

---

## KONSELING ISLAM TERHADAP *ANXIETY DISORDER* AKAN KEMATIAN

Husniati

---

husniaty09@gmail.com

Pascasarjana *Interdisciplinary Islamic Studies*, Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam  
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Mohamat hadori

---

hadorimohamat@gmail.ugm.ac.id

Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimi Sukorejo Situbondo

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan layanan konseling Islam terhadap *anxiety disorder* akan kematian. *Anxiety disorder* akan kematian merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas, takut, gelisah, dan khawatir yang berlebihan terkait kematian dan kehidupan setelah mati, sehingga memunculkan perasaan tidak tenang yang dapat mengganggu kesejahteraan emosional individu. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dan jenis pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengumpulkan dan menganalisis sumber-sumber dari *Google Scholar* yang relevan, menggunakan kata kunci seperti konseling Islam, *anxiety disorder*, dan cemas akan kematian. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan *anxiety disorder* cemas akan kematian, dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pemahaman spiritual, trauma masa lalu, atau tekanan psikologis. Dampaknya meliputi gangguan emosional, ketidakseimbangan hidup, hingga menurunnya produktivitas individu. Layanan konseling Islam yang diidentifikasi efektif untuk mengatasi gangguan ini mencakup pelaksanaan ibadah shalat dengan khusyuk, zikir, serta membaca dan merenungkan al-qur'an sebagai bentuk pendekatan spiritual untuk mencapai ketenangan batin.

**Kata Kunci:** konseling Islam, anxiety disorder, cemas kematian

### Abstract

This study aims to provide Islamic counseling services for anxiety disorder about death. Death anxiety disorder is a psychological disorder characterized by excessive feelings of anxiety, fear, anxiety, and worry related to death and life after death, giving rise to feelings of unease that can interfere with an individual's emotional well-being. This research uses a literature study method and a Systematic Literature Review (SLR) approach by collecting and analyzing relevant Google Scholar sources, using keywords such as Islamic counseling, anxiety disorder, and death anxiety. The results of this study show that anxiety disorder can be caused by various factors such as a lack of spiritual understanding, past trauma, or psychological distress. The impact includes emotional disturbance, life imbalance, and decreased individual productivity. Islamic counseling services identified as effective in overcoming this disorder include praying solemnly, dhikr, and reading and contemplating the Qur'an as a form of spiritual approach to achieve inner calm.

**Keywords:** Islamic counselling, anxiety disorder, death anxiety

## Pendahuluan

Setiap manusia akan mengalami dan menghadapi kematian oleh karena itu dari awal kita sudah harus mempersiapkan diri sebab kapan kematian itu akan terjadi tidak ada yang tahu. Namun perlu digaris bawahi bahwa kematian juga merupakan penyebab timbulnya *anxiety disorder* karena berawal dari pola pikir, tingkah laku dan aktivitas. Sehingga berdampak pada kehidupan sehari-hari. Kegelisahan, kekhawatiran yang di rasakan menjadi faktor terganggunya aktivitas keseharian. Kematian adalah bagian dari kehidupan, dan menghadapi akhir dari hidup dapat memberikan makna mendalam bagi seumur hidup seseorang. Kecemasan terhadap kematian dapat muncul karena ketidakpastian tentang kehidupan setelah mati, rasa kehilangan terhadap orang-orang yang dicintai, serta rasa kesepian.<sup>1</sup>

Kecemasan adalah suatu perasaan yang objektif berkaitan dengan ketegangan mental, kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan sebagai akibat dari reaksi secara umum yang tidak mampu menangani permasalahan atau ketidak nyamanan yang di rasa. Kematian merupakan komponen dari kehidupan dan akan bertemu dengan akhir dari kehidupan yang memiliki arti terdalam seumur hidup. Kecemasan pada kematian dapat muncul karena perasaan, pikiran, yang mengarah kepada suatu hal yang tidak pasti tentang adanya kehidupan setelah kematian, berpisah dengan orang yang di cintai, serta akan merasakan pada dirinya mengenai kesepian yang ia akan hadapi. Kecemasan terhadap kematian yakni suatu perasaan takut yang abnormal dan diikuti perasaan cemas, takut, gelisah terhadap kematian, adanya perasaan takut sesuatu yang akan terjadi terhadap dirinya sehingga menjafi faktor yang mengakibatkan pada kesehatan mental individu. Faktor kecemasan akan kematian

yang dialami oleh individu, tidak bisa tidur karena takut tidak bisa bangun kembali. Kecemasan akan kematian juga dapat di sebabkan oleh keyakinan agamanya.<sup>2</sup> Karena secara religious belum memiliki amal perbuatan yang baik menimbulkan rasa ketakutan serta kecemasan yang berlebihan.

Orang yang mengalami *anxiety disorder* akan kematian membutuhkan ketenangan hati bagi yang mengalaminya dan gangguan ini sering kali berdampak pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan kualitas hidup penderitanya. Dalam Islam pada dasarnya memberikan jalan petunjuk bagaimana agar supaya mendapatkan ketenangan sehingga tidak terus menerus berlarut untuk memikirkan hal-hal mengenai kematian. Cemas akan kematian menjadi pengaruh timbulnya *anxiety disorder* maka perlu dari diri kita untuk memulai membangun pola pikir yang positif, gaya hidup sehat serta memperbaiki spiritualitas pada diri sendiri sehingga dapat membangun hubungan yang baik terhadap Allah SWT. Konseling Islam juga dapat memberikan kontribusi atau solusi dalam menangani persoalan atau keadaan batin seperti *anxiety disorder* akan kematian. Oleh karena itu artikel ini bertujuan untuk menganalisa problem dan sebab timbulnya *anxiety disorder* serta bagaimana dalam konseling Islam memberikan solusi atau arahan bagi penderita *anxiety disorder* akan kematian.

Penelitian sebelumnya banyak membahas *anxiety disorder* dari sudut pandang psikologi klinis dan terapi kognitif-perilaku. Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji secara mendalam pendekatan konseling Islam dalam menangani gangguan tersebut, khususnya dalam konteks kecemasan akan kematian. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih holistik, yang tidak

<sup>1</sup> Rodiana Kurniasih dan Siti Nurjanah, "Relationship Between Family Support with Anxiety of Death Among Elderly," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 4 (27 Agustus 2020): 391, <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.391-400>.

<sup>2</sup> Liza Merizka, Maya Khairani, Dahlia, Syarifah Faradina, "Religiusitas Dan Kecemasan Kematian Pada Dewasa Madya," *An -Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13, no. 2 (2019).

hanya berfokus pada aspek psikologis tetapi juga spiritualitas dan keimanan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab timbulnya *anxiety disorder* akan kematian, dampaknya, serta kontribusi konseling Islam dalam memberikan solusi melalui pendekatan berbasis ibadah seperti shalat dengan khushyuk, zikir, dan membaca al-Qur'an. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada eksplorasi integratif antara nilai-nilai Islam dan pendekatan konseling sebagai solusi spiritual yang dapat memberikan ketenangan batin kepada penderita *anxiety disorder* akan kematian.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan studi literatur dengan pendekatan ***Systematic Literature Review (SLR)***. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis literatur yang relevan secara sistematis dan terstruktur. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini yakni menggunakan pencarian melalui penelusuran *Google Scholar* dengan rentang waktu publikasi 2011–2024. Literatur yang dicari meliputi artikel jurnal, dokumen ilmiah, karya ilmiah, dan hasil penelitian terkait dengan *anxiety disorder* dan konseling Islam. Kata kunci yang digunakan meliputi "*anxiety disorder*," "konseling Islam," "al-qur'an," dan "kecemasan akan kematian. Selanjutnya kriteria literatur yang disertakan dalam analisis adalah literatur yang relevan dengan tema penelitian, yakni *anxiety disorder* akan kematian, pendekatan konseling Islam, serta terapi berbasis spiritual. Kemudian literatur yang telah ditemukan disaring lebih lanjut untuk memastikan relevansi dengan tujuan penelitian.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan *Anxiety Disorder* Pada Cemas Akan Kematian

Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah kondisi di mana seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan terhadap situasi atau keadaan yang dianggap mengancam, seperti konflik. Hal ini dapat menyebabkan rasa cemas yang berlebihan, stres, dan sering kali membuat seseorang merasa khawatir saat berada di antara orang-orang. Perasaan ini terkadang bisa berubah menjadi kemarahan atau ketakutan, yang dapat menyebabkan jantung berdebar kencang dan pikiran menjadi bertentangan dengan apa yang seharusnya dilakukan.<sup>3</sup>

Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) terhadap kematian adalah fenomena kompleks yang mencakup banyak pemikiran dan emosi terkait ketakutan akan kematian, kerusakan fisik dan mental, perasaan kesepian, kesedihan karena kehilangan diri sendiri, kemarahan yang ekstrem, dan putus asa terhadap situasi yang tidak dapat dikendalikan. Kecemasan ini adalah perasaan takut terhadap sesuatu yang akan datang, kekhawatiran, serta ketakutan yang berhubungan dengan kematian atau proses sekarat. Kecemasan dan ketakutan terhadap kematian memiliki makna yang hampir sama, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang ekstrem, kegelisahan yang berlebihan, dan berbagai macam ketakutan akan datangnya kematian. Oleh karena itu, kecemasan terhadap kematian adalah emosi kompleks terkait kematian, yang meliputi pemikiran tentang ketakutan akan kesepian, kehampaan, kehilangan orang yang dicintai, perubahan fisik yang memburuk, dan proses kematian itu sendiri.<sup>4</sup>

Gangguan Kecemasan kematian adalah kondisi di mana individu merasakan

<sup>3</sup> Fenty Febriyana, "Analisis Studi Kasus Klien Dengan Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder*)," *Jurnal Perspekti* 2, no. 2 (2023), <https://doi.org/10.53947/perspekt.v2i2.281>.

<sup>4</sup> Kurniasih Ayu Archentari, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Terhadap

Kematian Pada Individu Fase Dewasa Madya Di Pt Tiga Serangkai Group," *Jurnal Empati Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro* 3, no. 3 (2014), <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7543>.

kegelisahan akibat ketidaknyamanan atau ketakutan yang samar-samar yang timbul dari persepsi tentang ancaman terhadap eksistensi mereka, baik itu nyata atau imajiner. Kecemasan ini merupakan fenomena yang kompleks yang mencakup berbagai proses berpikir dan emosi. Di antaranya adalah ketakutan akan kematian, kengerian akan kerusakan fisik dan mental, perasaan kesendirian, pengalaman kecemasan karena keterpisahan, kesedihan tentang akhir dari diri sendiri, serta kemarahan dan perasaan putus asa yang ekstrem dalam situasi di mana kita merasa kehilangan kendali.<sup>5</sup>

### **Dampak Dan Faktor *Anxiety Disorder* Pada Cemas Akan Kematian**

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang merasakan kecemasan terhadap kematian, termasuk ketidakpastian tentang apa yang akan dihadapinya setelah kematian, keyakinan bahwa amal di dunia tidak menjamin kebahagiaan di akhirat, gambaran kepedihan tentang pengalaman mati dan kehidupan setelah mati, kekhawatiran terhadap keluarga yang akan ditinggalkan, serta kurangnya pemahaman tentang makna hidup dan mati. Faktor-faktor seperti usia, lingkungan, keyakinan agama, dukungan sosial, dan integritas ego juga mempengaruhi kecemasan terhadap kematian. Dampak dari kecemasan ini bisa mencakup gangguan mental seperti kurang konsentrasi, depresi, perasaan bersalah, menutup diri, pikiran yang tidak teratur, kehilangan kemampuan persepsi, fobia, ilusi, dan halusinasi. Kecemasan berlebihan terhadap kematian dapat mengganggu fungsi emosional normal manusia, seperti

menyebabkan neurotisme, depresi, dan gangguan psikosomatis.<sup>6</sup>

Kematian adalah akhir dari kehidupan yang tidak dapat dihindari. Namun, tidak ada yang tahu bagaimana, kapan, atau di mana kematian akan terjadi. Ketidakpastian ini menyebabkan seseorang mengalami kecemasan kematian. Kecemasan kematian dapat diartikan sebagai kondisi psikologis yang melibatkan pikiran dan perasaan tidak menyenangkan ketika seseorang memikirkan tentang kematian, dipengaruhi oleh kondisi lingkungannya. Kecemasan ini dipengaruhi oleh faktor psikologis individu dan pengalaman yang berkaitan dengan kematian.<sup>7</sup>

Beberapa variabel yang menjadi dampak dan faktor mempengaruhi cemas akan kematian seperti kualitas hidup, kepuasan terhadap kehidupan dan budaya maupun lingkungan sekitar. Adapun kepuasan terhadap kehidupan adalah kondisi subjektif seseorang terkait perasaan senang atau tidak senang yang timbul dari dorongan atau kebutuhan dalam dirinya, yang berkaitan dengan realitas yang dirasakan. Kepuasan hidup adalah kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman yang disertai dengan kegembiraan. Kepuasan ini muncul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan dan berfungsi sebagai penyebab atau sarana untuk menikmati hidup. Seorang individu yang dapat menerima dirinya sendiri dan lingkungannya dengan positif akan merasa puas dengan hidupnya.<sup>8</sup>

Kualitas hidup seseorang pertamanya ditentukan oleh penghargaan yang mereka miliki terhadap diri mereka sendiri, yang membuat mereka merasa kuat, dan

<sup>5</sup> Tita Puspita Ningrum dan Shanti Nurhayati, "Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung," no. 2 (2018).

<sup>6</sup> Efri Widiyanti, "Tingkat Kecemasan terhadap Kematian pada ODHA," *Jurnal Keperawatan Soedirman* 12, no. 3 (17 November 2018): 199, <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.3.758>.

<sup>7</sup> Siti Muthoharoh dan Fitri Andriani, "Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Kematian pada Dewasa Tengah," *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 03, no. 01 (2014).

<sup>8</sup> Ferdinan Sihombing, Todd Mamat Lukman, dan Lia Meilianingsih, "Variabel Yang Mempengaruhi Kecemasan Kematian Pada Lansia: Sebuah Literature Review," *Journal of Gerontological Nursing* 35, no. 7 (2014): 9–15, <https://doi.org/10.3928/00989134-20090527-02>.

kedua oleh penghargaan yang ditunjukkan orang lain terhadap mereka. Selain itu, berbagai kondisi seperti pensiun, kehilangan pasangan hidup, hilangnya peran sosial, berkurangnya dukungan sosial, kesepian, dan berkurangnya makna dalam kehidupan pribadi, dapat menjadi hambatan bagi kualitas hidup yang lebih baik. Kualitas dalam kehidupan menjadi faktor timbulnya *anxiety disorder* akan kematian. Kemudian budaya atau lingkungan setempat merupakan faktor gangguan kecemasan.<sup>9</sup>

### **Konseling Islam Dalam Menangani *Anxiety Disorder* Akan Kematian**

Konseling islam menawarkan berbagai pendekatan dalam menangani gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) melalui aspek spiritual dan ritual. Salah satu pendekatan utamanya adalah memperbaiki hubungan dengan Allah melalui praktik-praktik keagamaan seperti shalat, istighfar, dan membaca al-qur'an. Dalam perspektif Islam, setiap kondisi emosional memiliki pasangan yang berlawanan, seperti sedih yang berlawanan dengan bahagia, dan cemas yang berlawanan dengan tenang. Konseling islam menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti shalat dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi tingkat kecemasan. Shalat melibatkan gerakan fisik yang teratur, fokus mental, dan do'a yang dapat membantu mengalihkan pikiran dari kekhawatiran dan menciptakan perasaan damai dan stabilitas emosional. Dalam al-qur'an, disebutkan bahwa setiap makhluk yang bernyawa pasti akan mati (Surah Ali Imran ayat 185). Kematian adalah misteri yang waktu kedatangannya tidak diketahui. Namun, Islam mewajibkan umatnya untuk percaya bahwa kematian itu nyata dan pasti

akan terjadi. Oleh karena itu, manusia harus menyadari tujuan keberadaannya di dunia ini, untuk apa mereka hidup, dan apa yang akan terjadi setelah kematian. Islam mengajarkan bahwa kehidupan di dunia ini adalah untuk beribadah dan mengabdikan kepada Allah.<sup>10</sup>

### **Solat Dengan Khushuk**

Dalam aspek terapi, shalat memberikan kesempatan bagi hamba Allah SWT untuk merendahkan diri, mengakui kelemahan dan kebutuhan, mencurahkan air mata, dan berdo'a kepada-Nya. Shalat tidak boleh ditinggalkan dalam keadaan apapun, baik dalam kesedihan, kebahagiaan, perang, damai, kegelisahan, kesehatan, maupun sakit. Dengan demikian, shalat membangun iman, mendidik fisik, membentuk rohani, menyucikan hati, dan mengatasi berbagai penyakit, terutama kegelisahan. Shalat bukan hanya kewajiban seorang hamba kepada penciptanya, tetapi juga memiliki fungsi-fungsi khusus yang penting dalam kehidupan manusia di dunia.<sup>11</sup>

Shalat tidak hanya dinilai sebagai ibadah, tetapi juga memiliki potensi untuk menyembuhkan rasa gelisah, kekhawatiran, panik, ketakutan, dan kecemasan apabila dilakukan dengan khushuk. Manusia, sebagai makhluk paling sempurna ciptaan Allah SWT di muka bumi, memiliki substansi fisik dan psikis. Diberkahi dengan akal pikiran, manusia memiliki kesadaran inti yang terletak di bagian jiwa, yang memungkinkan mereka mengenal dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Membangun hubungan antara hamba dan Tuhannya dapat dilakukan melalui pelaksanaan shalat, yang memberikan hasil spiritual signifikan dan mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikis. Shalat berperan dalam menciptakan kesehatan

---

<sup>9</sup> Ferdinan Sihombing, Todd Mamat Lukman, dan Lia Meilianingsih.

<sup>10</sup> Syatria Adymas Pranajaya, Ananda Firdaus, dan Nurdin Nurdin, "Eksistensial Humanistik Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam" 3, no. 1 (2020), : <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan>.

<sup>11</sup> Ahmad Hisham bin Azizan, "Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah Menurut Psikoterapi Islam," *Universitas Teknologi Mara* 11, no. 12 (2012), <https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/50752>.

mental yang baik, yang pada gilirannya berdampak dalam menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa shalat yang dilakukan dengan khushyuk dapat membawa ketenangan batin dan keseimbangan emosional, yang esensial dalam pengelolaan kecemasan dan stres.<sup>12</sup>

### **Zikir dan membaca Al-Qur'an**

Zikir, istighfar, atau memohon ampunan kepada Allah, merupakan praktik yang mendorong refleksi diri dan melepaskan beban emosional yang bisa memicu kecemasan. Melalui istighfar, individu diajak untuk menyadari dan memperbaiki kesalahan, yang pada akhirnya dapat membawa ketenangan hati dan pikiran. Membaca al-qur'an juga berfungsi sebagai terapi spiritual. Ayat-ayat al-qur'an memberikan penghiburan, nasihat, dan pengingat akan kekuasaan Allah dan rencana-Nya yang sempurna, yang dapat membantu mengurangi perasaan cemas dan menggantinya dengan perasaan tenang dan percaya diri. Zikir dan membaca al-qur'an dapat menjadi terapi untuk mengatasi gangguan kesehatan mental seperti gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) dan depresi. Zikir memiliki pengaruh besar terhadap psikologis seseorang, memberikan dorongan bagi mereka yang mengalami kecemasan melalui sikap berserah diri kepada Sang Pencipta. Keyakinan bahwa Allah selalu memberikan pertolongan mengurangi rasa kesepian dan menumbuhkan pemikiran positif bahwa Allah selalu menemani dalam setiap keadaan. Perasaan dan pemikiran semacam ini membantu memperbaiki kondisi, memberikan kenyamanan dan ketenangan, sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan.<sup>13</sup>

Lebih lanjut, al-qur'an memiliki dampak signifikan pada pembacanya.

Makna ayat-ayat yang terkandung di dalamnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres. Ayat-ayat al-Qur'an memberikan masukan kognitif melalui maknanya, membantu individu memahami nilai-nilai dari masalah yang dihadapi dan memberikan wawasan dari ayat-ayat tersebut.<sup>14</sup> Jadi zikir dan membaca al-qur'an dapat berkontribusi dalam menurunkan gangguan kecemasan karena perasaan, pola pikir, dan perilaku seseorang dalam menghadapi masalah dapat teratasi dengan merasakan kehadiran Allah, yang membawa ketenangan dan kenyamanan dalam jiwa. Dengan senantiasa mengingat Allah, kita menyadari bahwa kita tidak sendirian, dan bahwa Allah-lah yang memberikan petunjuk atas segala yang kita alami. Oleh karena itu, melibatkan Allah dalam setiap situasi sangat penting, karena hanya Dia yang Maha Pemberi bantuan dan pertolongan. Melakukan zikir dan membaca al-qur'an adalah cara untuk merasakan bantuan dan petunjuk-Nya.

### **Simpulan**

Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) terhadap kematian adalah fenomena kompleks yang melibatkan berbagai pemikiran dan emosi terkait ketakutan akan kematian. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ini meliputi ketidakpastian tentang kehidupan setelah mati, ketakutan bahwa amal di dunia tidak menjamin kebahagiaan di akhirat, gambaran kepedihan tentang proses mati dan kehidupan setelah kematian, kekhawatiran terhadap keluarga yang akan ditinggalkan, serta kurangnya pemahaman tentang makna hidup dan mati. Konseling Islam menawarkan pendekatan berbasis spiritual untuk membantu individu yang mengalami *anxiety disorder* terhadap

<sup>12</sup> Hartini Mudarsa, "Meta Analisis - Efektivitas Terapi Shalat Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Menurut Perspektif Psikoterapi Islam" 2, no. 1 (2022).

<sup>13</sup> Ulfi Putra Sany, "Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an,"

*Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, no. 1 (2022).

<sup>14</sup> Rizem Aizid, "Tartil Al-Qur'an Untuk Kecerdasan Dan Kesehatanmu" Yogyakarta: Diva Press 2016

kematian. Praktik keagamaan seperti shalat khusyuk, zikir, istighfar, dan membaca al-Qur'an menjadi metode utama dalam memperbaiki hubungan spiritual dengan Allah dan memberikan ketenangan batin.

### Daftar Pustaka

- Archentari, Kurniasih Ayu. "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Individu Fase Dewasa Madya Di Pt Tiga Serangkai Group." *Jurnal Empati Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro* 3, no. 3. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7543>, 2014.
- Azizan, Ahmad Hisham bin. "Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah Menurut Psikoterapi Islam." *Universitas Teknologi Mara* 11, no. 12. <https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/50752>, 2012.
- Fenty Febriyana. "Analisis Studi Kasus Klien Dengan Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder*)." *Jurnal Perspekti* 2, no. 2. <https://doi.org/10.53947/perspekt.v2i2.281>, 2023.
- Ferdinan Sihombing, Todd Mamat Lukman, dan Lia Meilianingsih. "Variabel Yang Mempengaruhi Kecemasan Kematian Pada Lansia: Sebuah Literature Review." *Journal of Gerontological Nursing* 35, no. 7: 9–15. <https://doi.org/10.3928/00989134-20090527-02>, 2014.
- Kurniasih, Rodiana, dan Siti Nurjanah. "Relationship Between Family Support with Anxiety of Death Among Elderly." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 4: 391. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.391-400>, Agustus 2020.
- Liza Merizka, Maya Khairani, Dahlia, Syarifah Faradina. "Religiusitas Dan Kecemasan Kematian Pada Dewasa Madya." *An –Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 13, no. 2, 2019.
- Mudarsa, Hartini. "Meta Analisis - Efektivitas Terapi Shalat Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Menurut Perspektif Psikoterapi Islam" 2, no. 1, 2022.
- Muthoharoh, Siti, dan Fitri Andriani. "Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Kematian pada Dewasa Tengah." *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 03, no. 01, 2014.
- Ningrum, Tita Puspita, dan Shanti Nurhayati. "Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung," no. 2, 2018.
- Pranajaya, Syatria Adymas, Ananda Firdaus, dan Nurdin Nurdin. "Eksistensial Humanistik Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam" 3, no. 1 : <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan>, 2020.
- Rizem Aizid. *Tartil Al-Qur'an Untuk Kecerdasan Dan Kesehatanmu*. Yogyakarta: Diva Press 2016.
- Sany, Ulfi Putra. "Gangguan Kecemasan Dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an." *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia* 7, no, 2022.
- Widianti, Efri. "Tingkat Kecemasan terhadap Kematian pada ODHA." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 12, no. 3: 199. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.3.758>, November 2018.