sayur matua* yang menganggap kematian sebagai sebuah suka cita.

Templer (Henderson, 2002) menyatakan bahwa kecemasan akan kematian dapat terjadi ketika seseorang memikirkan kematian. Menurut Belsky (Henderson, 2002) kecemasan menghadapi kematian didefinisikan sebagai pikiran, ketakutan, dan emosi tentang kejadian akhir dari hidup yang dialami individu. Mengacu pada definisi yang disampaikan oleh Belsky, ketiga partisipan dalam penelitian ini memiliki

kecemasan akan kematian yaitu berupa pikiran, ketakutan dan emosi ketika mereka memikirkan kematian. Ketika partisipan ditanyai mengenai bagaimana pandangan mereka terhadap kematian, P1 dan P2 menjawab bahwa mereka tidak terlalu takut akan kematian tetapi yang ditakutkan proses menuju kematian dan orang-orang yang ditinggalkan sementara P3 mengatakan tidak mau memikirkan kematian karena itu membuat dia memiliki pemikiran yang negatif. Diantara 9 faktor kecemasan terhadap kematian yang dikemukakan oleh Templer, dkk. (2006) 3 diantaranya terlihat pada ketiga partisipan dalam penelitian ini, yaitu *the thought of death*, *death proximity*, dan *death anxiety denial*. *The thought of death* adalah pikiran-pikiran tentang kematian yang membuat seseorang merasakan emosi-emosi negatif. *Death proximity* adalah kecemasan individu terhadap kemungkinan individu akan mengalami kematian dalam waktu dekat. *Death anxiety denial* yaitu penolakan individu terhadap adanya perasaan cemas terhadap kematian dalam diri individu.

Ketiga partisipan dalam penelitian ini terlihat melakukan penolakan terhadap rasa cemas akan kematian. Seperti saat ditanyai mengenai kematian mereka mengatakan tidak takut akan kematian namun setelahnya mereka mengatakan bahwa mereka memiliki ketakutan jika jatuh sakit menjelang kematian atau cemas jika meninggal lebih dahulu dibandingkan pasangan atau anaknya. Seperti P1 yang mengungkapkan bahwa ia tidak ingin anaknya meninggal lebih dahulu daripada dirinya. Selain itu pada P2 yang masih memiliki istri merasa takut jika ia duluan meninggal dan istrinya tinggal seorang diri serta tidak ada yang merawat. Karena kecemasan tersebut P2 sampai memiliki pemikiran negatif kalau mereka meninggal bersama-sama. Pada P3 yang suaminya meninggal karena kecelakaan membuat pandangan P3 berubah dan akhirnya menyadari bahwa kematian adalah perpisahan untuk selamanya, P3 sadar bahwa kematian memang mengerikan dan tidak bisa bertemu orang yang sudah meninggal sehingga membuat P3 merasakan perasaan yang tidak enak dan pemikiran yang negatif ketika memikirkan kematian.

Sayur matua memiliki pengertian yang mirip dengan tahapan akhir psikososial *ego integrity* yang dikemukakan oleh Erikson. Penelitian Erikson (1963) mengenai tahap akhir dari psikososial yang dimulai pada usia 65 tahun, yaitu *ego integrity vs despair* menyatakan bahwa lansia yang mencapai *ego integrity* berhasil mengatasi krisis atau masalah pada tahap-tahap perkembangan sebelumnya akan menjadi bijaksana, memiliki kebermaknaan hidup dan puas terhadap kehidupannya sehingga tidak memiliki ketakutan akan kematian. Sementara lansia yang merasa *despair* mengalami kegagalan pada pada tahap-tahap perkembangan sebelumnya akan merasa hidup memperlakukan mereka dengan tidak adil, khawatir bahwa mereka tidak memiliki banyak waktu yang tersisa untuk mencapai tujuan hidup mereka, dan takut akan kematian. Sehingga kecemasan akan kematian menjadi salah satu indikasi lansia tidak mencapai *ego integrity*. Dalam penelitian ini, partisipan penelitian memiliki pandang yang berbeda-beda mengenai kehidupan mereka diusia lanjut dan masa *sayur matua*.

Ego integrity berbicara tentang menemukan kedamaian dalam kehidupan, sebab pada tahap ini lansia telah menerima hal-hal yang terjadi dalam hidup sebagai suatu sejarah yang tidak dapat diubah, *ego integrity* merupakan tahap penerimaan diri terhadap siklus hidup lansia menyebabkan suatu kepuasan hidup dan toleransi yang baik dari diri lansia (Devamethia, 2019). Ketiga partisipan dalam penelitian, secara budaya Simalungun sudah *sayur matua* yang berarti dalam pandangan budaya dan masyarakat mereka sudah mencapai kesempurnaan dan kebermaknaan hidup, namun hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian ini masih memiliki ketidakpuasan dengan kehidupannya, pengalaman masa lalu yang tidak memuaskan dan memiliki kecemasan akan kematian. Hal-hal tersebut menjadi indikasi bahwa tidak tercapainya *ego integrity* pada ketiga partisipan penelitian. Maka ditemukan bahwa *sayur matua* bersifat subjektif dimana setiap lansia yang sudah *sayur matua* memiliki pandangan dan makna *sayur matua* yang tidak sama serta dapat dipengaruhi oleh seberapa mereka meyakini *sayur matua* sebagai bentuk kesempurnaan, kebermaknaan dan kepuasan hidup. Sehingga dalam penelitian ini, ketiga partisipan lansia yang sudah *sayur matua* masih belum sesuai dengan definisi *ego integrity* yang dikemukakan Erikson dan masih memiliki kecemasan akan kematian. Jika lansia tidak mencapai *ego integrity*, maka lansia akan mengalami putus asa dalam menghadapi perubahan kehidupannya, merasa bahwa kehidupan ini tidak berarti dan mengalami kecemasan akan kematian (Desmita, 2010). Lansia juga memiliki perasaan rendah diri, membandingkan dengan individu lain, sehingga hal ini membuat lansia menjadi cemas, merasa gugup, sering takut, sedih, stres dan cenderung depresi (Rohmah, Purwaningsih, & Bariyah, 2012).

Kecemasan yang terus-menerus dialami lansia, dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan lansia baik fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis dapat menimbulkan penyakit-penyakit seperti

gangguan sirkulasi darah, gangguan metabolisme hormonal, gangguan pada persendian, dan berbagai macam neoplasma sehingga akan mengganggu kegiatan sehari-hari pada lansia (Cutler, 2004). Secara psikologis, kecemasan merupakan gejala yang sering muncul pada depresi (Brodaty, 1991). Menurut Brodaty, gejala depresi yang sering muncul pada individu adalah kecemasan, gejala fisik, mecela diri sendiri, ada pikiran bunuh diri dan insomnia. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang dapat muncul sebagai dampak dari kecemasan (Dariah dan Okatiranti, 2015; Siregar, 2011). Insomnia sebagai gangguan merupakan keadaan di mana seseorang mengalami kesulitan tidur, kesulitan dalam mempertahankan tidur maupun kualitas tidur buruk (Buysse, 2008). Klasifikasi insomnia dibedakan berdasarkan etiologi, durasi dan tingkat keparahan (Ghaddafi, 2010). Dalam penelitian ini ditemukan bahwa P1 dan P2 mengalami kesulitan tidur ketika mengalami kecemasan akan kematian, namun tidak diketahui sudah berapa lama mereka mengalami kesulitan tidur dan seperti apa kesulitan tidur yang mereka alami sehingga kesulitan tidur yang dialami partisipan dalam penelitian ini tidak dapat dikategorikan sebagai insomnia. Namun jika kondisi ini terus-menerus terjadi dapat menimbulkan penyakit-penyakit serta gangguan psikologis seperti insomnia dan depresi pada lansia.

Dampak kecemasan akan kematian yang dialami partisipan penelitian seperti kesulitan tidur yang terjadi pada P1 muncul karena P1 tinggal seorang diri sehingga ia takut bila malam hari ia mengalami sakit maka akan sulit meminta bantuan dari orang lain. P1 juga mengatakan bahwa selama 2 bulan pertama sejak kembali dari Jakarta, ia memutuskan untuk tinggal dirumah keluarga dekat karena takut bila sewaktu-waktu ia sakit akibat perubahan cuaca dan iklim antara Jakarta dan desa Tigarunggu. Tinggal bersama keluarga dekat selama 2 bulan termasuk dalam dukungan sosial menurut Will (2010). Dukungan ini termasuk dalam dukungan instrumental yaitu bantuan dalam bentuk nyata atau material. Dampak kecemasan pada P2 seperti sulit tidur dan muncul pemikiran negatif untuk meninggal bersama-sama sang istri juga muncul karena ketakutan P2 bila ia meninggal tidak ada yang merawat istrinya dan merasa kurangnya penghargaan terhadap lansia yang sakit. Kurangnya penghargaan yang termasuk dalam dukungan sosial membuat lansia merasakan kecemasan. Dalam penelitian Machira, Wirasto dan Sumarni (2007) ditemukan dukungan sosial memiliki kontribusi paling bermakna terhadap pengurangan depresi pada lansia. Dukungan sosial yang diterima oleh lansia akan menciptakan lingkungan yang memberi motivasi bagi lansia dalam menjalani kehidupannya sehingga dapat mengurangi stress, kecemasan dan berbagai masalah psikologis lainnya (Sarafino & Smith, 2011). *Sayur matua* sebagai sebutan bagi lansia yang anak-anaknya sudah memiliki keluarga bahkan keturunan dan dianggap sudah menyelesaikan tugasnya sebagai orang tua, dalam penelitian ditemukan tetap membutuhkan dukungan sosial berupa dukungan penghargaan dan dukungan instrumental dari keluarga dan masyarakat agar dapat menciptakan lingkungan yang meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia sehingga dapat meminimalkan kecemasan akan kematian yang dirasakan partisipan penelitian.

Pada penelitian ini dapat dilihat bagaimana gambaran kecemasan akan kematian lansia yang sudah *sayur matua*, seperti sumber kecemasan mereka dan respon fisik serta psikologis mereka terhadap kecemasan, namun keterbatasan dalam penelitian ini tidak dapat melihat perbedaan tingkat kecemasan akan kematian antar partisipan. Bagaimana perbedaan tingkatan kecemasan akan kematian antar partisipan yang menganggap *sayur matua* sebagai sebuah kebanggaan dengan partisipan yang merasa tidak ada perbedaan yang signifikan antara yang sudah *sayur matua* dengan yang belum *sayur matua*. Selain itu penelitian ini kurang mengeksplorasi bagaimana lansia *sayur matua* memandang pengalaman masa lalu mereka serta kebermaknaan hidup mereka sebagai salah satu faktor dalam kecemasan akan kematian.

SIMPULAN

Simalungun sebagai salah satu sub suku Batak memiliki banyak adat istiadat yang dimulai dari kelahiran hingga kematian seseorang. Terdapat istilah *sayur matua* di Simalungun yaitu yang merujuk pada seseorang yang telah berusia tua dan mencapai kesempurnaan dalam arti tidak memiliki tanggungan dan beban karena anak-anaknya telah berumah tangga dan memiliki keturunan. Namun dalam penelitian ini ditemukan bahwa ketiga partisipan memiliki pandangan yang berbeda mengenai *sayur matua*. Perbedaan tersebut meliputi usia seseorang yang bisa dikategorikan *sayur matua*, bagaimana mereka memaknai *sayur matua*, penghargaan yang mereka terima baik dari anak-anak maupun masyarakat serta kehidupan mereka dimasa tua dan *sayur matua* saat ini.

Lansia yang sudah *sayur matua* dianggap telah berada pada tahap kesempurnaan dan kebermaknaan hidup. Namun dalam penelitian ini terdapat perbedaan makna dan pandangan terhadap *sayur matua*

sehingga ditemukan bahwa *sayur matua* bersifat subjektif yaitu tergantung pada penilaian individu yang bersangkutan. Sehingga *sayur matua* sebagai nilai budaya yang memiliki makna positif terhadap kematian tidak dapat menjadi penahan (*buffer*) dan tidak dapat membantu meminimalisir rasa cemas akan kematian pada lansia yang sudah *sayur matua* karena walaupun mereka sudah sayur matua, tetapi mereka masih cemas mengenai anak-anaknya dan akhir hidupnya. Padahal sejatinya, *sayur matua* itu sendiri berarti sudah sempurna dalam kehidupan, selesai menunaikan tanggungjawab mereka sebagai orang tua dan tidak memiliki beban atau tanggungan jika suatu saat nanti mereka meninggal.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, I. (2008). *Kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia yang mengalami penyakit kronis*. <https://imamaffandi.wordpress.com/2008/02/07/kecemasan-dalam-menghadapi-kematian-pada-lansia-yang-menderita-penyakit-kronis/>
- Bengtson, V. L., Cuellar, J. B., & Ragan, P.K. (1977). Stratum contrast and similarities in attitudes toward death. *Journal of Gerontology*, 32, 76-88.
- Brodsky, H., Peters, K., Boyce, P., Hickie, I., Parker, G., Mitchell, P., & Wilhelm, K. (1991). Age and Depression. *Journal of Affective Disorders*, 23(3), 137-149.
- Burke, Brian., Martens, Andy., & Faucher, Erik. (2010). Two Decades of Terror Management Theory: A Meta-Analysis of Mortality Salience Research. *SAGE Publications*, 14(2) 155-195. <https://doi.org/10.1177/1088868309352321>
- Buyse, D. J., Angst, J., Gamma, A., Ajdacic, V., Eich, D., & Rössler, W. (2008). Prevalence, course, and comorbidity of insomnia and depression in young adults. *Sleep*, 31(4), 473-480. doi:[10.1093/sleep/31.4.473](https://doi.org/10.1093/sleep/31.4.473)
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative and mixed Methods Approaches: Fourth Edition*. London: SAGE Publications.
- Cutler, H. C. (2004). *Seni Hidup Bahagia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Umum.
- Daradjat, Z. (1990). *Kesehatan mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Dariah & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2), 87-104.
- Depaola, S., Griffin, M., Young, J., & Neimeyer, R. (2003). Death Anxiety And Attitudes Toward The Elderly Among Older Adults: The Role Of Gender And Ethnicity. *Death Studies*, 27(4), 335-354. <http://dx.doi.org/10.1080/07481180302904>
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Devamethia, G. (2019). *Pengalaman Lansia Terlantar dalam Menghadapi Krisis Psikososial Tahap Kedelapan (Ego Integrity vs Despair)*. (Skripsi Sarjana, Universitas Sanata Dharma).
- Erdogdu, M. Y. (2008). Predicting Death Anxiety by Psychological Dispositions of Individuals from Different Religions. *Eedyes Medical Journal*, 30(2), 84-91.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society: Second Edition*. W. W. Norton & Co., Inc., Toronto.
- Firestone, R., & Catlett, J. (2009). *Beyond death anxiety*. New York: Springer.
- Ghaddafi, M. (2010). Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi dan Non-farmakologi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4, 1-17.
- Henderson, L. (2002). *Variables Affecting Death Anxiety*. [Http://home.wlu.edu/~whitingw/sampap.htm](http://home.wlu.edu/~whitingw/sampap.htm)
- Hurlock, E. (1990). *Psikologi Perkembangan: Fifth Edition*. Jakarta: Erlangga.
- Koentjaraningrat. (2007). *Manusia dan Kebudayaan di Indonesia*. Jakarta: Djambatan
- Kubler-Ross, E. (1975). *Death: The final stage of growth*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Machira, C.R., Wirasto, R.T., Surmani, D.W. (2007). Pengaruh faktor-faktor psikososial dan insomnia terhadap depresi pada lansia di kota Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 23 (1), 1-5.
- Maramis, Rizka Lellyani. (2015). Kebermaknaan Hidup dan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Werdha Samarinda. *Psikoborneo*, 3(4), 411-423.
- Pamungkas, A., Wiyanti, S., & Agustin, R. W. (2013). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi tutup usia pada lanjut usia kelurahan Jebres Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2(1), 1-10.
- Papalia, D.E., Sterns, H.L., Feldman, R.D., & Camp, C.J. (2007). *Adult Development and Aging: Third Edition*. New York: McGraw-Hill.

- Purba, F. A. (2018). Makna Simbolik Tor-tor Sombah dalam Upacara Adat Kematian. *Jurnal Seni Budaya*, 219-229
- Rohmah, A., Purwaningsih, & Bariyah, K. (2012). Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 120-132. <https://doi.org/10.22219/jk.v3i2.2589>
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Schumaker, J. F., Warren, W. G., & Groth-Marnat, G. (1991). Death anxiety in Japan and Australia. *Journal of Social Psychology*, 131(4), 511-518.
- Setyawan, M. F. (2013). Hubungan spiritualitas dengan tingkat kecemasan menghadapi kematian pada lansia umur di atas 60 tahun di dusun Tanggulangin. (Skripsi thesis, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.). <http://digilib.unisayogya.ac.id/628/>
- Sinaga, Salmon. (2008). *Adat ni Simalungun*. Pematang Siantar : Presidium PMS
- Siregar. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flashbooks.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span Development: Fifth Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Suardiman, S. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sulastomo. (2011). *Sistem Jaminan Sosial Nasional, Mewujudkan Amanat Konstitusi*. Jakarta ; PT Kompas Media Nusantara.
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Templer, D., Awadalla, Abdelwahid, & Abdel-Khalek, Ahmedi. (2006). *Construction of Death Anxiety Scale-Extended*. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, 53(3), 209-226. <https://doi.org/10.2190/BQFP-9ULN-NULY-4JDR>
- Wills. L. (2010). Functional Evaluation : The Barthelindeks. *Maryland State Medical Journal*, 14, 56-61
- Wong, D. (2008). *Buku ajar keperawatan pediatrik: Sixth Edition*. Jakarta: EGC.
- Wu, Y. T., Kralj, C., Acosta, D., Guerra, M., Huang, Y., Jotheeswaran, A. T., Jimenez-Velazquez, I. Z., Liu, Z., Llibre Rodriguez, J. J., Salas, A., Sosa, A. L., Alkholy, R., Prince, M., & Prina, A. M. (2020). The association between, depression, anxiety, and mortality in older people across eight low- and middle-income countries: Results from the 10/66 cohort study. *International journal of geriatric psychiatry*, 35(1), 29–36. <https://doi.org/10.1002/gps.5211>
- Yin, R. K. (2008). *Studi Kasus, Desain dan Metode*. (Mudzakir, Terjemahan). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Yin, R. K. (2011). *“Qualitative Research from Start to Finish”*. New York. London. The Guilford Press.