

KONSELING KELOMPOK TEKNIK DESENSITISASI UNTUK MENGATASI KETAKUTAN AKAN KEMATIAN LANSIA

Dinda Rossa Aldyan Virera¹, Indah Lestari²
Universitas Muria Kudus¹, Universitas Muria Kudus²
Email: dinda.rosa02@gmail.com¹, indah.lestari@umk.ac.id²

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 09-12-2024

Direvisi: 17-02-2024

Disetujui: 18-02-2024

Dipublikasikan: 17-01-2024

Keyword:

Fear of death;

Elderly;

Group counseling;

Desensitization

Abstract

Fear of death (thanatophobia) can reduce the quality of life of the elderly. This study aims to describe the role of group counseling with desensitization techniques in overcoming anxiety related to death in the elderly at the Mulia Hati Elderly School. Using a descriptive qualitative approach, this study involved six elderly women in Rendeng Village, Kudus Regency. Data were collected through interviews, observations, and documentation, then analyzed descriptively. The results showed that before the intervention, participants experienced high anxiety, such as difficulty sleeping and restlessness. After participating in group counseling with desensitization techniques, there was a decrease in anxiety, an increase in acceptance of death, and a change in perspective that was more positive. Social support in the group also strengthened the effectiveness of the intervention. These findings indicate that desensitization techniques in group counseling are effective in reducing fear of death and improving the emotional quality of life of the elderly.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY



 <https://doi.org/10.24176/jkg.v10i2.14021>

Pendahuluan

Lanjut usia (lansia) adalah kelompok masyarakat yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, mengalami perubahan anatomis, fisiologis, dan sosial yang memengaruhi fungsi serta kemampuan tubuh secara keseluruhan. Berdasarkan data proyeksi penduduk, populasi lansia di Indonesia terus meningkat dari 23,66 juta jiwa (9,03%) pada 2017, hingga diperkirakan mencapai 48,19 juta jiwa pada 2035 (Eka et al., 2018). Pertumbuhan ini menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan penambahan lansia terbesar di dunia. Meski angka kesakitan lansia menunjukkan penurunan, mereka tetap menghadapi berbagai tantangan, termasuk isu kesehatan mental, salah satunya ketakutan akan kematian (*thanatophobia*).

Ketakutan akan kematian sering dialami oleh lansia seiring perubahan fisik dan sosial yang mereka alami. Ketakutan ini tidak hanya memicu kecemasan berlebihan, tetapi juga menurunkan kualitas hidup emosional dan kebahagiaan. Di Sekolah Lansia Mulia Hati, hasil *need assessment* pada 27 September 2024 menunjukkan bahwa enam lansia perempuan berusia 60-67 tahun menghadapi ketakutan akan kematian. Mereka sering membayangkan skenario negatif terkait kematian meskipun berusaha

mengatasinya melalui berpikir positif dan dukungan sosial dari keluarga serta teman-teman. Kecemasan adalah gangguan psikologis paling umum didunia yang sehingga sangat membutuhkan perawatan yang memadai dan hemat biaya(Lataima et al., 2020).

Salah satu pendekatan yang efektif untuk menangani kecemasan ini adalah konseling kelompok dengan teknik desensitisasi. Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah klien dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga klien dapat mengatasi masalah (Pratiwi et al., 2024). Fokus utama konseling kelompok adalah pada permasalahan jangka pendek yang umumnya dihadapi oleh anggota kelompok, dengan memberikan perhatian secara keseluruhan (Galang et al., 2024).

Sedangkan Teknik Desensitisasi adalah metode dalam terapi psikologis yang bertujuan untuk membantu individu mengurangi atau menghilangkan respons emosional yang berlebihan atau tidak diinginkan terhadap situasi, objek, atau pikiran tertentu. Teknik desensitisasi sistematis efektif untuk digunakan dalam menangani individu yang mengalami phobia atau kecemasan secara berlebihan seperti yang diungkapkan oleh Gerald Corey dalam bukunya, kecemasan merupakan suatu perasaan seperti kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan yang dimiliki seorang individu dalam menghadapi sesuatu yang belum tentu terjadi (Noviani et al., 2024). Teknik ini memberikan paparan bertahap terhadap stimulus yang memicu kecemasan, sehingga klien dapat beradaptasi dan mengurangi respons kecemasan secara perlahan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan keberhasilan teknik ini dalam mengurangi kecemasan, baik pada siswa maupun lansia. Sebagai contoh, penelitian oleh (Heiriyah et al., 2022) mengungkapkan efektivitas teknik desensitisasi dalam mengurangi kecemasan akademik siswa, sementara penelitian (Junilia et al., 2021) menunjukkan konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Serta penelitian yang dilakukan oleh (Saefia et al., 2021) menunjukkan hasil ada nya keefektivitasan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi untuk menurunkan kecemasan santri.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami peran konseling kelompok dengan teknik desensitisasi dalam mengatasi ketakutan akan kematian pada lansia di Sekolah Lansia Mulia Hati. Penelitian Kualitatif adalah penelitian yang bertujuan memahami realitas sosial, yaitu melihat dunia dari apa adanya, bukan dunia yang seharusnya, maka seorang peneliti kualitatif haruslah orang yang memiliki sifat *open minded* (Murniarti, 2025). Pendekatan ini

memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman emosional lansia tanpa manipulasi atau perlakuan tertentu.

Partisipan penelitian terdiri dari enam lansia perempuan berusia 60–67 tahun yang terdaftar di Sekolah Lansia Mulia Hati, Desa Rendeng, Kabupaten Kudus. Mereka dipilih secara purposive berdasarkan hasil need assessment yang menunjukkan tingkat kecemasan tinggi terhadap kematian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman, perasaan, dan perubahan persepsi lansia sebelum dan sesudah intervensi. Observasi dilakukan selama sesi konseling kelompok untuk melihat perubahan perilaku dan interaksi antarpartisipan dalam merespons kecemasan. Dokumentasi berupa catatan lapangan dan refleksi partisipan digunakan sebagai data tambahan untuk mendukung temuan penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik dengan tahapan transkripsi, pengkodean, pengelompokan tema, dan penarikan kesimpulan. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan pola perubahan kecemasan, penerimaan terhadap kematian, serta peran dukungan sosial dalam kelompok. Hasilnya memberikan pemahaman mendalam mengenai efektivitas teknik desensitisasi dalam membantu lansia mengelola ketakutan akan kematian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil dari intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi menunjukkan adanya perubahan signifikan pada persepsi dan perasaan para lansia terhadap kematian. Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan pada Jum'at, 27 September 2024, sebelum intervensi, keenam partisipan yang terdiri dari lansia berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 60-67 tahun, yaitu Ibu S (63 tahun), Ibu T (67 tahun), Ibu W (60 tahun), Ibu U (63 tahun), Ibu SM (62 tahun), dan Ibu E (60 tahun) mengalami ketakutan yang mendalam terhadap kematian. Mereka mengungkapkan kekhawatiran akan kehilangan orang-orang terkasih, rasa ketidakpastian tentang apa yang terjadi setelah kematian, serta ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan situasi ini.

Observasi awal menunjukkan bahwa ketakutan ini menimbulkan kecemasan yang berlebihan, seperti gangguan tidur, sulit konsentrasi, dan perasaan gelisah yang berkepanjangan. Beberapa partisipan juga menyatakan bahwa ketakutan mereka terhadap kematian semakin kuat seiring dengan menurunnya kondisi fisik dan sosial di usia lanjut.

Setelah mengikuti serangkaian sesi konseling kelompok dengan teknik desensitisasi, yang dirancang untuk secara bertahap memaparkan mereka pada topik kematian dan mengatasi kecemasan melalui paparan yang terkontrol, terjadi

perubahan positif. Intervensi layanan sesi konseling kelompok dengan Teknik desensitisasi dilakukan dengan beberapa tahapan, antara lain sebagai (1) Pembukaan dan Pengenalan: Membangun rasa percaya, memperkenalkan tujuan, dan aturan sesi; (2) Identifikasi Masalah: Mengungkap sumber kecemasan dan menyusun hirarki kecemasan terkait kematian; (3) Relaksasi: Melatih peserta menggunakan teknik relaksasi untuk mengelola kecemasan; (4) Eksposur Bertahap (desensitisasi): Memaparkan peserta pada stimulus kecemasan secara perlahan sesuai hirarki; (5) Evaluasi dan Refleksi: Meninjau kemajuan dan perubahan dalam menghadapi kecemasan; dan (6) Penutupan: Memberikan penguatan positif dan rencana tindak lanjut (González et al, 2023; Kendirlinan et al, 2019).

Proses ini membantu lansia secara bertahap mengurangi kecemasan mereka terkait kematian. Lansia mulai menunjukkan penerimaan yang lebih baik terhadap kematian sebagai bagian dari siklus hidup yang alami. Hasil utama yang diamati pasca intervensi, adalah sebagai berikut: Sebagian besar partisipan mengalami penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan mereka terhadap kematian. Salah satunya adalah Ibu U (63 tahun), yang sebelumnya sering merasa panik setiap kali topik kematian dibahas. Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik desensitisasi, ia mulai merasakan ketenangan dan mampu menerima kematian sebagai bagian alami dari kehidupan.

Selain itu, perubahan cara pandang terhadap kematian juga terlihat pada beberapa partisipan. Ibu T (67 tahun), yang awalnya sangat takut menghadapi kematian, kini lebih mampu melihatnya sebagai sesuatu yang bermakna. Ia menyatakan bahwa kematian bukan lagi sesuatu yang menakutkan, melainkan proses yang wajar dan harus dipersiapkan dengan baik. Ketakutan akan kehilangan orang terkasih juga mulai berkurang. Ibu E (60 tahun) yang sebelumnya sangat cemas membayangkan kehilangan anak dan cucunya, kini lebih bisa menerima bahwa kehilangan adalah bagian dari kehidupan yang harus dihadapi dengan lapang dada.

Selain perubahan pola pikir, konseling kelompok ini juga memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup emosional partisipan. Sebelum intervensi, Ibu SM (62 tahun) sering mengalami gangguan tidur karena terus-menerus memikirkan kematian. Namun setelah menjalani sesi konseling, ia mulai tidur lebih nyenyak dan merasa lebih damai. Ia mengungkapkan bahwa ketakutan yang selama ini membayangnya kini berkurang, sehingga ia bisa menjalani hari-harinya dengan lebih tenang.

Dukungan sosial dalam kelompok menjadi faktor penting dalam keberhasilan proses konseling ini. Berbagi pengalaman dengan sesama lansia yang memiliki ketakutan serupa menciptakan rasa kebersamaan dan saling pengertian. Ibu W (60 tahun) merasa lebih kuat setelah mendengar bahwa orang lain juga mengalami kecemasan yang sama. Kesadaran bahwa ia tidak sendirian dalam menghadapi

ketakutan ini memberikan semangat baru untuk menerima kehidupan dan kematian dengan lebih bijaksana.

Pembahasan

Ketakutan akan kematian adalah perasaan cemas atau takut yang berkaitan dengan kematian atau proses menuju kematian. Ini adalah respons emosional yang umum, terutama di kalangan lansia yang menyadari bahwa mereka mungkin mendekati akhir hayat mereka. Faktor-faktor yang mempengaruhi makna kematian pada subjek yaitu religiusitas, usia, pengalaman yang berkaitan dengan kematian (Fannaniya et al., 2017)

Freud melihat kecemasan sebagai bagian penting dari sistem kepribadian, hal yang merupakan suatu landasan dan pusat dari perkembangan perilaku neurosis dan psikosis. Kecemasan dalam teori Freud ada tiga yaitu kecemasan realitas atau Objektif (*Reality or Objective Anxiety*), yaitu suatu kecemasan yang bersumber dari adanya ketakutan terhadap bahaya yang mengancam di dunia nyata; Kecemasan Neurosis (*Neurotic Anxiety*) yaitu kecemasan ini mempunyai dasar pada masa kecil, pada konflik antara pemuasan instingtual dan realitas. Pada masa kecil, terkadang beberapa kali seorang anak mengalami hukuman dari orang tua akibat pemenuhan kebutuhan id yang impulsif terutama sekali yang berhubungan dengan pemenuhan insting seksual atau agresif; Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*) yaitu kecemasan ini merupakan hasil dari konflik antara Id dan superego. Secara dasar merupakan ketakutan akan suara hati individu sendiri. Ketika individu termotivasi untuk mengekspresikan impuls instingtual yang berlawanan dengan nilai moral yang termaksud dalam superego individu itu maka ia akan merasa malu atau bersalah (Ardiansyah et al., 2022).

Mekanisme pertahanan yang digunakan oleh para lansia untuk menghadapi kecemasan ini mungkin juga dapat dipahami melalui teori Freud. Beberapa mekanisme pertahanan yang relevan termasuk represi, di mana perasaan takut akan kematian mungkin tidak disadari oleh individu, namun tetap mempengaruhi perilaku mereka. Mekanisme pertahanan lain seperti rasionalisasi juga mungkin digunakan, di mana individu mencoba untuk menjustifikasi rasa takut mereka dengan alasan yang lebih rasional dan dapat diterima. Misalnya, mereka mungkin mengatakan bahwa ketakutan terhadap kematian adalah normal karena usia lanjut, namun di dalam diri mereka, ketakutan ini lebih mendalam daripada yang mereka ungkapkan secara verbal (Ardiansyah et al., 2022; AL-Dossary., Sousa., & Gonçalves, 2024).

Teknik desensitisasi sistematis adalah salah satu Teknik konseling untuk mengurangi respons emosional yang menakutkan atau sesuatu yang mengkhawatirkan melalui kegiatan yang bertentangan dengan respon tersebut

(Syafitri et al., 2019). Teknik desensitisasi membantu lansia untuk lebih menerima diri mereka dan kenyataan bahwa kematian adalah sesuatu yang pasti terjadi. Lansia yang awalnya merasa cemas dan takut terhadap pikiran tentang kematian, perlahan mulai menerima dan mempersiapkan diri dengan lebih tenang. Mereka belajar untuk menghadapi ketakutan tersebut melalui dukungan dari kelompok dan proses desensitisasi bertahap. Proses desensitisasi secara bertahap memberikan dampak signifikan dalam mengurangi kecemasan dan ketakutan partisipan. Sebelum mengikuti sesi, beberapa lansia melaporkan mengalami kesulitan tidur dan gangguan kecemasan akibat ketakutan akan kematian. Namun, setelah menjalani beberapa sesi konseling, sebagian besar partisipan menunjukkan penurunan signifikan dalam intensitas kecemasan yang mereka rasakan. Mereka melaporkan perasaan lebih tenang dan mampu membicarakan kematian tanpa merasa tertekan.

Selain dari teknik desensitisasi itu sendiri, dinamika kelompok konseling juga memainkan peran penting dalam membantu lansia mengatasi ketakutan mereka. Interaksi antaranggota kelompok, berbagi pengalaman, dan mendengarkan kisah orang lain yang memiliki ketakutan serupa membantu partisipan merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi kecemasan mereka. Hal ini memperkuat proses desensitisasi dan memberikan rasa aman bagi lansia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik desensitisasi dalam konseling kelompok efektif dalam mengurangi ketakutan akan kematian pada lansia. Proses desensitisasi yang bertahap membantu lansia menghadapi ketakutan mereka secara perlahan, sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan pikiran tentang kematian tanpa merasa terbebani secara emosional. Selain itu, dukungan sosial yang didapatkan dari konseling kelompok juga sangat membantu proses ini. Lansia tidak hanya merasa didampingi oleh fasilitator konseling, tetapi juga oleh anggota kelompok yang mengalami ketakutan serupa. Hal ini memperkuat keterlibatan emosional dan memfasilitasi perubahan psikologis positif yang mendukung proses pengurangan kecemasan.

Simpulan

Konseling kelompok dengan teknik desensitisasi terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan terkait kematian pada lansia di Sekolah Lansia Mulia Hati. Teknik ini membantu lansia mengubah cara pandang mereka terhadap kematian, meningkatkan penerimaan diri, serta memperbaiki kualitas hidup emosional. Partisipan mengalami penurunan ketakutan yang signifikan, lebih mampu menerima kehilangan, dan merasakan ketenangan dalam menjalani kehidupan. Selain itu, dinamika kelompok memberikan dukungan sosial yang berperan penting dalam proses adaptasi emosional mereka. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar teknik desensitisasi diterapkan lebih luas di komunitas lansia sebagai salah satu strategi

dalam layanan konseling. Pendampingan yang berkelanjutan diperlukan untuk memastikan lansia mendapatkan dukungan yang konsisten. Penelitian lanjutan dapat mengkaji efektivitas jangka panjang teknik ini serta mengeksplorasi kombinasi desensitisasi dengan metode konseling lainnya guna memperkuat dampak positif yang dicapai.

Daftar Pustaka

- AL-Dossary, S. A., Sousa, C., & Gonçalves, G. (2024). The Effect of Death Anxiety on Work Passion: Moderating Roles of Work Centrality and Work Connection. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00302228241236227>
- Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, & Juanda. (2022). KAJIAN PSIKOANALISIS SIGMUND FREUD. *Jurnal Kependidikan*, 25–31.
- Eka Sari Mia, Riasmini Made Ni, & Hartini, T. (2018). *MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA KONSEP DAN BERBAGAI INTERVENSI*. WINEKAMEDIA.
- Fannaniya, F., Fahmi, I., & Supenawinata, A. (2017). MAKNA KEMATIAN PADA JAMAAH TAREKAT NAQSABANDIYAH KHALIDIYAH CIAMIS JAWA BARAT. *Jurnal Psikologi Islam*, 4, 151.
- Galang, W., Wicaksono, E., Politeknik, A., & Pemasarakatan, I. (2024). PEMBINAAN KEPRIBADIAN NARAPIDANA LANJUT USIA DENGAN PENDEKATAN KONSELING KELOMPOK DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA MADIUN. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Heiriyah, A., & Aminah, A. (2022). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.165>
- Junilia, E., & Hidayah, N. (2021). *KONSELING KELOMPOK BERBASIS CLIENT CENTERED UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA*.
- Kendirlinan R, Gümüşburun R, Çerçi P et al (2019) Rapid drug desensitization with chemotherapeutics (platins, taxanes, and others): a single-center retrospective study. *Int Arch Allergy Immunol* 179(2):114-122. <https://doi.org/10.1159/000496745>
- Lataima, N. S., Kurniawati, N. D., & Astuti, P. (2020). Manfaat Emotional Freedom Technique (EFT) Bagi Pasien Dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 129. <https://doi.org/10.33846/sf11204>
- Murniarti, D. E., & Pd, M. (2025). *METODE PENELITIAN KUALITATIF DALAM PENDIDIKAN*. www.freepik.com

- Noviani, M. C., & Nurjannah. (2024). TEORI DAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS BERBASIS ISLAM. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*.
- Pratiwi, U., & Karneli, Y. (n.d.). *Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling*. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2>
- Saefia Asifa, A., Hasan Baharudin, Y., & Dwi Sholikhah, L. (2021). Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin. In *Ihya Ulumaddin* (Vol. 2, Issue 1).
- Syafitri, D., Rahardjo, S., & Zamroni, E. (2019). Mengatasi Dampak Negatif Introvert Melalui Konseling Behavioristik Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i2.4505>
- Villarreal-González, R.V., González-Díaz, S., Vidal-Gutiérrez, O. *et al.* Hypersensitivity Reactions to Taxanes: A Comprehensive and Systematic Review of the Efficacy and Safety of Desensitization. *Clinic Rev Allerg Immunol* **65**, 231–250 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12016-023-08968-y>