

Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kecemasan akan Kematian pada Dewasa Madya

Rahmatul Hafidah¹, Zaujatul Amna², Dahlia³, Syarifah Faradina⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala

e-mail: rahmatulhafidah10@gmail.com*¹

Received: 6th February 2023/ *Revised:* 19th April 2023/ *Accepted:* 2nd August 2023

Abstract. *Death anxiety is an unpleasant emotional state that a person experiences when thinking about death. Anxiety can have a detrimental impact on mental health, especially in the middle adulthood stage, who experience death anxiety more often. One of the effective strategies to deal with death anxiety is to have mindfulness. The concept of mindfulness can help middle-aged adults to stay focused on doing and interpreting every activity or situation without thinking about abstract things, such as death. The purpose of this study was to investigate the relationship between mindfulness and death anxiety in middle adulthood. The total sample of 275 middle-aged adults was selected by accidental sampling technique. Data were collected using the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and Death Anxiety Scale-Extended (DAS-Extended). The results of data analysis using the Spearman-Brown Formula showed that there was a negative relationship between mindfulness and death anxiety in middle adulthood. In other words, higher mindfulness will be associated with lower death anxiety, and vice versa. Therefore, mindfulness is associated with reduced death anxiety in middle adulthood.*

Keywords: *Mindfulness, Death Anxiety, Middle Adulthood*

Abstrak. Kecemasan kematian adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang saat memikirkan tentang kematian. Kecemasan dapat berpengaruh buruk pada kesehatan mental, terutama pada usia dewasa madya. Tahapan usia ini lebih sering mengalami kecemasan kematian. Salah satu cara efektif yang dapat dilakukan dalam menghadapi kecemasan kematian adalah dengan memiliki *mindfulness*. Konsep *mindfulness* dapat membantu dewasa madya untuk tetap fokus mengerjakan dan memaknai setiap kegiatan ataupun keadaan yang dijalaninya tanpa memikirkan sesuatu yang abstrak seperti kematian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan akan kematian pada dewasa madya. Partisipan penelitian berjumlah 275 individu dewasa madya yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data penelitian dengan menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) dan *Death Anxiety Scale-Extended* (DAS-Extended). Hasil analisis data dengan menggunakan *Spearman-Brown Formula* menunjukkan hubungan negatif antara *mindfulness* dengan kecemasan akan kematian pada dewasa madya. Dengan demikian, semakin tinggi keadaan *mindfulness* yang dimiliki individu dewasa madya, maka semakin rendah kecemasan akan kematiannya, begitupun sebaliknya. Oleh karena itu, *mindfulness* berkaitan dengan penurunan kecemasan akan kematian pada dewasa madya.

Kata kunci: *Mindfulness, Kecemasan Kematian, Dewasa Madya*

Kematian adalah suatu keadaan yang akan dialami setiap manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang memiliki kehidupan terbatas dan tentunya akan diakhiri dengan kematian. Kematian dapat terjadi pada semua kalangan usia, dimulai dari kehidupan pada masa kandungan, masa dewasa madya, bahkan pada masa lanjut usia (lansia). Menurut Chusairi (1997, dalam Wijaya & Safitri, 2014) kematian sebagai pengalaman yang dapat terjadi setiap saat, maka dari itu kematian dapat menimbulkan dampak gangguan psikologis pada individu, seperti terjadinya kecemasan.

Grenberg dan Padesky (2004, dalam Swihasnika, 2019) kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup, atau takut dengan munculnya suatu pengalaman yang sulit dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada seseorang. Munculnya kecemasan dapat mengganggu seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Akbar, 2014). Salah satu bentuk kecemasan yang dapat terjadi dan dialami oleh seseorang adalah kecemasan menghadapi kematian. Menurut Tillich (1952), kecemasan menghadapi kematian disebut juga dengan istilah ketakutan terhadap kematian (*fear of death*) atau biasa juga dikenal dengan *death anxiety*.

Menurut Templer (1970), kecemasan akan kematian merupakan suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang ketika memikirkan kematian karena keadaan tidak jelas yang menyertai kematian. Lebih lanjut, Templer (1976) juga menjelaskan kecemasan akan kematian terjadi karena dipengaruhi oleh faktor psikologis seseorang dan pengalaman seseorang yang dikaitkan dengan kematian. Nazira et al. (2020) menguraikan bahwa kecemasan akan kematian yang dirasakan oleh individu muncul karena adanya persepsi negatif dan penolakan mengenai kematian sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap individu dalam menyikapinya. Lebih lanjut, Prihatiningsih (2018) juga mengemukakan segala sesuatu yang berkaitan dengan kematian dianggap sebagai situasi yang mengancam dan tidak nyaman, sehingga menimbulkan perasaan khawatir akan terjadinya kematian dan proses yang terjadi setelah kematian. Hal ini dikarenakan, dalam menghadapi kematian tidak ada seorangpun yang mengetahui secara pasti kapan, dimana dan bagaimana kematian tersebut akan terjadi (Huriah, 2016).

Ottu et al. (2017) menjelaskan ada beberapa faktor lain yang juga mempengaruhi kecemasan akan kematian yaitu usia, integritas ego, kontrol diri, religius, dan *personal sense of fulfillment*. Salah satu faktor yang akan dibahas lebih lanjut adalah faktor usia. Semakin bertambahnya usia, individu yang berada pada tahap usia madya memiliki ketakutan yang lebih besar pada kematian daripada tahapan usia dewasa awal maupun lanjut usia (Santrock, 2012). Individu yang berada pada fase dewasa madya ditandai dengan adanya penurunan kemampuan fisik. Kondisi fisik tersebut dapat diketahui dengan mulai terlihat kerutan di bagian permukaan wajah, mulai terjadinya menopause, dan mulai terdeteksinya penyakit akut dan kronis.

Penurunan kemampuan fisik yang terjadi juga berkaitan dengan masa transisi (*midlife transition*) yaitu masa dimana dewasa madya meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku pada masa sebelumnya, dan memasuki suatu periode dalam kehidupan yang meliputi ciri-ciri jasmani dan perilaku baru (Hurlock, 2009). Selain itu, masa usia ini juga masa evaluasi diri mengenai tercapainya berbagai tujuan hidup. Banyak dari mereka yang menyaksikan berbagai pengalaman, seperti menyaksikan kematian orangtua dan keluarga terdekat, perubahan karir, dan perubahan yang berhubungan dengan pasangan maupun anak-anak (Handayani et al., 2008).

Merizka et al. (2019) menjelaskan kecemasan akan kematian yang dialami masa dewasa madya berkaitan dengan teori perkembangan Erikson yaitu generativitas versus stagnasi. Generativitas mencakup fokus perhatian terhadap hal positif yang dapat dikerjakan dan dihasilkan guna meninggalkan warisan dirinya sendiri untuk generasi di masa datang. Sebaliknya, stagnasi terjadi ketika individu merasa bahwa mereka tidak melakukan apapun bagi individu generasi di masa yang akan datang. Secara keseluruhan, tugas perkembangan masa dewasa madya yaitu memiliki tanggung jawab yang besar untuk mengembangkan sesuatu yang berguna bagi generasi selanjutnya. Namun, kenyataannya dalam menjalankan tugas perkembangan, usia ini ditandai dengan adanya penurunan kemampuan di dalam diri sebagai akibat dari terlalu banyak bekerja, rasa cemas yang berlebihan, ataupun kurang memperhatikan kehidupan (Hurlock, 2009). Penurunan kemampuan secara fisiologis,

perubahan emosi, dan sosial ini sebagai reaksi atas perubahan yang terjadi menimbulkan krisis paruh baya pada individu tersebut (Kurniasari, 2017).

Penelitian Sinoff (2017) menjelaskan bahwa kecemasan kematian dilaporkan mencapai puncaknya pada usia paruh baya dan menghilang pada usia lanjut. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Stephanie (2014) menjelaskan individu yang berada pada usia lanjut merasa telah cukup menjalani dan memiliki pengalaman kehidupan dibandingkan dengan orang yang berusia lebih muda. Mumpuni (2014) menyatakan proses kehidupan panjang yang telah dilalui, menimbulkan kesadaran pada setiap individu akan datangnya kematian.

Berdasarkan data (*National Institute of Aging* [NIA], 2019) di Amerika Serikat, individu pada usia 25-64 tahun mengalami tingkat kematian yang lebih besar daripada tahun-tahun sebelumnya, sehingga menurunkan angka harapan hidup di Amerika Serikat. Keadaan tersebut terjadi karena sebagian besar didorong oleh tingkat kematian yang lebih tinggi pada orang paruh baya dari semua kelompok ras. Penyebab utama kematian paruh baya adalah overdosis obat, penyakit hati terkait konsumsi alkohol, dan bunuh diri. Lebih lanjut, peningkatan angka kematian tersebut juga disebabkan oleh epidemi opioid, penggunaan tembakau, obesitas (berhubungan dengan berbagai gangguan kesehatan), berkurangnya sistem perawatan kesehatan yang tidak proporsional sehingga mempengaruhi usia paruh baya, peningkatan stres, dan stresor sosial ekonomi seperti ketidakamanan finansial. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingginya angka kematian dan munculnya berbagai penyebab kematian pada usia dewasa madya yang salah satunya terkait dengan masalah kesehatan.

Berdasarkan data (Badan Pusat Statistik [BPS], 2021) persentase dewasa madya di Indonesia dengan rentang usia 35-60 tahun adalah sebesar 68,12%, dengan angka kematian yang terjadi pada kelompok usia dewasa madya rentang usia 45-49 tahun sebanyak 70,24% artinya ada 70 kematian yang terjadi pada 1000 orang di usia ini. Di Indonesia, beberapa kasus orang populer yang mengalami kematian mendadak dikarenakan sakit maupun kecelakaan di usia dewasa tengah, yaitu Rina Gunawan, Jane Shalimar, Ashraf, Jefri Al- Buchori, Michel Jacson, Gleen Fledy, Randy Savage, dan banyak yang lainnya (Anggraeni, 2022). Peristiwa kematian yang terjadi menunjukkan

bahwa kematian adalah hal yang dapat terjadi setiap waktu sehingga dapat menimbulkan perasaan prihatin, takut, hingga cemas (Dinakaramani & Indati, 2018).

Berbagai perubahan dan keadaan yang terjadi pada masa dewasa madya menjadi alasan timbulnya pemikiran yang mulai menyadari akan mengalami kematian dan munculnya kekhawatiran tentang kematian yang semakin dekat sehingga memikirkan seberapa lama waktu yang tersisa dalam hidupnya (Papalia et al., 2002). Sadar akan kematian yang tentunya akan terjadi dan kekhawatiran sisa waktu yang terbatas menjadi salah satu faktor yang dapat mendorong perubahan besar dalam hidup, seperti berkarir, membina pernikahan dan hubungan yang baik dengan keluarga, hubungan pertemanan, dan mengembangkan nilai akhlak yang mendukung kehidupan, sehingga tidak menguras waktu dan tenaga dengan sesuatu yang tidak bermanfaat seperti kematian yang dapat menjadi ancaman dalam menggapai tujuan dan kesuksesan hidup (Archentari & Siswati, 2014).

Berdasarkan kondisi tersebut, individu dewasa madya membutuhkan kemampuan untuk mengurangi kecemasan akan kematian agar fokus menghasilkan sesuatu yang berguna bagi generasi selanjutnya. Salah satu upaya individu dewasa madya untuk dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan menurunkan intensitas munculnya kecemasan akan kematian adalah dengan memiliki *mindfulness*. Istilah *mindfulness* dipahami dengan “sadar penuh-hadir utuh”, dan “*here-and-now*” (Silarus, 2015). Menurut Brown dan Ryan (2003), *mindfulness* adalah suatu keadaan secara sadar terjaga (*awareness*) dan memfokuskan perhatian (*attention*) pada tujuan yang terjadi saat ini, berdasarkan pada pengalaman diri seseorang dari semua kenyataan kehidupan yang sebenarnya. Adanya *mindfulness* yang dimiliki seseorang dapat menjadikan keadaan fisik maupun psikologis lebih baik dan tidak terganggu dengan adanya pemikiran tentang kematian. Seseorang yang memiliki *mindfulness* tinggi dapat lebih mampu dan berpengalaman dalam memaknai peristiwa negatif atau perasaan yang tidak nyaman seperti perasaan cemas (Germer et al., 2005).

Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan, secara ideal agar individu dapat mempertahankan hidupnya diperlukan keseimbangan pada perkiraan yang terjadi di masa depan dan kesadaran dalam kehidupan sebenarnya yang sedang dijalani saat ini

(Yusainy et al., 2018). Keseimbangan dapat diperoleh dari *mindfulness* yang dianggap mampu untuk mengatasi berbagai bentuk kecemasan yang dialami oleh individu, salah satunya kecemasan akan kematian. Begitupun kesadaran yang diperoleh dari *mindfulness* membantu individu menuju tahap penerimaan (*acceptance*) sebagai strategi koping yang efektif menuju kondisi yang adaptif (Antoni, 2014). Individu yang berada dalam keadaan *mindfulness* berusaha untuk tetap fokus jika mengerjakan suatu hal dan memberikan makna dalam setiap kegiatan yang telah dilakukan sehingga tidak memikirkan hal lain termasuk tentang kematian (Nazira et al., 2020). Triyono et al. (2018) juga menjelaskan keadaan *mindfulness* akan membawa individu pada kestabilan emosi sehingga secara langsung memberikan efek terhadap penurunan kecemasan.

Sejalan dengan pernyataan tersebut, Munazilah dan Hasanat (2018) menyebutkan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan stres pada individu dan berpengaruh menurunkan kecemasan, sehingga yang awalnya muncul pikiran negatif kemudian dengan keadaan *mindfulness* dapat menerima dengan pikiran yang positif untuk berfokus pada saat ini. Fourianalistyawati et al. (2017) juga menyatakan semakin individu berada dalam keadaan *mindful*, seperti tidak bersikap reaktif, menerima apa adanya (*non-reactivity*), maka semakin rendah keadaan depresi/kecemasan yang dimiliki serta semakin merasa sehat. Selanjutnya, bersikap menerima terhadap sesuatu yang terjadi secara terbuka tanpa memberi penilaian (*accepting without judgement*), juga membantu individu terhindar dari depresi/kecemasan.

Satu penelitian yang menfokuskan tentang *mindfulness* dan kecemasan kematian dilakukan peneliti Nazira et al. (2020) yang ditujukan pada lansia di panti jompo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia memiliki keterampilan *mindfulness* yang cukup karena menyadari kematian merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari setiap manusia, sehingga hal tersebut dirasa tidak perlu dikhawatirkan jika manusia meninggal dunia. Selain itu, rendahnya kecemasan kematian yang dihadapi lansia didukung dengan berbagai aktivitas seperti kajian rutin, beribadah, dan aktivitas positif lainnya.

Berdasarkan penjelasan penelitian-penelitian terdahulu, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan akan kematian pada

dewasa madya. Sejauh yang diketahui, belum ditemukan penelitian yang mengkaji kedua variabel ini dengan subjek dewasa madya, sehingga peneliti tertarik dengan topik ini dikarenakan masa dewasa madya adalah masa transisi perubahan dimana individu tersebut hampir memiliki semua yang dibutuhkan dan memiliki tanggung jawab terhadap lingkungannya, tetapi individu tersebut harus dihadapkan dengan kenyataan yang pasti akan terjadi yaitu kematian. Oleh karena itu, peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi tambahan sumber literatur di bidang psikologi terkait hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan kematian.

Metode

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini melibatkan individu dewasa madya yang berjumlah 275 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *accidental sampling*. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah individu dewasa madya, berada pada rentang usia madya 40-60 tahun, dan berdomisili di Kota Banda Aceh. Data demografi sampel penelitian digambarkan dengan lebih rinci pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1

Data Demografi Sampel Penelitian

Deskripsi	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	100	36,4
Perempuan	175	63,6
Usia		
40 – 50 (Dewasa Madya Dini)	168	61
51 – 60 (Dewasa Madya Lanjut)	107	39
Status Perkawinan		
Kawin	256	93,1
Belum Kawin	7	2,5
Janda	10	3,7
Duda	2	0,7
Pendidikan Terakhir		
SD	3	1,1
SMP	17	6,2
SMA & SMK	92	33,4
D3 & D4	16	5,9
SI	117	42,5
S2	28	10,2
S3	2	0,7

Deskripsi	Jumlah	Persentase (%)
Pekerjaan		
Guru	37	13,5
PNS	86	31,3
Pensiunan PNS & Swasta	10	3,6
IRT	76	27,6
Swasta & Wiraswata	33	12
Lainnya	33	12
Riwayat Penyakit		
Asam Lambung	12	4,4
DM	9	3,3
Hipertensi	17	6,2
Alergi	6	2,2
Asma	5	1,8
Jantung	7	2,5
Asam Urat	2	0,7
Komplikasi	7	2,5
Diabetes Tipe II	1	0,4
Stroke Ringan	1	0,4
Usus	1	0,4
Tumor	1	0,4
Hepatitis C	1	0,4
Tidak Ada	205	74,5

Tabel 1 menunjukkan jenis kelamin, usia, status perkawinan, pendidikan terakhir, pekerjaan, dan riwayat penyakit. Mayoritas sampel penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 175 subjek (63.6%), sedangkan selebihnya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 100 subjek (36.4%). Mayoritas sampel penelitian berada pada kelompok usia dewasa madya dini sebanyak 168 subjek (61%). Hal ini didasarkan pada konsep teori Hurlock (2009) yang membagi 2 (dua) kategori usia dewasa madya, yaitu dewasa madya dini usia 40-50 tahun, dan dewasa madya lanjut usia 51-60 tahun. Mayoritas sampel penelitian berstatus telah menikah (93.1%), berpendidikan terakhir S1 (42.5%), bekerja sebagai PNS (31.3%), serta tidak memiliki riwayat penyakit (74.5%).

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian terdiri dari beberapa tahap, dimulai dengan *pertama*, persiapan alat ukur penelitian yaitu menerjemahkan setiap pernyataan skala ke dalam bahasa Indonesia yang akan digunakan untuk pengumpulan data penelitian. *Kedua*, proses *expert review* yang melibatkan tiga *expert* yaitu dosen yang memiliki keahlian

sesuai dengan bidang penelitian. *Expert review* bertujuan untuk mengetahui keakuratan setiap terjemahan pernyataan dalam alat ukur agar pernyataan tersebut telah sesuai dengan variabel yang hendak diukur (Azwar, 2015). *Ketiga*, proses pengajuan protokol etik penelitian kepada Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Syiah Kuala-RSUDZA. *Keempat*, proses pelaksanaan uji coba alat ukur penelitian pada 80 sampel dengan membagikan secara *online* melalui tautan *google form* di seluruh sosial media dan secara *offline* yaitu membagikan skala dalam bentuk lembaran kuesioner. *Kelima*, pengambilan data penelitian dengan membagikan skala secara *online* yaitu tautan *google form* dan *offline* yaitu lembaran kuesioner. Pengambilan data penelitian dilakukan selama sekitar satu bulan.

Instrumen Penelitian

Alat Ukur Kecemasan Kematian

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan kematian adalah *Death Anxiety Scale-Extended* (DAS-Extended) yang disusun Templer et al. (2006). DAS-Extended merupakan skala baku yang dikembangkan dari skala sebelumnya yaitu *Death Anxiety Scale* (DAS). DAS-Extended adalah alat ukur bersifat unidimensional yang terdiri dari 51 item pernyataan, dimana 15 item asli dari DAS Templer (1970) dan 36 item DAS-New yang kemudian ditambahkan ke dalam DAS-Extended. Instrumen format pilihan jawaban DAS-Extended sama seperti versi DAS sebelumnya yaitu "True-False" (Templer et al., 2006). Contoh item pada DAS-Extended adalah "Saya sangat takut mati". Perolehan skor DAS-Extended diperoleh dengan cara menghitung seluruh total jumlah skor item pernyataan pada skala.

Proses adaptasi alat ukur dengan menggunakan terjemahan versi bahasa Indonesia dari Merizka et al. (2019); Muthoharoh dan Andriani (2014) dengan melakukan validitas isi setelah adanya *review*, diskusi, dan persetujuan oleh ketiga dewan *expert* yaitu dosen yang memiliki kompetensi sesuai dengan ranah penelitian ini. Setelah proses uji coba alat ukur dan analisis item, sebanyak 48 item dapat dilanjutkan untuk pengambilan data penelitian. Hal ini dikarenakan, setelah berdiskusi dengan dosen pembimbing disepakati bahwa 3 butir item memang harus

digugurkan dengan tetap mempertimbangkan standar norma ketika mengeliminasi item yaitu nilai item yang perubahan angkanya tidak naik secara signifikan.

Pengguguran item tersebut juga pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya yaitu Muthoharoh dan Andriani (2014) dari jumlah 51 item *DAS-Extended*, sebanyak 6 item dinyatakan gugur karena memiliki nilai indeks daya beda item di bawah 0.25, sehingga dalam penelitian hanya 44 item yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian. Tahapan lain yang juga dilakukan peneliti dengan menghubungi pemilik alat ukur *DAS-Extended* melalui *e-mail* untuk izin menggugurkan beberapa item *DAS-Extended* yang memiliki nilai indeks yang tidak bagus, yaitu di bawah 0.20.

Pada penelitian ini, hasil uji reliabilitas 0.926 dan uji validitas yang diperoleh berdasarkan nilai indeks daya beda antar item berkisar antara 0.204 – 0.694. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa nilai indeks daya beda antar item sudah memenuhi batas kriteria apabila diperoleh nilai 0.20 sehingga item-item tersebut dapat dikatakan mampu mengukur apa yang ingin diukur (Azwar, 2013).

Alat Ukur Mindfulness

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* adalah *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) yang disusun oleh Brown dan Ryan (2003). MAAS adalah alat ukur bersifat unidimensional, yang terdiri dari 15 item dan 2 aspek, dimana 7 item dari aspek perhatian (*attention*), sedangkan 8 item dari aspek kesadaran (*awareness*) yang semua pernyataan itemnya adalah item *unfavorable* dengan format pilihan jawaban model Likert, dimana pilihan 1 “Hampir selalu” hingga 6 “Hampir tidak pernah”. Contoh item dari aspek perhatian adalah “*Saya memecahkan atau menumpahkan barang karena kecerobohan, tidak memperhatikan atau memikirkan hal lain*”. Kemudian contoh item dari aspek kesadaran adalah “*Saya bisa mengalami beberapa emosi dan tidak menyadarinya sampai beberapa waktu kemudian*”.

Perolehan skor MAAS diperoleh dengan cara menghitung rata-rata dari seluruh jumlah skor item pernyataan pada skala. Proses adaptasi alat ukur dengan menggunakan terjemahan versi bahasa Indonesia hasil penelitian sebelumnya yaitu Salsabila (2021) dan Salisa (2022) dengan melakukan validitas isi setelah adanya *review*,

diskusi, dan persetujuan oleh ketiga dewan *expert*. MAAS yang terdiri dari 15 item setelah dilakukan proses uji coba dan analisis item, seluruh item menunjukkan hasil uji reliabilitas 0.900 dan uji validitas yang diperoleh berdasarkan nilai indeks daya beda antar item berkisar antara 0.263 – 0.810.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi untuk mengetahui hubungan antara dua variabel (Sugiyono, 2013). Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 26.0 *for Windows*. Berdasarkan hasil uji asumsi yang telah dilakukan, salah satu uji asumsi tidak terpenuhi, maka metode yang digunakan adalah metode nonparametrik dengan uji korelasi melalui analisis korelasi teknik *Spearman--Brown Formula*. Hal ini dikarenakan uji normalitas (sebagai uji prasyarat), mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $p < 0.05$ (Field, 2009). Pada uji linearitas, hasil uji menunjukkan hubungan yang dapat ditarik garis lurus (*linear*), sehingga dapat dikatakan data bersifat *linear* dengan nilai signifikansi ($p < 0.05$).

Hasil

Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan uji awal alat ukur terhadap bentuk dan jenis data yang akan diproses lebih lanjut yang dilihat dari uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Pada uji normalitas, data terdistribusi normal jika memiliki nilai signifikansi $p > 0.05$. Tabel 2 menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki sebaran data yang tidak normal. Berdasarkan hal tersebut, uji korelasi yang dilakukan menggunakan teknik *Spearman-Brown Formula*. Uji linearitas menggunakan *ANOVA test for linearity* yang menunjukkan data memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) sehingga data penelitian memiliki hubungan yang dapat ditarik garis lurus (*linear*).

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test
<i>Mindfulness</i>	0.001
Kecemasan Kematian	0.002

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji asumsi yang telah dilakukan, uji hipotesis menggunakan metode nonparametrik melalui analisis korelasi teknik *Spearman-Brown Formula*. Hasil analisis pada hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan akan kematian adalah $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang dapat dilihat pada Tabel 3. Uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan hipotesis diterima dimana terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan akan kematian pada dewasa madya. Hasil analisis pada hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan akan kematian juga menunjukkan koefisien korelasi (r) = -0.245. Koefisien korelasi sebesar -0.245 mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif antara *mindfulness* dengan kecemasan akan kematian. Hubungan tersebut menjelaskan semakin tinggi *mindfulness*, maka akan semakin rendah kecemasan kematian, dan begitupun sebaliknya. Hasil analisis juga menunjukkan besaran nilai korelasi atau besarnya kekuatan hubungan antar variabel. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh dalam penelitian ini tergolong “lemah” berdasarkan panduan ketentuan interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2015).

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi *Spearman-Brown Formula* Variabel Penelitian

<i>Mindfulness</i>	Kecemasan Kematian	
	Spearman Correlation	-0.245**
Sig. (2-tailed)	.000	
N	275	

** . Nilai korelasi signifikan pada alpha level 0.01 (one-tailed)

Selanjutnya, untuk menganalisis kategorisasi tingkat variabel *mindfulness* dan kecemasan akan kematian pada sampel melalui data demografis, digambarkan secara rinci dalam Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4Kategorisasi *Mindfulness* dan Kecemasan akan Kematian Berdasarkan Data Demografis

Deskripsi	<i>Mindfulness</i>				Kecemasan Kematian			
	Rendah		Tinggi		Rendah		Tinggi	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Jenis Kelamin								
Laki-laki	11	11%	89	89%	51	51%	49	49%
Perempuan	15	8.58%	160	91.42%	60	34.29%	115	65.71%
Status Perkawinan								
Kawin	24	9.38%	232	90.62%	101	39.46%	155	60.54%
Tidak Kawin (Belum Kawin/Janda/Duda)	1	5.27%	18	94.73%	9	47.37%	10	52.63%
Pendidikan Terakhir								
Lulusan Perguruan Tinggi	15	9.2%	148	90.8%	60	36.8%	103	63.2%
Lulusan SD, SMP, SMA, dan SMK	9	8.03%	103	91.97%	51	45.53%	61	54.47%
Riwayat Penyakit								
Ada	9	12.86%	61	87.14%	25	35.71%	45	64.29%
Tidak Ada	15	7.31%	190	92.69%	120	58.53%	85	41.47%

Ket: N = Jumlah, % = Persentase

Tabel 4 diatas menunjukkan terkait jenis kelamin yaitu 100 subjek laki-laki, sebanyak 89 subjek (89%), dan 175 subjek perempuan, sebanyak 160 subjek (91.42%) secara keseluruhan berada pada kategorisasi *mindfulness* yang tinggi. Sedangkan kategorisasi kecemasan kematian, 51 subjek (51%) laki-laki memiliki kecemasan kematian yang lebih rendah.

Berdasarkan status perkawinan, sebanyak 232 subjek (90.62%) yang kawin dan 18 subjek (94.73%) yang belum kawin memiliki *mindfulness* yang berada pada kategorisasi tinggi. Sedangkan kecemasan kematian dari 256 subjek yang kawin, sebanyak 155 subjek (60.54%) memiliki kecemasan kematian tinggi, dan dari 19 subjek yang tidak kawin, 10 subjek (52.63%) juga memiliki kecemasan kematian yang tinggi. Lebih lanjut terkait pendidikan terakhir, jumlah keseluruhan subjek cenderung berada pada kategorisasi *mindfulness* yang tinggi, dengan lulusan perguruan tinggi sebanyak 148 subjek (90.8%), dan lulusan SD, SMP, SMA dan SMK sebanyak 103 subjek (91.97%).

Berdasarkan status riwayat penyakit, dari sebanyak 70 subjek (25.5%) yang memiliki riwayat penyakit, 45 subjek (64.29%) dengan kecemasan kematian tinggi, 25 subjek (35.71%) dengan kecemasan kematian rendah. Sedangkan yang tidak memiliki riwayat penyakit, secara keseluruhan subjek berada dalam kecemasan kematian rendah, dan *mindfulness* yang tinggi.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan akan kematian pada dewasa madya. Hasil analisis penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *mindfulness* dengan kecemasan akan kematian pada dewasa madya dengan nilai koefisien korelasi -0.245. Sugiyono (2015) menjelaskan terkait interpretasi interval koefisien yang dimulai dari rentang 0.20 hingga 0.399 menunjukkan kekuatan hubungan berada pada kategorisasi rendah atau lemah, sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan koefisien korelasi sebesar 0.245 berarti korelasi antar dua variabel pada penelitian ini tergolong lemah. Penelitian antar dua variabel ini juga pernah dilakukan oleh satu peneliti terdahulu yaitu Nazira et al. (2020) yang menunjukkan terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan akan kematian pada lansia di panti jompo. Penelitian yang dilakukan menunjukkan hubungan negatif yang berarti semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki, maka semakin rendah kecemasan menghadapi kematian, begitu juga sebaliknya. Lebih lanjut, hasil penelitian ini menunjukkan kekuatan korelasi yang tergolong sedang dengan koefisien korelasi sebesar 0.57.

Beberapa hasil penelitian terdahulu, diantaranya penelitian Yusainy et al. (2018) menemukan bahwa keberadaan dari *mindfulness* mampu memprediksi ketakutan yang lebih rendah terhadap kematian dengan orientasi kehidupan yang lebih positif (semakin optimistis). Hal ini dikarenakan *mindfulness* dalam prinsipnya adalah melepaskan keterikatan terhadap penilaian baik secara positif maupun negatif dengan cara menjalani kehidupan dengan realita dan apa adanya (Hayes & Feldman, 2004). Hasil penelitian yang dilakukan Jenaabadi (2018) menemukan bahwa *mindfulness* dapat secara signifikan memprediksi kecemasan akan kematian. Dengan

kata lain, orang yang memiliki kesadaran (*mindfulness*) yang lebih tinggi memiliki tingkat kecemasan kematian yang lebih rendah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan hubungan *mindfulness* mampu memprediksi kecemasan kematian namun dengan kekuatan hubungan antar variabel yang masih tergolong lemah sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut.

Adanya hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan akan kematian dalam penelitian ini juga dijelaskan oleh beberapa tinjauan literatur. Menurut Wijaya dan Safitri (2014), menurunnya distres psikologis seperti kecemasan ditandai dengan adanya peningkatan keterampilan keadaan *mindfulness* seseorang. Hal ini juga senada dengan pendapat Carmody dan Baer (2008) yang menyatakan *mindfulness* memiliki kemampuan untuk menurunkan *distress* seperti kecemasan, salah satunya yaitu kecemasan akan kematian dan mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, seperti *mindfulness*.

Kecemasan akan kematian adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang manakala memikirkan kematian. Memasuki fase pertambahan usia, seseorang yang berada pada dewasa madya dengan rentang usia 40-60 tahun memiliki kecemasan yang lebih besar terhadap kematian daripada tahap perkembangan usia lainnya (Santrock, 2012). Munculnya berbagai perubahan keadaan baik secara psikologis, kemampuan fisiologis, dan pengaruh lingkungan juga menjadi penyebab utama timbulnya kecemasan akan kematian (Sari, 2017). Hal ini juga berkaitan dengan teori perkembangan Erikson yaitu generativitas vs stagnasi, yang mana generativitas pada tahap perkembangan dewasa madya berkaitan dengan kekhawatiran mengenai kematian. Dalam hal ini, individu merasa bahwa kematian adalah sesuatu yang menakutkan dan membuat berbagai pemikiran negatif ketika memikirkan proses kematian tersebut (Astuti, 2018).

Berdasarkan hal tersebut, individu dewasa madya perlu memiliki strategi kemampuan diri untuk dapat mengatasi permasalahan yang terjadi pada dewasa madya sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan akan kematian yang dimiliki. Salah satu strategi yang dapat digunakan dengan menerapkan konsep *mindfulness* dalam diri individu. Yusainy dan Lawrence (2014) menyatakan individu yang

memiliki konsep *mindfulness* lebih sedikit menampilkan perilaku yang bersifat menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Dengan kata lain, *mindfulness* dapat menumbuhkan sikap menghargai terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga hal ini berdampak pada setiap orang untuk tidak menyalahkan diri sendiri dan mengurangi perasaan bersalah (Donsu et al., 2017). Waskito et al. (2018) juga menjelaskan dengan memiliki dan menerapkan *mindfulness*, individu dapat menerima pengalaman sebagai realitas apa adanya, dapat mereduksi perasaan negatif, dan meningkatkan perasaan positif pada diri sendiri. Selain itu, dengan keadaan *mindfulness* yang tinggi individu akan memiliki kesadaran dan keikutsertaan dalam proses transisi keberhasilan kehidupan (Oktafany et al., 2018). Sebaliknya, Ma dan Feng (2019) juga menjelaskan jika individu yang memiliki konsep *mindfulness* rendah akan sering berkaitan dengan depresi, stres, dan cemas.

Semakin seseorang mampu dalam keadaan *mindfulness*, maka seseorang mampu untuk meningkatkan kesadaran untuk lebih menerima keadaan yang telah terjadi sehingga keadaan negatif seperti kecemasan kematian pun menurun. Keadaan *mindfulness* dapat membuat individu secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan penerimaan (Islamiyah et al., 2020). Selain itu, individu yang *mindfulness* ketika merasa sedih, kecewa, takut, cemas, dan bahagia, akan menerima perasaan-perasaan tersebut. Oleh karena itu, individu dewasa madya yang *mindfulness* akan mampu mengurangi kecemasan akan kematian yang dimiliki dengan berfokus pada kegiatan dan kehidupan yang dijalani saat ini. McHugh dan Wood (2013) juga menjelaskan individu dengan *mindfulness* berada pada kondisi penuh kesadaran akan fokus dan tidak membiarkan pikiran melayang pada kejadian masa lalu atau kejadian yang akan datang. Selain itu, *mindfulness* memberikan dampak positif pada perkembangan individu, seperti dapat meningkatkan regulasi dalam diri sendiri untuk tidak bertindak secara reaktif (Widodo et al., 2015).

Penelitian ini juga menjelaskan kategorisasi masing-masing antar variabel yaitu untuk variabel *mindfulness* didapatkan bahwa mayoritas individu usia dewasa madya berada pada kategori *mindfulness* yang tinggi dan juga berada pada kategori kecemasan kematian yang tinggi. Hal ini dikarenakan pada saat studi lapangan, subjek

dewasa madya menjelaskan ketika memikirkan dan mendengarkan kematian merasakan adanya ketakutan, kekhawatiran, dan cemas pada diri sendiri.

Munculnya perasaan yang terjadi juga diiringi dengan pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami, seperti kehilangan pasangan dan memiliki riwayat penyakit. Sadar akan kematian menjadi salah satu faktor yang dapat mendorong perubahan besar dalam hidup individu tersebut, seperti berkarir, membina pernikahan yang baik, memiliki hubungan yang baik dengan anak-anak, pertemanan, memperhatikan kesehatan, dan mengembangkan nilai-nilai yang mendukung kehidupan.

Berdasarkan hasil penelitian dari karakteristik data demografis yang dijelaskan pada tabel 4 diketahui bahwa terkait status perkawinan, subjek yang kawin memiliki kecemasan kematian yang tinggi. Sejalan dengan penelitian Nabilla (2012) dimana partisipan yang berstatus menikah memiliki kecemasan akan kematian yang lebih tinggi dan menunjukkan adanya korelasi yang positif antara status pernikahan dengan kecemasan akan kematian. Lebih lanjut dijelaskan kecemasan akan kematian menimbulkan sejumlah pemikiran, salah satunya adalah perpisahan dengan orang-orang terdekat, seperti pasangan, anak, keluarga dan teman. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya kecemasan kematian dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial dengan orang lain yang terbentuk dalam perasaan maupun ikatan yang dibangun diri sendiri dengan individu lainnya.

Berdasarkan tingkat pendidikan, subjek lulusan perguruan tinggi dalam penelitian ini mengalami kecemasan kematian yang lebih tinggi. Penelitian Akdag et al. (2014) menunjukkan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap tingkat kecemasan adalah tingkat pengetahuan seseorang karena mempengaruhi pola pikir dan pemahaman seseorang. Hal tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan. Namun, di sisi lain, secara keseluruhan subjek lulusan Perguruan Tinggi juga memiliki *mindfulness* yang tinggi, sehingga diketahui bahwa subjek dewasa madya yang memiliki kecemasan akan kematian tetapi memiliki kesadaran (*mindful*) yang dapat membantu untuk mampu meningkatkan kejelasan akan pemahaman, kemampuan baik intelektual dan emosional yang dimiliki (Nabila, 2021). Lebih lanjut,

tingkat *mindfulness* yang tinggi, menunjukkan subjek dapat mempertahankan kesadaran secara penuh pada saat ini, bersama dengan rasa sakit yang dirasakan.

Selanjutnya, kecemasan kematian dapat diketahui dari ada atau tidaknya riwayat penyakit. Memiliki riwayat penyakit dengan mulai melemahnya kondisi secara fisik maupun psikologis, munculnya berbagai perasaan khawatir yang akan terjadi di masa mendatang dengan kondisi yang terjadi mengakibatkan semakin meningkatnya kecemasan kematian yang dimiliki (Ralph et al., 2013). Khalil et al. (2016) juga menjelaskan kecemasan akan semakin meningkat pada individu yang memiliki riwayat penyakit dikarenakan harus menjalani proses pengobatan yang berkelanjutan dengan biaya yang cukup besar, sehingga membutuhkan kesabaran dan kesadaran individu tersebut untuk tetap menjalani pengobatan secara medis.

Bagi dewasa madya, penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya *mindfulness* dengan tetap fokus dalam mengerjakan suatu hal dan memberikan makna dalam setiap kegiatan yang telah dilakukan sehingga tidak memikirkan hal lain termasuk tentang kematian. Tindakan ini dapat dilakukan melalui beberapa kegiatan sederhana seperti, menulis jurnal harian, mengikuti kajian rutin, menjahit/merajut, dan menikmati proses memakan/memasak sesuatu dengan penuh perhatian. Selain itu, kegiatan lainnya dengan mengikuti program berbasis *mindfulness* dan relaksasi yang dilaksanakan secara berkelompok untuk menumbuhkan sikap penerimaan diri dan meregulasi diri (Rizal, 2019). Hal ini dikarenakan individu yang memiliki fokus perhatian dan kesadaran terhadap suatu hal, dapat mengatasi dan mengontrol diri dengan tidak merasakan dan memikirkan tentang kematian secara berlebihan.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan akan kematian pada dewasa madya. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi keadaan *mindfulness* yang dimiliki individu dewasa madya, maka semakin rendah kecemasan akan kematiannya, dan sebaliknya. Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan *mindfulness* terhadap

kecemasan akan kematian berada dalam kategori lemah. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa keadaan *mindfulness* yang dimiliki oleh individu dewasa madya berada pada kategorisasi tinggi, dan kecemasan akan kematian juga berada pada kategorisasi tinggi.

Saran

Beberapa saran kepada peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang *mindfulness* dan kecemasan akan kematian yaitu untuk melakukan penelitian dengan metode lain, seperti metode eksperimen yang dapat mengetahui seberapa efektif tingkat keadaan *mindfulness* yang dimiliki individu untuk dapat berperan dalam menurunkan kecemasan akan kematian yang dimiliki, dan dapat menghubungkan variabel kecemasan kematian dengan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kecemasan kematian, seperti kontrol diri, integritas ego, religiusitas dan *personal sense of fulfillment* (Ottu et al., 2017).

Daftar Pustaka

- Akdag, M., Baysal, Z.Y., Atli, A., Samanci, B., & Topcu, I. (2014). A multy-centric prospective study: anxiety and associated factors among parents of children undergoing mild surgery in ENT. *Journal of Nursing and Experimental Inverstigation*, 5(2), 206-210. <https://doi.org/10.5799/ahinjs.01.2014.02.0390>
- Akbar, S. N. (2014). Hubungan *psychological well-being* dengan kecemasan dalam menghadapi kematian pada lansia di panti werdha Budi Sejahtera. *Jurnal Ecopsy*, 1, 1-7.
- Anggraeni, A. (2022). Hubungan religiusitas dengan kecemasan terhadap kematian pada dewasa madya. [Unpublished Thesis]. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/17976>
- Antoni, M. H. (2014). Psychosocial intervention effects on adaptation disease course and biobehavioral processes in cancer. *Brain Behav Immun*, 30, 1-23.
- Archentari, K. A., & Siswati, S. (2014). Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan terhadap kematian pada individu fase dewasa madya di PT Tiga Serangkai Group. *Jurnal EMPATI*, 3(3), 106-116. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7543>
- Astuti, Retno F. (2018). Hubungan kebermaknaan hidup dengan kecemasan terhadap kematian pada orang dengan HIV-AIDS (Odha). [Published Thesis]. Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7290>
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Badan Pusat Statistik. (2021, Agustus). *Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin*. Bps.go.id.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Carmody, J., & Baer, R.A. (2008). Relationship between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.
- Dinakaramani, S., & Indati, A. (2018). Peran kearifan (*wisdom*) terhadap kecemasan menghadapi kematian pada lansia. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 181-188.
- Donsu, J D T., Surantono., & Kurniantoro. (2017). Manfaat *mindfulness* training untuk mengurangi kecemasan pada pasien kanker dengan kemoterapi. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 60 - 72. <https://doi.org/10.29238/caring.v6i2.347>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th Ed)*. SAGE Publication Ltd.
- Fourianalisyawati, Endang., Ratih A. L., & Titi S. F. (2017). Hubungan *mindfulness* dan kualitas hidup orang dewasa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1-12.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Handayani, M.M., Suminar, R.D., Hendriani, W., Alfian, I.N., & Hartini, N. (2008). *Psikologi Keluarga*. Surabaya: Unit Pendidikan dan Publikasi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255–262. DOI: 10.1093/clipsy.bph080
- Huriyah, F. S. (2016). Pengaruh religiusitas terhadap death anxiety dimediasi kebermaknaan hidup pada muslim dewasa madya di kabupaten Tasikmalaya. [Unpublished Thesis]. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan Suatu Kehidupan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (5th Ed.). Jakarta: Erlangga
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi *mindfulness* singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 66-74.
- Jenaabadi, Hossein. (2018). The role of spiritual intelligence and mindfulness in predicting death anxiety among students at Zahedan faculty of nursing (Iran). *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 5(2), 2-8. <https://pdfs.semanticscholar.org/e6fb/90d33308dff4d8367d16d3a50c75108ebbf7.pdf>
- Khalil, A., Faheem, M., Fahim, A., Innocent, H., Mansoor., Rizvi, S., and Farrukh, H. (2016). Prevalence of depression and anxiety amongst cancer patients in a hospital setting: A cross-sectional study. *Psychiatry Journal*, 6, 71- 77.
- Kurniasari, A. (2017). Krisis paruh baya dan penanganannya. *Sosio informa: Kajian Permasalahan Sosial dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 3(2), 165-179. <https://doi.org/10.33007/inf.v3i2.926>
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-10

- McHugh, L., & Wood, R. (2013). Stimulus overselectivity in temporal brain injury: Mindfulness as a potential intervention. *Brain Injury*, 27(13-14), 1595-1599.
- Merizka, L., Khairani, M., Dahlia., & Faradina, S. (2019). Religiusitas dan kecemasan kematian pada dewasa madya. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(2), 76-84. <https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/4169>
- Mumpuni, D. (2014). Analisis faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi death anxiety. [Published, Thesis]. UIN Syarif Hidayatullah. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/27724/1/DIANA%20MUMPUNI-FPSI.pdf>
- Munazilah., & Hasanat, N. U. (2018). Program *mindfulness-based stress reduction* untuk menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 4(1), 22-32. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45346>
- Muthoharoh, S., & Andriani, F. (2014). Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan kematian pada dewasa tengah. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 3(1),23-29.<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapersjpkd88e11899cfull.pdf>
- Nabila, F. A. (2021). Hubungan mindfulness dengan tingkat kecemasan pada remaja di masa pandemi covid-19. [Unpublished thesis]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nabilla, I. (2012). Hubungan antara persepsi terhadap kematian dengan ketakutan akan kematian pada wanita penderita kanker payudara. [Unpublished thesis]. Universitas Guna Dharma. <http://hdl.handle.net/123456789/1936>.
- National Institute of Aging. (2019, December 19). *Deaths in middle-aged adults drive decrease in U.S. life expectancy*. NIA. <https://www.nia.nih.gov/news/deaths-middle-aged-adults-drive-decrease-u-s-life-expectancy>
- Nazira, Yurliani, R., Yusuf, E.A., & Nazriani, D. (2020). Correlation between mindfulness and death anxiety among the elderly. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 55-61. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v15i2.4705>
- Ottu, I. F., Essien, E. A., & Lawal, A. M. (2017). Death anxiety from quality of life and emotional impact of event: A case study of proximate 57 earwitnesses of dana air crash in Nigeria. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 0(0), 1-20. <https://doi.org/10.1177/0030222817701466>
- Oktafany., Oktaria, D., & Bintang, M P. (2018). Hubungan *mindful attention awareness* dan *self-efficacy* mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran Universitas Lampung. *JK Unila*, 2(2), 107-113.
- Papalia, D. E., Feldman, R.D., Camp, C. J., & Sterns, H. L. (2002). *Adult Development and Aging* (2nd ed.). New York: McGraw-hill Companies.
- Prihatiningsih, Y. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi *death anxiety* pada lanjut usia. [Published Thesis]. UIN Syarif Hidayatullah. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/44518/1/YUDITYA%20PRIHATININGSIH-FPSI.pdf>
- Ralph, N.L., Mielenz, T.J., Parton, H., Flatley, A., & Thrpe, L.E. (2013). Multiple cronic conditions and limitations in activities of daily living in a community-based sample or older. *Journal Preventing Chronic Disease*, 10.

- Rizal, G.M. (2019). Pengaruh program psikoterapi berbasis *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan pasien penyakit jantung. *Jurnal RAP UNP*, 10(2), 158-170. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106253>
- Salisa, F. (2022). Hubungan *mindfulness* dan impulsive buying pada dewasa awal yang melakukan belanja online selama pandemi covid-19. [Unpublished thesis]. Universitas Syiah Kuala.
- Salsabila, A.R. (2021). Hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan spiritual pada siswa program tahfiz quran. [Unpublished thesis]. Universitas Syiah Kuala.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sari, A. N. (2017). Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan terhadap kematian pada individu setengah baya desa Randusari. [Unpublished thesis]. Universitas Kristen Satya Wacana. <https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/14358/7/>.
- Sinoff, G. (2017). Thanatophobia (death anxiety) in the elderly: The problem of the child's inability to assess their own parent's death anxiety state. *Frontiers in Medicine*, 4, 1-5. <https://doi.org/10.3389/fmed.2017.00011>
- Silarus, A. (2015). *Sadar penuh, hadir utuh*. Jakarta: TransMedia Pustaka.
- Stephanie, Rizya D. (2014). Perbedaan kecemasan menghadapi kematian pada wanita usia dewasa madya dengan wanita usia dewasa akhir di gereja fd JKI Bethesda Ungaran.[Tugas Akhir Publikasi]. Universitas Kristen Satya Wacana. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/12436>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swihasnika, C.R. (2019). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan menjelang keberangkatan kerja pada calon pekerja migran Indonesia (PMI) wanita di PT. Graha Mitra Balindo Banyumas dan Tegal. [Unpublished thesis]. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Templer, D. I. (1970). The construction and validation of a death anxiety scale. *Journal of General Psychology*, 82, 165-177. <https://doi.org/10.1080/00221309.1970.9920634>
- Templer, D. I. (1976). Two factor theory of death anxiety: A note. *Essence*, 2, 91-92.
- Templer, D.I., Awadalla, A., Al-Fayez, G., Frazee, J., Bassman, L., Connely, H.J., Arikawa, H., & Abdel-Khalek, A.M. (2006). Construction of a Death Anxiety Scale-Extended. *OMEGA*, 53(3),209-226. DOI: <https://doi.org/10.2190/BQFP-9ULN-NULY-4JDR>
- Tillich, P. (1952). Second edition the courage to be. London: Yale University Press.
- Triyono, H. G., Dwidiyanti, M., & Widyastuti, R. H. (2018). Pengaruh *mindfulness* terhadap *caregiver burden* lansia dengan demensia di Panti Wreda. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 1(1), 14-18. <https://doi.org/10.32584/jikk.v1i1.84>
- Waskito, P., Loekmono, L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3),99-107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>

- Widodo, Maria K. D. (2015). Mindfulness sebagai mediator dalam hubungan antara kelekatan pada ibu dan self-silencing pada remaja laki dan perempuan. [Published Thesis]. Universitas Sanata Dharma. <https://repository.usd.ac.id/947/>
- Wijaya, F. S., & Safitri, R. M. (2014). Persepsi terhadap kematian dan kecemasan menghadapi kematian pada lanjut usia. Diunduh 23 Oktober 2021, dari http://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/Naskah-Publikasi-Ranni-dan-Freddy.ok_.pdf.
- Yusainy, C., & Lawrence, C. (2014). Relating mindfulness and aggression to harm to the self and to others. *Personality and Individual Differences*, 64(1), 78–83.
- Yusainy, C., Ilhamuddin., Ramli, A., Semedi, B., Anggono, C. O., Mahmudah, M.U., & Ramadhan, A. R. (2018). *Between-here-and-now and here after: Mindfulness sebagai pengawal orientasi terhadap kehidupan dan ketakutan terhadap kematian*. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 18-3. <https://doi.org/10.14710/jp.17.1.18-30>.