



Strategi Mengatasi Ketakutan Dalam Diri Sendiri Bagi Orang Tua Lanjut Usia Berdasarkan Markus 4:37-41

Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³
Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Jakarta^{1,2,3}
nirtalawolo@sttekumene.ac.id¹, andianuslawolo@sttekumene.ac.id²,
anwartm.waruwu@sttekumene.ac.id³

Abstract

This article aims to explain strategies to overcome fear in oneself for the elderly. The elderly can overcome their fears properly and correctly, in order to experience inner peace and live pleasing to God. Fear is a serious problem that is often faced by the elderly. The strategy of overcoming fear in oneself for the elderly, many people argue in a brave way, research on strategies to overcome fear in oneself for this elderly, is still limited and inappropriate. In this study, researchers used a qualitative method with a literature study approach. The results showed that the strategy to overcome fear in oneself for the elderly is faith. True faith in God, the elderly can find strength, comfort and calm in the face of the fears they experience. Faith in God is offering life with hope and confidence that "life or death belongs to Christ". Elderly who have true faith are unlikely to experience fear, because of their longing to go home to the Father to meet the Lord Jesus.

Keyword: Coping Strategies, Fear, Elderly, Mark 4:37-41

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan strategi mengatasi ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia. Lansia dapat mengatasi ketakutan dalam dirinya dengan baik dan benar, supaya mengalami ketenangan batiniah dan hidup berkenan kepada Tuhan. Ketakutan merupakan masalah yang cukup serius dan sering dihadapi oleh lansia. Strategi mengatasi ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia, banyak orang berpendapat dengan cara berani, penelitian mengenai strategi mengatasi ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia ini, masih terbatas dan tidak tepat. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi mengatasi ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia adalah iman. Iman yang benar kepada Tuhan, lansia dapat menemukan kekuatan, penghiburan dan ketenangan dalam menghadapi ketakutan yang dialaminya. Iman kepada Tuhan adalah mempersembahkan hidup dengan penuh pengharapan dan keyakinan bahwa "hidup atau mati milik Kristus". Lansia yang memiliki Iman benar tidak mungkin mengalami ketakutan, sebab kerinduannya pulang kerumah Bapa bertemu dengan Tuhan Yesus.

Kata kunci: Strategi Mengatasi Ketakutan, Lansia, Markus 4:37-41

1. PENDAHULUAN

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; Revisi 21-07-2024; Terbit Online 30-11-2024;

Strategi penanganan terhadap orang tua lanjut usia yang mengalami ketakutan merupakan topik yang krusial dan memiliki nilai yang signifikan dalam mempersiapkan diri menghadapi kematian. Strategi penanganan terhadap orang tua lanjut usia yang mengalami ketakutan dalam mempersiapkan diri menghadapi kematian penting karena kematian adalah kondisi dimana berakhirnya masa hidup seseorang di bumi ini dan berpindah ke alam yang berbeda, dengan terpisahnya hubungan antara jiwa atau Roh dengan tubuh (Porobaten, Weol, dan Selanno 2021:393). Hal ini merupakan pertukaran keadaan dan perpindahan dari satu alam ke alam lain, yaitu Surga dan Neraka. Strategi penanganan orang tua lanjut usia yang mengalami ketakutan dalam diri menjadi tantangan yang kompleks. Orang tua lanjut usia adalah kelompok yang sering menghadapi tantangan dan perasaan takut dalam kehidupan sehari-hari. Ketakutan ini dapat muncul dari berbagai faktor, seperti Lansia 31,5% mengalami ketergantungan 38,2% (Jayanti 2017:35). Hal ini juga Ningrum & Nurhayati menunjukkan bahwa dari jumlah lansia 41 (51.9%) mengalami kecemasan dan kekhawatiran kematian sebanyak 38 (48.1%) Lansia (Ningrum dan Nurhayati 2018:142). Fitriana & Sari menjelaskan masalah umum yang dialami oleh Lansia adalah merasa kesepian. Berdasarkan data, Lansia yang mengalami kesepian semakin meningkat, diperkirakan 50% Lansia menderita kesepian (Fitriana dan Sari 2021:100). Dalam menghadapi ketakutan-ketakutan tersebut, terkadang orang tua lanjut usia merasa kesulitan untuk menemukan cara yang efektif untuk mengatasi dan menghadapinya. Oleh sebab itu ketakutan yang dialami oleh Lansia menjadi perhatian untuk menanganinya.

Dalam upaya penanganan masalah terhadap orang tua lanjut usia yang mengalami ketakutan, sejumlah riset dan penelitian telah dilakukan. Nisa & Pranungsari (Nisa' dan Pranungsari 2021:179) memaparkan cara menangani ketakutan yang disebabkan oleh kecemasan yaitu pendekatan kognitif, Pendekatan kognitif yang melibatkan pelatihan self-talk positif telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini melibatkan partisipan yang mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan setelah menjalani intervensi. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -2.536 dengan signifikansi $p=0.011$ ($p<0.05$). Hal ini menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan partisipan sebelum dan sesudah intervensi. Setelah intervensi, kecemasan partisipan berada pada kategori sedang. Pelatihan positive self-talk membantu individu mengembangkan emosi positif dan membangun semangat untuk mencapai perubahan yang diinginkan.

Selain itu, Septiningsih & Na'imah (Septiningsih dan Na'imah 2012:8) dalam penelitiannya mengenai "Kesepian Pada Lanjut Usia: Studi Tentang Bentuk, Faktor Pencetus dan Strategi Koping" memberikan strategi menangani ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia yang disebabkan oleh kesepian, yaitu meningkatkan kontak sosial maupun melalui teknologi dengan teman dan tetangga melalui berbagai kegiatan sosial, seperti senam, paduan suara, atau kegiatan keagamaan, serta mempunyai agenda bertemu dengan teman kerabat untuk saling bertukar informasi dan bersenda gurau. Selain itu, melibatkan diri dalam berbagai aktivitas seperti membaca, menonton televisi, berjalan-jalan, menyapu, menyanyi, dll. yang dapat menimbulkan rasa senang dan sibuk, sehingga dapat mengurangi rasa kesepian yang menimbulkan ketakutan. Keluarga juga memiliki peran penting dalam mengurangi kesepian dan merawat orang lanjut usia. Dukungan sosial dari keluarga, termasuk anak, cucu, dan anggota keluarga lainnya, seperti menunjukkan kepedulian, melakukan kunjungan secara periodik, melibatkan dalam diskusi, dan menghindari kegiatan

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; Revisi 21-07-2024; Terbit Online 30-11-2024;

yang dapat membuat orang lanjut usia merasa terasing, dapat membantu mengurangi kesepian.

Penelitian lain yang disajikan oleh Fitriani (Fitriani 2017:91–92) dalam penelitiannya “Problem Psikospiritual Lansia dan Sosial Dengan Bimbingan Penyuluhan Islam (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal)” menjelaskan strategi mengatasi ketakutan dengan: 1. Memelihara fisik secara efektif, karena tubuh memerlukan nutrisi yang harus dipenuhi, seperti Vitamin, protein, air, makanan, dll. Berolahraga untuk menjaga keseimbangan tubuh yang sehat dan beristirahat yang cukup. 2. Dimensi mental: nutrisi: pengetahuan, informasi, ide, dll. Latihan: belajar, bertukar informasi, berpikir. 3. Keluarga memberikan kasih sayang, rasa percaya diri, perhatian dan mendengarkan lansia untuk curhat, dll. 4: dimensi spiritual: memanfaatkan mempraktekan ritual, kebijaksanaan berharap, tertawa, dll.

Hasil yang dilakukan Fitriani menunjukkan bahwa pentingnya pendekatan holistik dalam mengatasi ketakutan pada lansia dengan cara menjaga kesehatan fisik, dukungan sosial dan membangun spiritual. Hal ini sejalan dengan topik yang akan dibahas oleh peneliti, dimana ketakutan dapat diatasi melalui kepercayaan dan dukungan spiritual. Hasil penelitian Fitriani dapat menjadi acuan dalam mengembangkan strategi holistik untuk mengatasi ketakutan pada lansia dalam konteks iman Kristen berdasarkan Markus 4:37-41. Penulis akan menjelaskan secara mendalam bagaimana strategi yang tepat mengatasi ketakutan dalam diri lansia dengan benar, agar lansia dapat hidup dengan tenang, sejahtera, bahagia dan menjalani hidup sesuai yang Tuhan kehendaki berdasarkan iman Kristen.

Strategi penanganan ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia yang telah dilakukan oleh beberapa penelitian sebelumnya, lebih menekankan pada strategi penanganan secara psikologis. Dengan demikian, sangat besar kemungkinan emosional ketakutan individu lansia bisa saja kembali muncul dan tidak hilang. Oleh sebab itu, strategi penanganan tersebut belum menjadi jawaban yang tepat, dan strategi yang memberikan dampak positif besar mengatasi ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia yang mengalami ketakutan. Penelitian Nisa & Pranungsari lebih menekankan kepada pendekatan kognitif, Pendekatan kognitif yang melibatkan pelatihan self-talk positif (bicara dengan diri yang positif). Meskipun hal ini penting, tetapi tidak selalu menghilangkan perasaan ketakutan suatu saat akan muncul lagi, karena emosional tidak selalu stabil. Penjelasan Septiningsih & Na'imah menghilangkan ketakutan yang dihadapi orang lansia dapat melalui peran lingkungan sekitar, dengan bantuan eksternal lansia tidak ketakutan karena tidak sepi. Namun, penting untuk diingat tidak selamanya orang lain dan faktor eksternal dapat menghibur dan ada di samping kita yang menemani kita disaat ketakutan dan kesepian. Pernyataan Fitriani mengenai menangani ketakutan lebih menekankan dengan memenuhi kebutuhan fisik dan kebutuhan jiwa individu. Kebutuhan tubuh merupakan kebutuhan penting yang harus dipenuhi. Tetapi, perlu diketahui kebutuhan fisik dan jiwa individu terkadang merasa bosan dan tidak memberikan harapan yang baik terhadap ketakutan mereka.

Dari beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan strategi mengatasi ketakutan dalam diri sendiri bagi usia lansia hanya menekankan pada penanganan secara psikologis, seperti mencari aktivitas yang membuat lansia bahagia dan sibuk serta dengan bantuan lingkungan sekitar. Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penelitian ini akan mengkaji lebih dalam lagi suatu hal yang berbeda dari penelitian sebelumnya tentang strategi penanganan ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia lanjut usia dengan iman dan keyakinan yang benar berdasarkan Markus 4:37-41. Pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini berdasarkan masalah, yaitu: Bagaimana lansia menghadapi rasa ketakutan yang dialaminya? Kenapa

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; Revisi 21-07-2024; Terbit Online 30-11-2024;

penting strategi menghadapi ketakutan dalam diri sendiri? Apa hubungan ketakutan dengan kehidupan kekal lansia? Apa pesan yang termuat dalam Markus dan penerapannya bagi lansia menanggapi ketakutan dalam diri sendiri? Bagaimana membangun iman yang menjadi kekuatan dan keyakinan dalam mengatasi ketakutan lansia? Markus 4:37-41 memberikan panduan yang sangat berguna bagi orang tua lanjut usia dalam menghadapi ketakutan yang mereka hadapi. Dalam konteks ini, memberikan beberapa strategi yang relevan untuk orang tua lanjut usia dalam mengatasi ketakutan mereka.

2. METODE

Penelitian ini dalam mengkaji strategi mengatasi ketakutan dalam diri lansia, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Metode studi pustaka merupakan salah satu metode yang digunakan dalam menyelesaikan persoalan dengan menganalisis sumber-sumber tulisan yang pernah diteliti sebelumnya, seperti buku-buku, jurnal, literatur-literatur yang berkaitan dengan masalah yang akan dipecahkan (Febrian 2022:3). Jadi, penelitian ini bertujuan menjawab masalah yang dihadapi orang tua lanjut usia, berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan yang termuat dalam pendahuluan. Sehingga melalui penelitian ini lansia dapat mengatasi ketakutan dalam diri sendiri dan mereka dapat hidup dalam iman yang Tuhan kehendaki serta mempersiapkan diri untuk menghadapi kematian. Adapun tahapan-tahapan dalam penelitian mengatasi ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia adalah melakukan pengumpulan data dari berbagai sumber yang terkait mengatasi ketakutan dalam diri sendiri. Setelah itu menganalisis data yang relevan dengan tujuan penelitian, dari data yang terkumpul melalui proses membaca dan mencatat. Dalam proses ini, peneliti akan menggunakan kitab *Markus 4:37-41* sebagai panduan untuk dapat mengatasi ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia, dengan menganalisis makna yang terkandung dalam ayat tersebut. Penelitian ini juga menilik bagaimana strategi lansia mengatasi ketakutan dalam diri mereka sendiri dengan baik dan benar (Sasi dan X 2023:241). Tujuan dari metode penelitian ini memberikan strategi yang tepat mengatasi ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Definisi Lansia

Lansia merupakan istilah yang digunakan kepada orang yang telah mencapai usia tua (lansia) dalam hal ini, sebutan lansia tidak dilihat dari umur yang pasti untuk dikategorikan sebagai Lansia. Namun, pada umumnya orang berpandangan bahwa individu yang sudah mencapai umur 60 tahun ke atas merupakan orang tua lanjut usia. Biasanya individu yang dikategorikan sebagai lansia, dapat dilihat dari proses perubahan pada orang tua lanjut usia. Perubahan yang dialaminya adalah perubahan fisik yang semakin kasar/keriput, kognitif yang berhubungan dengan aktivitas mental seperti cara berpikir dan hubungan sosialnya yang semakin berkurang. Menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, dinyatakan bahwa lanjut usia merujuk kepada individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih (Rismawati 2022:21). Oleh sebab itu, penting untuk memberikan perhatian dan perawatan khusus pada orang tua lanjut usia, termasuk aspek kesehatan, keamanan, dukungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Orang tua yang sudah lanjut usia dari 60 ke atas, juga dapat digolongkan sebagai individu yang masih bisa bekerja dan ada juga yang tidak mampu bekerja karena daya tahan tubuh yang semakin

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; **Revisi** 21-07-2024; **Terbit Online** 30-11-2024;

menghilang.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO), merumuskan definisi lansia dalam 4 kelompok, antara lain: pertengahan yaitu antara 45 sampai 59 tahun, lansia yaitu antara 60-74 tahun, lanjut usia tua yaitu antara 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua yaitu ke atas 90 tahun (Intarti dan Khoriah 2018:111). Hal ini juga dijelaskan Pudjiastuti bahwa definisi lansia tidak mengacu pada suatu penyakit, melainkan merupakan tahap dalam proses kehidupan yang lebih lanjut, yang ditandai dengan melemahnya kemampuan organisme dalam beradaptasi terhadap dengan stres lingkungan (Muhith dan Siyoto 2016:1). Stanley dan Beare menjelaskan bahwa lanjut usia merupakan orang yang sudah lanjut usia dan mempunyai ciri-ciri fisik seperti uban, kulit keriput dan gigi tanggal (Sukmawathi 2018:1). Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa lansia merupakan tahap kehidupan lanjut yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan lingkungan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa lansia merujuk pada tahap kehidupan lanjut yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis serta kemampuan beradaptasi terhadap tekanan lingkungan. Definisi lansia dapat bervariasi tergantung dari sudut pandang dan kriteria yang digunakan, namun secara umum, lansia merujuk pada individu yang berada pada tahap kehidupan tersebut. Istilah lanjut usia juga mencakup kelompok usia tertentu, yang dapat bervariasi antara kelompok usia paruh paruh baya, usia tua, usia tua, dan usia sangat tua, tergantung pada kerangka acuan yang digunakan.

Masa lansia merupakan tahap akhir usia hidup manusia di bumi saat ini menyongsong kematian. Masa lansia dapat diartikan sebagai akhir kesempatan manusia mempersiapkan diri untuk menghadapi pengadilan Allah di balik kubur setelah mati. Orang tua lanjut usia adalah fase kehidupan yang semua manusia pasti akan mengalami dan tidak bisa dihindari, kecuali individu meninggal pada masa muda, kanak-kanak, bayi (Boy 2019:5). Fase lansia merupakan tahap dimana individu mengalami semakin berkurang dan hilangnya beberapa sumber primer yang menopang kehidupan lansia secara biologis, sosial maupun ekonomi. Lansia yang telah memasuki fase akhir dari kehidupan ini akan mengalami suatu proses yang disebut sebagai *Aging Process* (proses penuaan). Pada umumnya ketika sampai pada fase lansia sudah menikmati masa masa hidupnya, seperti menikmati masa muda, sukses bekerja, menikah, memiliki keluarga, sudah menjalin hubungan dengan orang lain. Tetapi sebagian besar lansia terdapat yang bermasalah yang sampai saat ini menjadi perhatian, yaitu kasus bunuh diri, takut, emosional yang tidak bisa dikontrol, depresi.

2. Definisi Ketakutan

Definisi rasa takut mengacu pada perasaan emosional yang muncul sebagai respons terhadap ancaman, bahaya, atau situasi yang dianggap mengancam atau menakutkan. Rasa takut adalah reaksi alamiah yang dimiliki manusia dan banyak makhluk hidup lainnya sebagai mekanisme pertahanan untuk melindungi diri dari bahaya. Dalam bahasa Yunani kata ketakutan berasal dari *δέος*: *deos* = takut, sedangkan *φόβος*: *phobos* = ketakutan (Tadung 2020:109). Ketakutan merupakan perasaan takut atau cemas yang terjadi ketika menghadapi situasi atau hal yang dianggap berpotensi menimbulkan bahaya, kehilangan, atau bencana. Perasaan takut memiliki dampak yang luas pada pikiran, tubuh, dan perilaku setiap individu, contoh ketakutan yang umumnya dialami oleh banyak orang yaitu takut akan kematian yang mana dalam hal ini banyak orang khawatir atau takut akan ketidakpastian dan akhir hidup, orang-orang mungkin takut akan apa yang terjadi setelah kematian, atau mereka

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; Revisi 21-07-2024; Terbit Online 30-11-2024;

mungkin takut meninggalkan orang yang mereka kasih.

Perasaan takut memiliki dampak negatif yang akan membantu seseorang membedakan antara hal-hal yang berbahaya dan yang tidak, sehingga mereka dapat melindungi diri dari situasi berbahaya tersebut. Perasaan takut merupakan perasaan dasar yang berkaitan erat dengan naluri untuk mempertahankan diri (Imron 2016:111). Misalnya, perasaan takut membantu individu untuk menghadapi bahaya yang mungkin berasal dari luar, seperti orang lain, binatang, atau benda-benda yang dapat membahayakan, keadaan fisik dan lain sebagainya. Perasaan takut yang dialami individu disebabkan karena beberapa faktor antara lain, karena pengalaman traumatis. Ketika seseorang mengalami peristiwa traumatis, seperti kecelakaan, kekerasan, atau ancaman terhadap keselamatan diri, perasaan takut yang kuat dapat berkembang. Trauma masa lalu yang tidak terselesaikan dengan baik dapat memicu reaksi ketakutan jangka panjang terhadap situasi atau objek terkait, dan faktor genetik serta keturunan juga dapat berperan penting. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan untuk mengalami ketakutan tertentu mungkin diturunkan melalui faktor genetik. Jika ada riwayat gangguan kecemasan atau fobia dalam keluarga, seseorang mungkin memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami perasaan takut serupa. Masalah kesehatan mental juga mempengaruhi perasaan takut tersebut. Gangguan kecemasan seperti gangguan kecemasan umum, gangguan panik, atau fobia tertentu dapat menimbulkan perasaan takut yang berlebihan. Gangguan kecemasan biasanya ditandai dengan rasa cemas yang berlebihan dan terus-menerus, sedangkan gangguan panik ditandai dengan serangan panik yang tiba-tiba dan intens. Fobia spesifik adalah perasaan ketakutan yang berlebihan terhadap objek atau situasi tertentu, dan pengalaman masa kecil juga dapat mempengaruhi rasa takut seseorang (Fitriani dan Supradewi 2019:76). Pengalaman masa kecil yang traumatis atau lingkungan berbahaya dapat meningkatkan risiko rasa takut yang berlebihan di masa dewasa. Kurangnya perhatian, penelantaran atau pengalaman negatif lainnya pada masa kanak-kanak dapat mempengaruhi perkembangan emosi seseorang dan menimbulkan rasa takut yang berlebihan. Faktor lingkungan juga mempengaruhi perasaan takut tersebut. Norma sosial, tekanan teman sebaya, atau pengalaman negatif di lingkungan tertentu dapat mempengaruhi perasaan takut atau cemas seseorang. Terkadang orang bisa belajar takut melalui pengalaman atau keadaan. Penting untuk diingat bahwa setiap orang mungkin memiliki kombinasi faktor berbeda yang menyebabkan rasa takutnya. Jika rasa takut mengganggu kehidupan sehari-hari atau menyebabkan kecemasan yang signifikan, penting untuk mencari bantuan profesional dari ahli kesehatan mental.

- a. Ciri orang yang mengalami ketakutan reaksi fisiologis artinya orang yang mengalami ketakutan biasanya mengalami reaksi fisiologis seperti peningkatan detak jantung, pernapasan cepat, dangkal serta keringat dingin. Mereka juga mengalami gemetar, pusing/mual. Ketakutan yang berlebihan adalah ketakutan berlebihan yang sering kali menjadi ciri utama penderita gangguan kecemasan. Mereka cenderung merasa cemas atau khawatir terhadap situasi atau objek tertentu, meskipun ancamannya tidak signifikan atau tidak masuk akal, kecemasan ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan membuat aktivitas normal menjadi sulit. Menghindari situasi atau objek yang memicu rasa takut adalah untuk menghindari rasa takut, orang cenderung menghindari situasi atau objek yang menimbulkan rasa takut. Mereka berusaha keras menghindari tempat, aktivitas, atau hal yang dapat memicu perasaan takut. Ketegangan emosional adalah orang yang mengalami ketakutan seringkali memiliki ketegangan emosional tingkat tinggi, mereka mungkin merasa gugup, mudah tersinggung/cemas sepanjang waktu (Putri dkk. 2022:22). Ketakutan yang terus

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; Revisi 21-07-2024; Terbit Online 30-11-2024;

menerus dapat mempengaruhi suasana hati dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Gangguan tidur yaitu rasa takut yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur seseorang. Individu mungkin mengalami kesulitan tidur, sering mimpi buruk atau tiba-tiba terbangun di malam hari dengan rasa cemas yang parah. Keterbatasan dalam kehidupan sehari-hari merupakan ketakutan yang serius dapat membatasi kehidupan sehari-hari seseorang, mereka menghindari bersosialisasi atau merasa tidak mampu mencapai tujuan pribadinya.

- b. Jenis ketakutan: fobia spesifik yang artinya ketakutan yang intens terhadap situasi, benda, atau hewan tertentu, misalnya takut terbang, takut ketinggian, takut laba-laba, takut pada ruang sempit (Astuti dan dkk 2021:11). Gangguan kecemasan sosial yang artinya ketakutan berlebihan terhadap situasi sosial atau penilaian orang lain, orang yang gangguan ini cenderung merasa tidak nyaman atau takut saat berada di hadapan orang lain, berbicara di depan umum, atau berpartisipasi dalam interaksi sosial. Gangguan kecemasan umum yang artinya gangguan yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari seperti kesehatan, uang, pekerjaan atau hubungan. Orang dengan kelainan ini sering kali merasa cemas, mudah tersinggung dan kesulitan mengendalikan kekhawatirannya. Agoraphobia adalah ketakutan terhadap tempat atau situasi yang membuat sulit untuk melarikan diri atau mendapatkan pertolongan ketika mengalami serangan panik. Orang dengan agoraphobia cenderung menghindari tempat-tempat seperti keramaian, transportasi umum. Gangguan panik adalah gangguan panik melibatkan serangan panik yang tiba-tiba dan intens yang ditandai dengan gejala fisik seperti detak jantung cepat, sesak nafas, gemetar, dan ketakutan yang hebat, orang dengan gangguan ini sering kali takut akan serangan panik berulang atau situasi yang memicu serangan panik. Kecemasan terhadap kesehatan artinya kecemasan terhadap kesehatan, juga dikenal sebagai hipokondria, adalah ketakutan berlebihan terhadap penyakit serius. Orang yang mengkhawatirkan kesehatannya cenderung mengabaikan gejala fisik atau mengartikan gejala ringan sebagai tanda penyakit serius

3. Menganalisis Makna Markus 4:37-41

Markus 4:37-41 menceritakan kisah murid-murid Yesus, yang sedang bersama-sama dengan Dia dalam perahu pada saat Yesus mengajar murid-murid-Nya berlayar dalam sebuah danau. Lalu murid-murid Yesus itu pun mengikuti apa yang diperintahkan Yesus kepada mereka, untuk menyebrangi sebuah danau itu. Pada saat mereka bersama-sama dengan Yesus dalam perahu itu, mereka mengalami bencana yang sangat dahsyat (mengancam hidup mereka). Tertulis dalam ayat 37 bahwa *"Lalu mengamuklah taufan yang sangat dahsyat dan omba menyembur masuk ke dalam perahu, sehingga perahu itu mulai penuh dengan air"*. Saat badai itu terjadi, Yesus sedang tidur dengan teduh dan tenang di butiran disebuah tilam. Dalam keadaan itu Murid-murid Yesus ketakutan dan panik, sehingga mereka membangunkan Yesus yang sedang tidur dalam perahu itu dengan berkata *"guru, Engkau tidak peduli kalau kita binasa?"* Ketika Yesus terbangun dan berdiri, Ia menghardik angin yang kencang dan berkata kepada danau, *"Diam! Tenanglah!"* Lalu angin pun mereda dan danau menjadi tenang (Tarigan, Hermanto, dan P 2021:49).

Setelah badai itu tenang, Yesus bertanya kepada para murid-murid-Nya, "Mengapa kamu begitu takut? Kenapa kamu tidak percaya?" Dari pertanyaan yang diajukan Yesus kepada murid-Nya, menandakan bahwa mereka tidak memiliki Iman yang benar kepada-

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; Revisi 21-07-2024; Terbit Online 30-11-2024;

Nya. Yesus mengajukan pertanyaan itu kepada mereka, Dia ingin tahu mengapa mereka begitu takut dan mengapa mereka tidak mempercayai bahwa Dia akan melindungi mereka. Di antara murid-Nya tersebut satu orang pun tidak ada yang berani menjawab-Nya. Mereka ketakutan dan terkejut serta bertanya-tanya satu dengan yang lain, "Siapakah gerakan Dia ini, sampai angin dan danau itu pun mendengarkan Dia?" Mereka menyadari bahwa Yesus memiliki kuasa yang luar biasa atas alam semesta.

Dari peristiwa tersebut terdapat pelajaran penting yang bisa kita petik dalam kehidupan kita. cerita ini mengajarkan beberapa hal yang memiliki makna yang signifikan dalam menjalani kehidupan kita sehari-hari di bumi ini. Yang dapat membawa kita kepada pengharapan yang disertai dengan keyakinan kepada Tuhan Yesus Kristus dan mempersiapkan kehidupan kekal kita dengan hidup berkenan dihadapan Allah (Iman) (Lasewa 2023:109). Hal dapat kita petik adalah cerita ini mengajarkan kita untuk memiliki iman dan kepercayaan kepada Yesus ketika kita menghadapi masalah/tantangan dan badai hidup, yang membuat individu ketakutan dalam hidup. Kita harus menaruh pengharapan kepada Tuhan dengan penuh keyakinan dan kepercayaan. Yesus adalah Tuhan yang memiliki kuasa atas alam semesta ini yang mampu melakukan segala sesuatu. Sebab Yesus telah diberi kuasa oleh Bapa untuk memerintah dan menyelamatkan manusia dari kebinasaan (Bangun dan Harefa 2020:122). Dia bisa mengendalikan angin dan gelombang bahkan dalam situasi yang sangat buruk. Oleh sebab itu, tidak ada yang perlu kita takuti atau cemas dalam hidup ini, seperti keadaan miskin, uang, kurang perhatian orang kepada kita, takut mati, dll. Yang harus kita krusial takuti adalah apakah kita sudah benar memiliki keadaan berkenan dihadapan Tuhan atau belum? Apakah kita sudah mengenakan kehidupan Yesus dalam hidup kita atau tidak? Selain itu, cerita ini mengingatkan kita menguatkan kepercayaan bahwa Tuhan selalu hadir di tengah-tengah kita dalam keadaan suka maupun duka, siap memberikan pertolongan-Nya saat kita membutuhkannya.

Yesus adalah sumber kekuatan yang tidak terbatas, dan jika kita mempercayai-Nya dengan segenap hati kita, Dia dapat mengatasi segala kesulitan dan membawa kedamaian dalam hidup kita (Gulo, Tanasyah, dan Kristiantoro 2022:93). Dengan demikian kita harus belajar mengatasi ketakutan dan keraguan kita di dalam diri kita dan mempercayai bahwa Tuhan memiliki kuasa untuk menyelesaikan setiap masalah yang kita hadapi. Tuhan menunjukkan belas kasihan dan perhatian-Nya terhadap para murid-Nya dengan melindungi mereka dari bahaya. Hal ini mengingatkan kita bahwa Tuhan juga peduli dan melindungi kita dalam setiap situasi hidup kita. Kita ada dan bertahan sampai saat ini hidup itu semua merupakan bukti dari kasih dan pertolongan Tuhan. Tuhan masih memberi kita kesempatan untuk menata hidup lebih baik lagi, supaya dalam kesempatan yang singkat ini kita benar-benar memiliki iman yang benar kepada Tuhan. Ketikan kita memiliki iman yang benar, tidak ada lagi yang kita takutkan dan ragukan dalam hidup ini. Karena Iman yang benar membuat yang individu merindukan dan ingin bertemu dengan Tuhan. Tidak ada agenda lain lagi dalam hidupnya selain ingin melakukan kehendak Tuhan dengan melayani segenap hidup, sehingga berkeadaan berkenan dihadapan Tuhan. Tidak ada lagi yang ditakutinya sebab yang dinantikannya adalah berjumpa dengan Tuhan Yesus Kristus di langit baru dan bumi baru (LB3). Kematian bukan lagi suatu ketakutan tetapi penantian yang dinantikan yang merupakan kesenangan.

4. Pentingnya mengatasi ketakutan dalam diri lansia (Markus 4:37-41)

Ketakutan merupakan masalah yang dapat membawa pengaruh buruk terhadap kehidupan manusia. Membuat manusia tidak percaya diri dan menaruh pengharapan kepada

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; Revisi 21-07-2024; Terbit Online 30-11-2024;

Tuhan dengan penuh keyakinan/percaya (iman). Ketakutan merupakan ekspresi seseorang dari emosionalnya yang muncul dalam dirinya karena merasa tidak mampu, tidak berguna dan berbagai ancaman-ancaman baik dari dalam diri maupun dari luar (Saputra dkk. 2020:175). Fase lansia merupakan usia yang dimana sering mengalami ketakutan dalam diri yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan hidup lansia. Mengatasi ketakutan pada orang tua lanjut usia merupakan hal yang sangat penting dan relevan dengan tahap kehidupan mereka. Sebab Ketakutan berlebihan yang kalau tidak diatasi dengan cepat dapat membatasi lansia untuk menjalani kehidupan yang aktif dan mandiri. Mereka mungkin menghindari situasi atau kegiatan yang menimbulkan rasa takut, yang dapat mengurangi partisipasi mereka dalam kegiatan sosial, rekreasi, atau bahkan kegiatan perawatan kesehatan. Selesai itu ketakutan yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan fisik lansia, yang bisa menimbulkan stres, tidak bisa tidur, menurun minat makan, ini akan memberikan pengaruh buruk terhadap kesehatan lansia secara jasmani dan juga dapat mempengaruhi pertumbuhan lansia (Maharani dan Safaria 2023:199). Lansia dapat berdamai terhadap dirinya sendiri dengan hidup sejahtera dalam segala keadaan. Menemukan makna dan tujuan hidup mereka yang sudah sampai pada usia lanjut usia, sehingga dengan melihat usia tua mereka dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi kematian. Dengan membangun iman yang benar-benar benar, pengharapan yang penuh dengan keyakinan dan kepercayaan (iman) kepada Tuhan. Ketika lansia memberikan/mempersembahkan dirinya kepada Tuhan dengan pengharapan yang penuh keyakinan, bahwa Tuhan beserta dan Tuhan adalah penolongku maka tidak mungkin lansia merasa ketakutan dalam hidup ini. Sebab dia telah mempersembahkan hidupnya kepada Tuhan, karena *“hidup dan mati, kita adalah milik Tuhan”* Roma 14:8. Orang yang tidak merasa takut adalah hanyalah orang yang menjadikan satu-satunya Tuhan sumber kekuatan hidupnya, seperti dalam *Ibrani 13:6*. Tertulis *“Tuhan adalah penolongku. Aku tidak akan takut”*

Dalam Markus 4:37-41 menggambarkan bagaimana Yesus menghardik angin dan ombak lalu Ia bertanya pada murid-murid-Nya mengapa mereka begitu takut dan tidak percaya, maka hal ini menunjukkan betapa pentingnya mengatasi rasa takut dengan keyakinan yang kuat, dalam hal ini mengajarkan bahwa rasa takut dapat melemahkan iman dan menghalangi seseorang untuk melihat kekuatan dan kekuasaan-Nya (Sihombing dan Rundjan 2019:75). Seseorang lupa bahwa dimanapun ia berada Tuhan tetap beserta, jika seseorang tersebut tetap hidup dalam kebenaran (iman). Ketakutan merupakan reaksi alami yang dirasakan orang sebagai reaksi terhadap bahaya atau ketidakpastian. Namun jika rasa takut tersebut berlebihan maka dapat menghambat pertumbuhan rohani individu, menghancurkan rasa percaya diri juga melemahkan keimanan seseorang. Ketika orang terlalu fokus pada kekhawatiran dan ketidakpastian, mereka cenderung kehilangan kepercayaan pada Tuhan, akan kuasa-Nya, dan rencana-rencana-Nya, itulah mengapa penting bagi para lanjut usia untuk mengembangkan iman yang kuat kepada Tuhan juga kepada diri mereka sendiri, dalam mengatasi rasa takut pada orang lanjut usia memerlukan upaya untuk membangun kepercayaan karena iman dan percaya kepada Tuhan dapat mengatasi segalanya, Dalam hal ini dapat dilakukan dengan melalui doa, meditasi,refleksi spiritual, memperdalam hubungan kepada Tuhan (Harahap 2022).

5. Strategi Mengatasi Ketakutan Dalam Diri Sendiri Bagi Lansia (Markus 4:37-41)

Strategi adalah suatu cara yang membantu dan mempermudah penyelesaian suatu masalah, strategi melibatkan penggunaan langkah-langkah spesifik yang dirancang untuk mencapai tujuan tertentu atau mengatasi tantangan. Dalam konteks pemecahan masalah,

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; Revisi 21-07-2024; Terbit Online 30-11-2024;

strategi adalah rencana tindakan yang terdiri dari langkah-langkah yang terorganisir dan terarah untuk mencapai hasil yang diinginkan, dengan menggunakan strategi yang tepat, seseorang dapat mengoptimalkan peluang keberhasilan dalam menyelesaikan suatu masalah (Arianto 2017:10). Menurut Grant, strategi adalah suatu pendukung keputusan yang memuat standar atau alternatif ketentuan, strategi adalah alat koordinasi dan komunikasi, strategi adalah tujuan untuk mewujudkan tujuan yang digariskan melalui visi dan misi organisasi (Sitokdana dan Tanaamah 2016:134) Mengatasi ketakutan dalam diri lansia pada umumnya adalah dengan keberanian, percaya diri. Mengatasi ketakutan dengan keberanian diri bukan suatu hal yang salah, tetapi pada kenyataan banyak lansia yang tidak bisa mengatasi ketakutannya dengan cara keberanian. Oleh sebab itu dalam mengatasi ketakutan dalam diri lansia, memerlukan strategi yang tepat untuk menolong para lansia.

Strategi sesungguhnya mengatasi Ketakutan yang benar bukanlah hanya keberanian melainkan iman kepada Tuhan. mengatasi ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia adalah dengan Iman yang benar kepada Tuhan. *Iman adalah dasar dari segala sesuatu yang kita harapkan dan bukti dari segala sesuatu yang tidak kita lihat*, Ibrani 11:1. Iman bukan hanya pengakuan akal dan pikiran manusia mengakui Yesus sebagai Juruselamat. Iman yang benar adalah iman yang disertai dengan tindakan atau perbuatan menghidupkan kebenaran dalam hidup (Sinuraya 2020:206). Orang yang memiliki iman benar adalah orang yang mengenakan kehidupan Yesus Kristus sepenuhnya. Artinya setiap tindakan dan perbuatan yang dilakukan dari waktu ke waktu selalu sesuai dengan pikiran dan perasaan Allah. Iman bukan sekedar mempercayai sesuatu pribadi dengan ucapan akan tetapi dibutuhkan yang namanya tindakan konkret. Tindakan atau perbuatan merupakan suatu bentuk melihat iman seseorang dari perjalanan hidupnya setiap saat. Itulah sebabnya Yakobus 2:26 mengatakan “*Sebab seperti tubuh tanpa roh adalah mati, demikian jugalah iman tanpa perbuatan-perbuatan adalah mati*”. Iman yang tidak diekspresikan melalui perbuatan merupakan iman yang kosong atau sia-sia. Ketika seseorang mempunyai keyakinan, maka diharapkan menunjukkan komitmen dan konsisten dengan tindakan tertentu yang sesuai dengan nilai dan prinsip yang diyakininya. Iman bukanlah sesuatu yang hanya ada dalam pikiran saja, namun harus juga tercermin dalam perilaku dan perbuatan sehari-hari.

Dalam Markus 4:37-41, terdapat kisah di mana murid-murid Yesus dan Yesus berada di perahu yang terguncang hebat oleh badai (Febrianto 2021:8). Para murid menjadi sangat takut dan khawatir akan keselamatan mereka. Namun, Yesus bangun dan dengan kuasa-Nya, Ia memerintahkan badai untuk tenang, yang membuat para murid terkesan dan bertanya-tanya siapakah Yesus itu yang bahkan angin dan laut pun taat kepada Dia. Dari hal ini kita dapat mempelajari bahwa Iman merupakan strategi yang kuat untuk mengatasi ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia, karena iman merupakan dasar kehidupan (Kumowal dan Kalintabu 2021:53). Ini menunjukkan pentingnya memiliki kepercayaan yang teguh pada Tuhan. Lansia dapat memperkuat iman mereka dengan menyadari bahwa Tuhan memiliki kuasa atas segala sesuatu, termasuk mengatasi ketakutan yang mereka hadapi. Melalui doa, refleksi spiritual, dan koneksi dengan Tuhan, lansia dapat menemukan ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi ketakutan mereka. Lansia dapat meneladani Yesus dan belajar untuk tetap tenang dalam menghadapi ketakutan mereka. Dengan menjaga ketenangan batin, lansia dapat berpikir dengan jernih, mengambil tindakan yang tepat, dan mengatasi ketakutan dengan lebih baik. Lansia dapat belajar untuk menyerahkan ketakutan mereka kepada Tuhan dan percaya bahwa Tuhan memiliki kekuatan untuk mengatasi situasi yang sulit. Dengan melepaskan kendali dan mempercayakan diri mereka kepada Tuhan, para lansia dapat menemukan kedamaian dan kekuatan dalam menghadapi ketakutan mereka.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; Revisi 21-07-2024; Terbit Online 30-11-2024;

lansia juga harus mengalami pembaharuan iman melalui pengalaman mengalahkan rasa takut. Ketika mereka melihat bagaimana Tuhan terlibat dalam hidup mereka dan memberi mereka kekuatan untuk menghadapi ketakutan mereka, para lansia dapat memperkuat iman mereka dan mendapatkan keyakinan yang lebih dalam akan kehadiran dan kuasa Tuhan dalam hidup mereka.

Iman menguatkan keyakinan bahwa Tuhan melindungi, membimbing dan memberi kekuatan dalam menghadapi segala tantangan dan ketidakpastian. Jika seseorang percaya bahwa Tuhan ada di sisinya dan mengendalikan segalanya, rasa takut dapat dikendalikan dan digantikan dengan kedamaian dan iman. Rasa takut seringkali muncul karena ketidakpercayaan atau kurangnya iman kepada Tuhan. Jika seseorang masih belum percaya akan kehadiran-Nya, kekuasaan-Nya, dan rencana hidup-Nya, maka ia cenderung rentan terhadap rasa takut yang mengguncang hidupnya. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk membangun imannya kepada Tuhan. Dengan membaca dan memahami firman Tuhan, doa dan pengalaman rohani serta di atas semua itu harus mengenakan hidup Yesus. Memisahkan diri dari hal-hal yang tidak Tuhan tidak kehendaki yang membuat hati Tuhan berduka. Mengenakan kehidupan Yesus artinya melakukan kehendak Allah, setiap saat selalu bertindak sesuai pikiran dan perasaan Allah (Angin dan Yeniretnowati 2021:22). Lansia harus dapat membangun hubungan yang intim dengan Tuhan. Lansia dapat memperdalam hubungan pribadinya dengan Tuhan serta membangun imannya dengan kuat. Sehingga dengan iman kepada Tuhan dapat membantu lansia mengatasi ketakutan yang dihadapinya. Ketika lansia melihat dan mengalami bagaimana Tuhan setia mengatasi ketakutan dan mengarahkan hidupnya, maka imannya bertumbuh dan ketakutannya surut.

Jadi kenapa orang tua lanjut usia masih suka takut dan sulit mengatasi ketakutan di dalam diri mereka yaitu karena masih belum percaya kepada Tuhan (belum memiliki Iman yang benar kepada Tuhan). Lansia harus sampai pada iman yang benar, seperti iman abraham dengan mempersembahkan anaknya yang satu-satunya dikasihinya yang bernama Ishak kepada Tuhan untuk membuktikan kesetiaan dan imannya kepada Tuhan (Ho 2021:32). Iman yang benar harus sampai pada imannya abraham, sehingga dengan perani berkata hidupku adalah Kristus dan mati adalah keuntungan. Jika lansia sampai pada hal ini, maka tidak mungkin memiliki perasaan takut karena tidak diperhatikan, fisik semakin lemah, menurunnya hubungan sosial, ditinggalkan orang yang dikasihi dan takut mati, dll. Sebab, orang yang memiliki Iman yang benar kepada Tuhan tidak ada lagi agenda dalam hidupnya terutama ketakutan. Dalam Ibrani 13:6. Tertulis "*Tuhan adalah penolongku. Aku tidak akan takut*". Dari ayat ini jelas bahwa orang yang hidup dalam iman kepada Tuhan tidak mungkin lagi ada rasa takut yang dialaminya. Sebab dia menaruh pengharapan hidupnya kepada Tuhan dengan penuh keyakinan dan percaya Tuhan sebagai satu-satunya sumber kekuatan dan penolong. Tentu dalam hal ini dua pihak harus berperan, seseorang harus merespon Tuhan dengan taat dan hidup dalam kebenaran.

Hal yang paling ditakuti oleh usia lansia adalah kematian. Karena kematian merupakan akhir dari perjalanan hidup di bumi ini dengan meninggalkan segala sesuatu tanpa satupun yang dibawa. Kematian juga dapat berakhirnya kesempatan dan waktu seseorang dalam mempersiapkan diri menghadapi pengadilan Allah untuk menentukan kehidupan kekalnya. Tetapi, kalau lansia hidup dalam kebenaran sejak di bumi ini dengan iman yang benar yang sama halnya melakukan kehendak Allah. Kematian bukan lagi suatu hal yang ditakuti yang membuat lansia stres, bunuh diri, depresi, dsb. Tetapi kematian merupakan keadaan yang dinanti-nantikan lansia, karena kerinduan ingin berjumpa dengan Tuhan dan pulang kerumah Bapa. Jadi strategi mengatasi ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia adalah

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; Revisi 21-07-2024; Terbit Online 30-11-2024;

harus dengan iman kepada Tuhan. Iman kepada Tuhan adalah mempersembahkan hidup bagi Tuhan dengan segenap hati, jiwa dan kekuatan. Melayani Tuhan dalam di sisa umur hidup dengan hidup kudus tidak bercacat cela dihadapan Allah. Mempersembahkan hidup bagi Tuhan harus hidup dalam kekudusan dan kesucian Bapa. artinya tidak memikirkan hal-hal duniawi dan memuaskan keinginan hasrat pribadi, melainkan memikirkan dan melakukan perkara-perkara yang diatas yaitu melakukan kehendak Allah. Penting bagi lansia untuk memindahkan hati ke dalam kerajaan Allah, pada tahap ini lansia akan memiliki kerinduan dan keinginan berjumpa dengan Tuhan dan pulang kerumah Bapa disurga.

4. KESIMPULAN

Orang tua lanjut usia adalah kelompok yang sering menghadapi tantangan dan perasaan takut dalam kehidupan sehari-hari. Strategi merupakan salah satu cara yang membantu dan menolong menyelesaikan suatu masalah ketakutan yang sedang dihadapi lansia. Dalam hal ini, strategi penanganan lansia yang mengalami ketakutan dalam diri sendiri suatu hal yang penting. Strategi mengatasi ketakutan dalam diri sendiri bagi lansia tidak hanya secara psikologis yang hanya mencari aktivitas yang membuat lansia bahagia dan sibuk dengan bantuan lingkungan di sekitarnya. Tetapi, juga harus memiliki strategi penanganan dengan iman dan keyakinan berdasarkan Markus 4:37-41. Sebab strategi sesungguhnya dalam mengatasi ketakutan yang benar, yaitu iman kepada Tuhan. Dalam membangun kepercayaan tersebut dapat dilakukan dengan melalui doa, meditasi, beribadah, baca alkitab. Dengan memiliki iman yang benar memungkinkan lansia dapat menemukan ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi ketakutan mereka. Lansia tidak lagi memikirkan hal-hal duniawi dan memuaskan keinginan hasrat pribadi, melainkan memikirkan dan melakukan perkara-perkara yang diatas yaitu melakukan kehendak Allah. Dengan menjaga ketenangan batin, lansia dapat berpikir dengan jernih, mengambil tindakan yang tepat mengatasi ketakutan dalam dirinya.

Iman memainkan peran penting dalam mengatasi ketakutan dalam diri lansia. Iman adalah kekuatan dalam hidup manusia yang memberikan kekuatan, penghiburan, perlindungan dalam menghadapi badai kehidupan yang membuat lansia ketakutan. Iman akan menjadi kekuatan dan penghiburan bagi lansia ketika benar-benar memiliki iman yang benar kepada Tuhan. Iman yang benar tidak cukup dengan pengakuan ucapan Tuhan sebagai Juruselamat, tetapi harus mengenakan hidup Tuhan Yesus dalam hidup lansia seperti Tuhan Yesus hidup dua ribu tahun yang lalu. Mempersembahkan hidup bagi Tuhan dengan penuh keyakinan dan pengharapan untuk digarap Tuhan dan diubah menjadi manusia Allah. Ciri-ciri lansia yang memiliki iman yang benar kepada Tuhan adalah tidak ada yang ditakuti dalam hidupnya, selain apakah hidup sudah berkeadaan berkenan dihadapan Tuhan atau belum. Ketika lansia hidup dalam iman yang benar kepada Tuhan, tidak mungkin tidak ia akan merindukan pulang ke kerajaan surga (LB3) untuk bertemu dengan Tuhan Yesus. Sehingga tidak ada yang ditakutinya lagi, seperti kematian, miskin, dll. Sebab yang dipikirkan dan dirindukan adalah bagaimana ia menyenangkan hati Tuhan di sisa hidupnya dan pulang kerumah Bapa untuk bertemu dengan Tuhan Yesus muka dengan muka.

Ucapan Terimakasih

Kami sebagai penulis mengucapkan terimakasih kepada dewan redaksi jurnal REI MAI. Atas kesempatan dan waktu yang telah diberikan kepada kami untuk membagikan karya

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; Revisi 21-07-2024; Terbit Online 30-11-2024;

Ilmiah kami di Jurnal REI MAI, dengan artikel ini semoga dapat memberkati kita semua. Kiranya Tuhan selalu menyertai kita semua dan menjadi berkat bagi sesama manusia.

Daftar Pustaka

- Angin, Yakub Hendrawan Perangin, dan Tri Astuti Yeniretnowati. 2021. “Deskripsi Serupa Seperti Kristus Sebagai Tujuan Pendidikan Karakter Kristen.” *ELEOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 1(1):13–27. doi: 10.53814/eleos.v1i1.2.
- Arianto. 2017. “Pengertian strategi.”
- Astuti, Kamsih, dan dkk. 2021. “LAPORAN AKHIR PENELITIAN UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA DANA : UMBY SKEMA : PENELITIAN PAYUNG.” 11.
- Bangun, Josapat, dan Juliman Harefa. 2020. “Sola Gratia Melihat Dari Status Manusia Di Hadapan Allah, Karya Penebusan Kristus, Dan Anugerah Yang Mendahului Keselamatan.” *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan* 13(2):115–26. doi: 10.36588/sundermann.v13i2.45.
- Boy, Elman. 2019. “PREVALENSI MALNUTRISI PADA LANSIA DENGAN PENGUKURAN MINI NUTRITIONAL ASESSMENT (MNA) DI PUSKESMAS.” *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran Dan Kesehatan* 2(1):5.
- Febrian, Nadila. 2022. “IMPLEMENTASI PERSAMAAN NON LINER DALAM MATEMATIKA BISNIS PADA AC SHARP 1 PK.” *Jurnal Dunia Ilmu* 2(2):3.
- Febrianto, Martinus Dam. 2021. “Pandemi Covid 19 Dalam Perspektif Visi Kebangkitan Paus Fransiskus.” *Studia Philosophica et Theologica* 21(1):1–23. doi: 10.35312/spet.v21i1.220.
- Fitriana, Eva, dan Rina Puspita Sari. 2021. “FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA.” 1(5):100.
- Fitriani, Anisa, dan Ratna Supradewi. 2019. “Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia.” *Philanthropy: Journal of Psychology* 3(2):76. doi: 10.26623/philanthropy.v3i2.1689.
- Fitriani, Mei. 2017. “PROBLEM PSIKOSPIRITUAL LANSIA DAN SOLUSINYA DENGAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal).” *Jurnal Ilmu Dakwah* 36(1):91–92.
- Gulo, Arifman, Yusak Tanasyah, dan Andreas Bayu Kristiantoro. 2022. “Inkarnasi Bukti Kemahakusaan Tuhan Pada Wujud Kemanusiaan Yesus.” *Journal of Religious and Socio-Cultural* 3(2):93. doi: 10.46362/jrsc.v3i2.114.

Harahap. 2022. “Mengapa Takut Dan Tidak Percaya.” Diambil 26 Desember 2023

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; **Revisi** 21-07-2024; **Terbit Online** 30-11-2024;

(<http://gkpa.or.id/?a=b0961c7d35b902d2320494df024213ae&reff=bacaartikel>).

- Ho, Pdt Ro, Woo. 2021. *Manusia Kepunyaan Allah: Yang Ditemukan Melalui Pembacaan Alkitab Perjanjian Lama 1*. PBM ANDI.
- Imron, Ali. 2016. "Pendidikan Kepribadian Anak Menurut Abdullah Nashih Ulwan." *Edukasia Islamika: Jurnal Pendidikan Islam* 1(1):89–118. doi: 10.28918/jei.v1i1.1268.
- Intarti, Wiwit Desi, dan Siti Nur Khoriah. 2018. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia." *JHeS (Journal of Health Studies)* 2(1):111. doi: 10.31101/jhes.439.
- Jayanti, Mutia Alfinta. 2017. "Hubungan ansietas dengan aktivitas kehidupan sehari-hari pada lansia di Panti Werdha." Diambil 19 Desember 2023 (http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php/home/detail/detail_koleksi/6/SKR/th_terbit/00000000000000093494/2019#).
- Kumowal, Royke Lantupa, dan Heliyanti Kalintabu. 2021. "Pendidikan Agama Kristen Gereja dalam Menghadapi Kondisi Psikologi Jemaat Akibat Pandemi Covid-19." *Jurnal Shanan* 5(1):53. doi: 10.33541/shanan.v5i1.2581.
- Lasewa, Selvie. 2023. "Analisis Teologis Terhadap Berbagai Pandangan Soteriologi Dintinjau Dari Kebenaran Alkitab." *EULOGIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3(2):109.
- Maharani, Agestiya, dan Triantoro Safaria. 2023. "Efektivitas Intervensi Berbasis Logoterapi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Pengidap Diabetes Melitus." *Psyche 165 Journal* 199. doi: 10.35134/jpsy165.v16i3.271.
- Muhith, Abdul, dan Sandu Siyoto. 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Penerbit Andi.
- Ningrum, Tita Puspita, dan Shanti Nurhayati. 2018. "Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung." (2):142.
- Nisa', Harisma Fakhrun, dan Dessy Pranungsari. 2021. "Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi." *PSIKODIMENSIA* 20(2):179. doi: 10.24167/psidim.v20i2.3269.
- Porobaten, Sudirman, Wolter Weol, dan Samuel Selanno. 2021. "Implikasi Makna Ritus Syahattu Engget bagi Germita Jemaat Ayalon Pangeran." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 7(4):393. doi: 10.5281/zenodo.5158441.
- Putri, Julia Eva, Neviyarni Suhaili, Marjohan Marjohan, Ifdil Ifdil, dan Afdal Afdal. 2022. "Konsep Self Esteem Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Perceraian." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 8(1):20–25.
- Rismawati, Nur. 2022. "PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) LANSIA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAMBANGLIPURO." 21.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright © 2024 | Nirta Lawolo¹, Andianus lawolo², Anwar Three Millenium Waruwu³

Proses Artikel Diterima 23-01-2024; **Revisi** 21-07-2024; **Terbit Online** 30-11-2024;

- Saputra, Wahyu, Agus Supriyanto, Shopyan Jepri Kurniawan, Budi Astuti, dan Yulia Ayriza. 2020. *KONSEP KEDAMAIAN DIRI REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19*.
- Sasi, Alfridus Yoriato, dan Intansakti Pius X. 2023. “Katekis Sebagai Animator Dalam Membangun Gereja Lokal.” *In Theos : Jurnal Pendidikan Dan Theologi* 3(10):234–44. doi: 10.56393/intheos.v3i10.1884.
- Septiningsih, Dyah Siti, dan Tri Na’imah. 2012. “KESEPIAN PADA LANJUT USIA: STUDI TENTANG BENTUK, FAKTOR PENCETUS DAN STRATEGI KOPING.” *Jurnal Psikologi* 11(2):8.
- Sihombing, Renti, dan Eddy Rundjan. 2019. “KAJIAN TENTANG RASA KHAWATIR PADA KEHIDUPAN ‘ORANG PERCAYA’ DALAM PERSPEKTIF ALKITAB.” *The Way: Jurnal Teologi Dan Kependidikan* 5(1):75. doi: 10.54793/teologi-dan-kependidikan.v5i1.5.
- Sinuraya, Samuel Julianta. 2020. “Makna Dibenarkan Oleh Iman Dan Perbuatan Menurut Yakobus 2:14-26.” *CARAKA: Jurnal Teologi Biblika Dan Praktika* 1(2):206.
- Sitokdana, Melkior N. N., dan Andeka Rocky Tanaamah. 2016. “Strategi Pembangunan e-Culture di Indonesia.” *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi* 2(2). doi: 10.28932/jutisi.v2i2.617.
- Sukmawathi, Ni Luh Ayu. 2018. “gambaran asuhan keperawatan lansia low back pain dengan gangguan pemenuhan rasa nyaman di UPT kesmas sukawati I ganyar.”
- Tadung, Frieska Putrima. 2020. “INTEGRITAS BERPERILAKU KUDUS BERDASARKAN 1 PETRUS 1:13-25 TERHADAP KOMITMEN PELAYANAN PADUAN SUARA ADONAI.” *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan* 4(1):109. doi: 10.51730/ed.v4i1.35.
- Tarigan, Sayang, Yanto Paulus Hermanto, dan Nira Olivia P. 2021. “Kepemimpinan Tuhan Yesus Di Masa Krisis Sebagai Model Kepemimpinan Kristen Saat Ini.” *HARVESTER: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen* 6(1):49. doi: 10.52104/harvester.v6i1.54.