

## ABSTRAK

### Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Masa Pensiun Di Dinas Pendidikan Kabupaten Sumenep

Oleh : Miftahul Arifin

Proses menua merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari dimana akan berjalan terus menerus dan akan dijalani akan oleh semua orang, serta juga dapat menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh. Tantangan utama dalam masalah ini adalah tidak bekerja lagi (pensiun bagi karyawan). Pada situasi ini, seorang lansia akan mudah mengalami cemas karena adanya perubahan dalam hidupnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami masa pensiun di Dinas Pendidikan Kabupaten Sumenep.

Metode dalam penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di Kabupaten Sumenep sebanyak 227 orang dan besar sampel yaitu sebagian lansia di Kabupaten Sumenep yang sudah pensiun sebanyak 31 orang. Teknik sampling *Purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan penelitian ini yaitu kuesioner, kemudian disebarkan pada lansia yang sudah pensiun menggunakan lembar kuesioner tentang tingkat kecemasan yang mengalami pensiun.

Berdasarkan Hasil penelitian yang didapatkan bahwa tingkat kecemasan sedang yaitu sebagian besar sebanyak 23 responden (74,2%), sedangkan sebagian besar responden memiliki kecemasan yaitu sebanyak 8 responden (23,8%), dan didapatkan tingkat kecemasan ringan sebagian kecil lainnya yaitu sebanyak 0 responden (0%).

Kecemasan dapat diatasi jika seorang lansia yang sudah pensiun dapat mengontrol emosinya dengan baik sehingga diharuskan bagi setiap lansia untuk dapat mengontrol emosinya dengan baik dan tidak pernah memikirkan hal-hal yang dapat menyebabkan kecemasan pada dirinya.

**Kata Kunci** : *Lansia, Kecemasan, Masa Pensiun*

## **ABSTRACT**

### **An Overview of the Anxiety Level in the Elderly People who Have Retired in Dinas Pendidikan Kabupaten Sumenep**

**By : Miftahul Arifin**

The aging process is an unavoidable thing which will run continuously and will be carried out by everyone, and can also cause anatomic changes, physiology and biochemistry in the body. The main challenge in this problem is not working anymore (retirement for employees). In this situation, an elderly person will easily experience anxiety because of changes in his life. The purpose of this study is to describe the level of anxiety in the elderly who experience retirement in Dinas Pendidikan Kabupaten Sumenep.

The method in this study is descriptive. The population in this study were all elderly people in Kabupaten Sumenep Regency with 227 people and a large sample of the majority of the elderly in Kabupaten Sumenep to 31 people. With the technique next to the purposive sampling. The research instrument used in the study is a questionnaire, then distributed to retired elderly people using a questionnaire sheet about the level of anxiety that has retired.

Based on the results of the study, it was found that moderate anxiety levels were mostly as many as 23 respondents (74.2%), while the majority of respondents had anxiety as many as 8 respondents (23.8%), and obtained a small degree of mild anxiety that was as much as 0 respondent (0%).

Anxiety can be overcome if an elderly person who has retired can control his emotions well so that it is required for each elderly person to be able to control his emotions well and never think about things that can cause anxiety to him.

**Keywords** : Elderly, Anxiety, Retirement Period