

Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Kecemasan Lanjut Usia di Karang Werda  
Semeru Jaya dan Jember Permai  
Kecamatan Summersari, Kabupaten Jember  
(*The Correlations Of Self Adjustment With Anxiety Level Of Elderly in Karang Werda  
Semeru Jaya and Jember Permai  
District Summersari Jember*)

Risky Rahmawan<sup>1</sup>, Hanny Rasni<sup>2</sup>, Roymond H. Simamora<sup>3</sup>  
<sup>123</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Jember (UNEJ)  
Jln. Kalimantan 37, Jember 68121  
E-mail: [risky\\_r23@yahoo.com](mailto:risky_r23@yahoo.com)

**Abstract**

*Elderly developmental tasks need self adjustment or adaptation with physical decline, social and mental problems such as anxiety. Anxiety was a fear with unknown cause while self adjustment was a mental and behavioural respond to overcome needs, tensions, conflict, and frustration. This purpose of this study was to determine the correlations of self adjustment with elderly anxiety level in retirement home Summersari Village, Jember. This was a descriptive analytic study with cross-sectional design. The research was conducted in Karang Werda Semeru Jaya and Jember Permai with population numbers of 86 respondents. samples were 46 elderly picked out by purposive sampling technique. Research results of 26 elderly (56.5%) had good self adjustment, 24 elderly (52.2%) experienced mildly anxiety. Data were analyzed with chi square test and obtained p value of 0.001 < ( $\alpha$  0.05) which means there were correlations between self adjustment with elderly anxiety levels elderly. The conclusion is the better of self adjustment made by elderly so the smaller of risk occurrence of anxiety levels that experienced by elderly.*

**Keywords:** self adjustment, anxiety level, elderly

**Abstrak**

Tugas perkembangan lanjut usia membutuhkan penyesuaian terhadap penurunan fisik, sosial, dan masalah mental seperti kecemasan. Kecemasan merupakan gangguan perasaan takut yang tidak diketahui penyebabnya. Penyesuaian diri merupakan respon mental dan tingkah laku yang terjadi pada seseorang untuk mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Summersari Kabupaten Jember. Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai dengan jumlah populasi sebanyak 86 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, jumlah sampel sebanyak 46 responden. Hasil penelitian 26 lanjut usia (56,5%) memiliki penyesuaian diri baik, 24 lanjut usia (52,2%) mengalami kecemasan ringan. Analisis data menggunakan uji *chi square*, dengan hasil uji nilai *p value* 0.001 < ( $\alpha$  0.05). Hasil analisis statistik didapatkan bahwa ada hubungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan lanjut usia. Kesimpulannya semakin baik penyesuaian diri yang dilakukan oleh lanjut usia maka semakin kecil resiko terjadinya tingkat kecemasan yang dialami lanjut usia.

Kata kunci: penyesuaian diri, tingkat kecemasan, lanjut usia

**Pendahuluan**

Pertumbuhan jumlah lanjut usia di Indonesia pada tahun 2010 tercatat sebanyak 14.557.146 jiwa, di Provinsi Jawa Timur sebanyak 7.956.188 jiwa, sedangkan jumlah lanjut usia di Kabupaten Jember sebanyak 254.350 jiwa atau sekitar 10,9% dari jumlah total penduduk Kabupaten Jember

[1]. Peningkatan jumlah lanjut usia tentunya mempunyai dampak lebih banyak terjadinya gangguan penyakit terhadap lanjut usia. Lanjut usia akan mengalami berbagai masalah fisik, mental, sosial, ekonomi, dan psikologis [2].

Masalah mental yang terjadi pada lanjut usia merupakan kondisi penurunan yang turut dipengaruhi oleh kesehatan fisik dengan persoalan mental seperti pola dan sikap hidup, merasa

kesepian, perasaan tidak berharga, emosi yang meningkat pada lanjut usia, serta ketidakmampuan dalam menyesuaikan tugas perkembangan lanjut usia. Salah satu masalah mental yang sering terjadi pada lanjut usia pada kondisi kehidupan sosial adalah kecemasan [3]. Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang mendalam dan berkelanjutan serta tidak diketahui penyebabnya [4].

Lanjut usia di perkotaan lebih rentan mengalami kecemasan karena umumnya anak hidup jauh dengan orang tuanya, sehingga kesempatan untuk bertemu berkurang serta tindak kriminal di perkotaan tinggi yang dapat menghalangi lanjut usia untuk bersosialisasi. Sehingga lanjut usia dituntut untuk bisa menyesuaikan diri [5]. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya [6].

Hasil wawancara dengan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai, 5 lanjut usia mengatakan sering merasa tegang dan kebiasaan tidur terganggu ketika memikirkan bahwa dirinya sudah tidak bekerja lagi dan 2 lanjut usia merasa sedikit gelisah untuk memenuhi harapan-harapannya, meskipun telah mengikuti pertemuan rutin Karang Werda. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dari 7 lanjut usia menunjukkan bahwa terdapat 3 orang lanjut usia menyatakan tidak menerima keadaan saat ini karena masih banyak keinginan yang belum dicapai, 2 lanjut usia menyatakan dia sering berselisih paham dengan anggota keluarganya, dan 2 lanjut usia menyatakan lebih senang setelah pensiun karena dapat mengikuti kegiatan Karang Werda. Uraian latar belakang di atas menjadi alasan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumber Sari, Kabupaten Jember.

### Metode Penelitian

Desain penelitian pada penelitian ini adalah *studi korelasi* dengan jenis penelitian *deskriptif analitik* dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumber Sari, Kabupaten Jember berjumlah 86 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Besar total sampel dalam penelitian ini adalah 46 responden.

Analisis univariat pada penelitian ini adalah mendeskripsikan karakteristik responden, variabel independen, dan variabel dependen. Analisis bivariat yang digunakan adalah analisis *Chi-square*. Nilai  $\alpha$  yang digunakan adalah 0,05. Berdasarkan nilai  $p$  pada uji *chi-*

*square*,  $H_0$  diterima jika nilai  $p \leq \alpha$ . Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner penyesuaian diri dan kuesioner tingkat kecemasan HARS. Etika penelitian yang digunakan adalah *informed consent*, kerahasiaan, anonimitas, dan keadilan.

## Hasil Penelitian

### Analisis Univariat

Analisis univariat pada data kategorik (jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan terakhir, dan pekerjaan terakhir) menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase atau proporsi. Analisis univariat dari data-data tersebut sebagai berikut:

Karakteristik responden merupakan identitas lanjut usia yang ada di Karang Werda Kelurahan Sumber Sari, Kecamatan Sumber Sari, Kabupaten Jember. Karakteristik responden pada lanjut usia di Karang Werda Kelurahan Sumber Sari meliputi jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan, Distribusi data karakteristik lanjut usia dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi data karakteristik lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumber Sari, Kabupaten Jember Januari 2014

Variabel		Jumlah (orang)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	18	39,1
	Perempuan	28	60,9
	Total	46	100
<b>Status Perkawinan</b>	Menikah	40	87
	Duda/ Janda	6	13
	Total	46	100
<b>Pendidikan Terakhir</b>	SD	2	4.3
	SMP	4	8.7
	SMA	20	43.5
	PT (Perguruan Tinggi)	20	43.5
	Total	46	100
<b>Pekerjaan Terakhir</b>	PNS	21	45.7
	Pegawai Swasta	3	6.5
	Ibu Rumah Tangga	18	39.1
	Wiraswasta	4	8.7
	Total	46	100

Data tersebut menunjukkan distribusi data jenis kelamin lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumber Sari Kabupaten Jember, dari 46 lanjut usia diketahui bahwa sebanyak 28 lanjut usia (60,9%) berjenis kelamin perempuan dan 18 lanjut usia (39,1%) berjenis kelamin laki-laki.

Data status perkawinan lanjut usia di Karang Werda Semeru

Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember, dari 46 lanjut usia diketahui bahwa sebanyak 40 lanjut usia (87,0%) berstatus menikah dan sisanya sebanyak 6 lanjut usia (13,0%) telah berstatus janda/duda.

Pendidikan terakhir lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember, dari 46 lanjut usia diketahui bahwa sebanyak 20 lanjut usia (43,5%) lulusan Perguruan Tinggi, sebanyak 20 lanjut usia (43,5%) merupakan lulusan SMA, sebanyak 4 lanjut usia (8,7%) lulusan SMP, serta sisanya hanya 2 lanjut usia (4,3%) lulusan Sekolah Dasar.

Status pekerjaan terakhir lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember, dari 46 lanjut usia diketahui bahwa sebanyak 21 lanjut usia (45,7%) PNS, sebanyak 18 lanjut usia (39,1%) ibu rumah tangga, sebanyak 4 lanjut usia (8,7%) wiraswasta, serta sisanya sebanyak 3 lanjut usia (6,5%) pegawai swasta.

### Penyesuaian Diri

Data penyesuaian diri merupakan data primer yang diperoleh dari lembar kuesioner yang diberikan peneliti kepada 46 lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. Distribusi data berdasarkan penyesuaian lanjut usia dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi data berdasarkan penyesuaian diri yang dilakukan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember Januari 2014

No.	Penyesuaian Diri	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Buruk	20	43,5
3	Baik	26	56,5
	Total	46	100

Hasil menunjukkan distribusi data penyesuaian diri yang dilakukan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. Dari 46 lanjut usia, sebanyak 26 lanjut usia (56,5%) mempunyai penyesuaian diri baik, dan sebanyak 20 lanjut usia (43,5%) mempunyai penyesuaian diri buruk.

### Tingkat Kecemasan Lanjut Usia

Data tingkat Kecemasan lanjut usia merupakan data primer yang diperoleh dari kuesioner yang diberikan peneliti kepada 46 lanjut usia.

Tabel 3 Distribusi data berdasarkan tingkat Kecemasan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember Januari 2014

No.	Tingkat Kecemasan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Cemas sedang	3	6,5
2	Cemas ringan	21	45,7
3	Tidak ada cemas	22	47,8
	Total	46	100

Setelah dilakukan penelitian diperoleh distribusi data tingkat kecemasan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. Dari 46 lanjut usia, sebanyak 22 lanjut usia (47,8%) tidak mengalami cemas, sebanyak 21 lanjut usia (45,7%) mengalami cemas ringan, dan sisanya sebanyak 3 lanjut usia (6,5%) mengalami cemas sedang.

### Analisis Bivariat

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember. Penyesuaian diri yang diteliti adalah cara penyesuaian diri yang dilakukan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember

Tabel 4 Gambaran frekuensi berdasarkan hubungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember Januari 2014

Penyesuaian Diri	Tingkat Kecemasan						Total	P Value	
	Sedang		Ringan		Tidak ada cemas				
	f	%	f	%	f	%			
Buruk	3	6,5	13	28,3	4	8,7	20	43,5	0,002
Baik	0	0	8	17,4	18	39,1	26	56,5	
Total	3	6,5	21	45,7	22	47,8	46	100	

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 46 lanjut usia, sebanyak 26 (56,5%) lanjut usia dengan penyesuaian diri baik yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 18 lanjut usia (39,1%), yang mengalami cemas ringan sebanyak 8 lanjut usia (17,4%), dan yang mengalami cemas sedang tidak ada. Lanjut usia dengan penyesuaian diri buruk sebanyak 20 lanjut usia (43,5%), mengalami cemas ringan sebanyak 13 lanjut usia (28,3%), yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 4 lanjut usia (8,7%), dan yang mengalami cemas sedang sebanyak 3 lanjut usia (6,5%).

Analisis data hasil penelitian dengan menggunakan uji *chi-square*, mendapatkan hasil bahwa *p value* = 0,002 dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Tabel tersebut menunjukkan bahwa

terdapat 1 sel memiliki nilai ekspektasi kurang dari 1. Hal ini menandakan bahwa hasil yang dilakukan tidak memenuhi syarat uji *chi-square*. [7] menyatakan bahwa uji *chi-square* menuntut frekuensi harapan atau ekspektasi dalam masing-masing sel tidak boleh terlampau kecil, tidak boleh ada sel yang mempunyai nilai E kurang dari 1. Keterbatasan tersebut terjadi pada uji *chi-square* penelitian ini, peneliti harus menggabungkan kategori-kategori dalam rangka memperbesar frekuensi harapan dari sel-sel tersebut (penggabungan ini dapat dilakukan untuk tabel analisis silang lebih dari 2x2, misalnya 3x2, 3x4 dan sebagainya), sehingga pada hasil analisis uji *chi-square* pada penelitian ini akan dilakukan penggabungan kategori.

Pengkategorian lebih lanjut dilakukan dengan menggabungkan kolom kategori tingkat kecemasan lanjut usia. Hasil setelah digabungkan kategorinya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5 Gambaran frekuensi berdasarkan hubungan dukungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumber Sari, Kabupaten Jember Januari 2014 setelah penggabungan kategori

Penyesuaian Diri	Tingkat Kecemasan				Total		P Value
	Ringan		Tidak cemas		f	%	
	f	%	f	%			
Buruk	16	34,8	4	8,7	20	43,5	0,001
Baik	8	17,4	18	39,1	26	56,5	
Total	24	52,2	22	47,8	46	100	

Hasil ini menunjukkan bahwa dari 46 lanjut usia, sebanyak 26 (56,5%) lanjut usia dengan penyesuaian diri baik, yang tidak mengalami cemas sebanyak 18 lanjut usia (39,1%) dan mengalami cemas ringan sebanyak 8 lanjut usia (17,4%). Lanjut usia dengan penyesuaian diri buruk sebanyak 20 lanjut usia (43,5%), yang mengalami cemas ringan sebanyak 16 lanjut usia (34,8%), yang tidak mengalami cemas sebanyak 4 lanjut usia (8,7%).

Analisis yang digunakan adalah uji *chi-square*. Hasil uji statistiknya didapatkan *p value* = 0,001 dengan taraf signifikan sebesar 0,05. Hal ini nilai *p* lebih kecil dari nilai taraf signifikan ( $p < 0,05$ ), dengan demikian maka  $H_0$  diterima, artinya ada hubungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumber Sari, Kabupaten Jember.

## Pembahasan

### Jenis Kelamin

Penelitian menunjukkan lebih banyak lanjut usia perempuan dari pada lanjut usia laki-laki yang mengikuti perkumpulan karang werda. Fakta di lapangan membuktikan bahwa aktivitas lanjut usia yang semula aktif bekerja dan sekarang sebagai pensiunan atau pengangguran yang beresiko memicu timbulnya kondisi cemas pada lanjut usia dalam melakukan penyesuaian diri. [8] menyatakan bahwa anggota karang werda didominasi oleh wanita karena banyaknya lanjut usia pria yang malu untuk mengakui dirinya sebagai seorang lanjut usia. Lanjut usia pria merasa dengan mengikuti karang werda, lanjut usia tersebut dinilai sudah tua dan tidak berarti serta bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Observasi yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa jumlah lanjut usia yang mengikuti kegiatan di karang werda berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit dari pada lanjut usia perempuan. Jadi lanjut usia perempuan lebih aktif mengikuti kegiatan dari pada lanjut usia laki-laki. Hal tersebut dikarenakan lanjut usia berjenis kelamin laki-laki enggan untuk mengikuti kegiatan karang werda yang dianggap membosankan, merasa malu, serta mereka memilih untuk melakukan kegiatan lain di rumah maupun di luar rumah. Jadi dapat disimpulkan bahwa wanita lebih siap dalam menghadapi masalah dibandingkan laki-laki, karena wanita lebih mampu menghadapi masalah dari pada kaum lelaki yang cenderung lebih emosional dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang akan dihadapinya.

### Status Perkawinan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lanjut usia masih berstatus mempunyai pasangan atau menikah. Fakta di lapangan membuktikan bahwa lanjut usia yang mempunyai pasangan merasa lebih nyaman dalam menjalani masa tuanya daripada lanjut usia yang sudah ditinggal mati pasangannya. Pernyataan yang mendukung juga disampaikan oleh beberapa lanjut usia yang sudah tidak memiliki pasangan. Lanjut usia tersebut cenderung merasa kesepian karena tidak ada teman hidup yang dapat diajak untuk berbagi atau berinteraksi serta tidak ada yang memberikan dukungan dalam melakukan penyesuaian diri.

Lanjut usia yang telah ditinggal mati pasangannya guna mengurangi rasa kesepian sebaiknya berupaya lebih meningkatkan aktivitas sosialnya dengan lingkungan sekitar. Upaya meningkatkan aktivitas sosial salah satunya dapat dengan cara mengikuti kegiatan di karang werda. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas sosial yang tinggi menyebabkan lanjut usia tidak merasa kesepian meskipun pasangan hidupnya telah meninggal [8].

Observasi yang dilakukan peneliti bahwa lanjut usia yang masih mempunyai pasangan, mereka cenderung mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap penurunan-penurunan yang dialaminya untuk mengurangi kecemasan yang dialaminya, sebab mereka mendapatkan dukungan dari pasangan maupun keluarganya. Sedangkan lanjut usia yang sudah janda atau duda mereka merasa sulit dalam melakukan penyesuaian diri karena tidak ada dukungan

dari pasangannya, sehingga mereka perlu mendapatkan dukungan dari keluarga agar mampu menyesuaikan diri dengan baik guna menghilangkan kecemasan.

### **Pendidikan Terakhir**

Setelah dilakukan penelitian, rata-rata tingkat pendidikan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember yang tinggalnya diperkotaan dikategorikan menengah ke atas sehingga sebagian besar lanjut usia mempunyai pola pikir yang lebih maju daripada lanjut usia yang tinggal di pedesaan. Pendidikan yang tinggi sangatlah penting, karena dengan tingkat pendidikan yang tinggi maka lanjut usia dapat meningkatkan taraf hidup, membuat keputusan yang menyangkut masalah kesehatannya sendiri [8].

Dari pengamatan yang dilakukan peneliti menyimpulkan bahwa lanjut usia yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi, cenderung bisa menyesuaikan diri dengan baik. Sedangkan lanjut usia dengan tingkat pendidikan rendah cenderung tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik, sehingga lanjut usia tersebut tidak bisa mengatasi masalah kecemasan yang dialaminya.

### **Status Pekerjaan Terakhir**

Fakta di lapangan membuktikan bahwa rata-rata status pekerjaan terakhir lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember cukup bervariasi, sehingga lanjut usia diharapkan mampu menyesuaikan diri guna menghilangkan kecemasan yang dialami saat masa pensiun. Waktu menginjak usia pensiun umur 60 tahun, hanya 20% di antara orang-orang tua tersebut yang masih betul-betul ingin pensiun, sedangkan sisanya masih ingin terus bekerja. Pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan oleh lanjut usia yang berusia 55 tahun ke atas, biasanya mempunyai penghasilan yang berkecukupan, jadi keinginan untuk segera pensiun berbanding terbalik dengan variasi, otonomi, dan tanggung jawab yang berkaitan dengan pekerjaannya [9].

Hasil observasi yang dilakukan peneliti bahwa lanjut usia yang sebelumnya pernah memiliki suatu jabatan cenderung sulit dalam melakukan penyesuaian diri, karena lanjut usia tersebut merasa kurang diperhatikan keberadaannya oleh lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut berbeda dengan kondisi mudanya dulu yang selalu dihormati serta dihargai oleh bawahannya. Kehilangan kepercayaan diri pada seorang lanjut usia dapat mempengaruhi kemampuan lanjut usia untuk menyesuaikan diri dengan segala perubahan-perubahan yang dialaminya.

### **Penyesuaian Diri Lanjut Usia**

Setelah dilakukan penelitian, menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan oleh lanjut usia rata-rata tergolong baik. Keberadaan lingkungan keluarga dan sosial yang menerima lanjut usia akan memberikan kontribusi positif bagi perkembangan sosio-emosional lanjut usia, namun begitu pula sebaliknya. Apabila lingkungan keluarga

dan sosial menolaknya atau tidak memberikan ruang interaksi bagi lanjut usia maka akan memberikan dampak negatif bagi kelangsungan hidup dalam melakukan penyesuaian diri [3].

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan di lingkungannya. Penyesuaian diri bukan merupakan sesuatu yang bersifat mutlak, karena tidak ada individu yang dapat melakukan penyesuaian dengan sempurna. Penyesuaian diri bersifat relatif, artinya harus dinilai dan dievaluasi sesuai dengan kapasitas individu untuk memenuhi tuntutan terhadap dirinya. Kapasitas ini berbeda-beda tergantung pada kepribadian dan tahap perkembangan individu [6].

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap datangnya masa pensiun ditunjukkan dengan tidak adanya emosi yang berlebihan, tidak adanya mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi personal, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, memiliki kemampuan untuk belajar, serta mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan memiliki sikap realistis dan obyektif. Tetapi apabila lanjut usia mempunyai pemikiran negatif seperti merasa bahwa dirinya tidak berguna lagi, merasa tidak dihormati, hal tersebut bisa dikatakan mengalami penyesuaian yang buruk [10].

Asumsi peneliti bahwa penyesuaian diri lanjut usia di Karang Werda bisa dikategorikan baik, hal ini dibuktikan dengan ciri lanjut usia mampu menerima keberadaan diri dan orang lain apa adanya, mencari aktifitas baru untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan yang sedang dijalani, percaya dengan kemampuan yang dimiliki, mampu untuk membantu orang lain, dapat berinteraksi serta tidak mengambil jarak dengan orang lain. Sedangkan lanjut usia yang mempunyai penyesuaian diri buruk cenderung tidak mampu menerima keberadaan diri dan orang lain, dan mereka cenderung enggan untuk melakukan kegiatan yang positif seperti mengikuti pertemuan di Karang Werda. Status perkawinan, tingkat pengetahuan, dan pekerjaan terakhir juga mempengaruhi lanjut usia dalam melakukan penyesuaian diri.

### **Tingkat Kecemasan Lanjut Usia**

Hasil data penelitian menunjukkan bahwa separuh lanjut usia yang ada di Karang Werda mengalami kecemasan, namun kecemasan yang dialami lanjut usia disini masih di ambang respon kecemasan yang adaptif.

Kecemasan adalah perasaan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Namun, kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal oleh setiap individu yang mengalami kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan selalu dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya yang terjadi pada seseorang [11, 12].

Kecemasan pada lanjut usia umumnya bersifat lelatif, artinya ada lanjut usia yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat semangat atau dukungan dari orang di sekitarnya. Namun

ada juga yang terus menerus cemas meskipun orang-orang di sekitarnya telah memberikan dukungan [13].

Asumsi peneliti sesuai fakta di lapangan bahwa lanjut usia yang mengalami kecemasan mereka enggan mengikuti pertemuan rutin di Karang Werda, karena lanjut usia saat merasa cemas mereka cenderung enggan berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungannya, namun sebagian masih ada yang mengikuti pertemuan rutin di Karang Werda, tetapi lanjut usia tersebut kurang aktif dan kurang berinteraksi dengan anggota lainnya.

### **Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Kecemasan Lanjut Usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember**

Data yang diperoleh setelah penelitian menunjukkan bahwa dari 46 lanjut usia, sebanyak 26 lanjut usia (56,5%) dengan penyesuaian diri baik, yang tidak mengalami cemas sebanyak 18 lanjut usia (39,1%), yang mengalami cemas ringan sebanyak 8 lanjut usia (17,4%). Lanjut usia dengan penyesuaian diri buruk sebanyak 20 lanjut usia (43,5%), yang mengalami cemas ringan sebanyak 16 lanjut usia (34,8%), yang tidak mengalami cemas sebanyak 4 lanjut usia (8,7%).

Analisis yang digunakan adalah uji *chi-square*. Hasil uji statistiknya didapatkan *p value* = 0,001 dengan taraf signifikan sebesar 0,05. Hal ini nilai *p* lebih kecil dari nilai taraf signifikan ( $p < 0,05$ ), dengan demikian maka  $H_0$  diterima, artinya ada hubungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember.

Fakta di lapangan membuktikan bahwa penyesuaian diri yang baik pada lanjut usia cenderung tidak menyebabkan kecemasan, namun sebagian dari lanjut usia meskipun mampu menyesuaikan diri dengan baik masih ada yang mengalami kecemasan, dan hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan, serta pekerjaan terakhir. Sedangkan lanjut usia yang mempunyai penyesuaian buruk mereka cenderung lebih rentan mengalami kecemasan. Tetapi sedikit dari mereka mampu menghilangkan kecemasan yang dialaminya.

Tugas perkembangan lanjut usia menurut Erickson, yaitu mempersiapkan diri untuk penurunan kondisi, untuk pensiun, membina hubungan baik dengan orang seusianya, mempersiapkan kehidupan baru, melakukan penyesuaian terhadap kehidupan sosial, mempersiapkan diri untuk kematiannya atau kematian pasangan [3].

Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Seseorang yang mengalami kecemasan akan merasa tidak enak dan takut yang tidak jelas. Perasaan yang tidak berdaya dan tidak adekuat dapat terjadi yang disertai rasa terasingkan dan tidak nyaman. Intensitas perasaan ini dapat ringan atau cukup berat sampai menyebabkan kepanikan, intensitasnya pun dapat meningkat atau menghilang

tergantung pada kemampuan coping individu dalam mengatasinya [14]. Kecemasan pada lanjut usia umumnya bersifat lelatif, artinya ada lanjut usia yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat semangat atau dukungan dari orang di sekitarnya, namun ada juga yang terus menerus cemas meskipun orang-orang di sekitarnya telah memberikan dukungan [13].

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan di lingkungannya [6].

Penyesuaian diri yang baik pada lanjut usia ditandai dengan lanjut usia yang sehat, aktif dalam lingkungan, berpendidikan baik, memiliki relasi sosial yang luas baik keluarga maupun teman sebaya, serta merasa puas dengan kehidupan sebelumnya. Penyesuaian diri lanjut usia yang buruk adalah lanjut usia yang tidak dapat mengontrol hidup dan emosinya, kesulitan membuat transisi dan penyesuaian memasuki usia lanjut, berpikir negatif tentang kehidupannya, mengalami stress, serta mengalami tekanan dan konflik dalam hidupnya [3].

Teori Keperawatan yang berkaitan dengan penelitian ini adalah teori model keperawatan Callista Roy, yang mana teori ini dikenal dengan teori model adaptasi. Disini dijelaskan cara seseorang untuk beradaptasi, beberapa bentuk adaptasi yang harus dipenuhi terhadap beberapa kebutuhan individu, seperti pemenuhan kebutuhan fisiologis dasar, pengembangan konsep diri positif, penampilan peran sosial, serta pencapaian keseimbangan antara kemandirian dan ketergantungan. Hal tersebut akan digunakan perawat untuk menentukan ada tidaknya masalah pada setiap individu [5].

Peneliti mengasumsikan bahwa lanjut usia yang mengalami penyesuaian diri buruk di Karang Werda dikategorikan mengalami kecemasan ringan, dengan ciri lanjut usia meningkatkan ruang persepsinya, tetapi hal ini dapat memotivasi untuk mencari pengalaman baru dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas baru. Respon fisik yang terjadi pada tingkat ini biasanya berupa ketegangan otot yang ringan, sadar akan lingkungan dan sedikit gelisah. Selain itu peneliti juga beranggapan bahwa apabila lanjut usia yang dapat menyesuaikan diri dengan baik maka lanjut usia memiliki resiko lebih kecil untuk mengalami kecemasan. Namun dari hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa lanjut usia yang bisa menyesuaikan diri dengan baik mereka masih bisa mengalami kecemasan, hal ini disebabkan oleh faktor lain seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan, serta pekerjaan terakhir lanjut usia.

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

Lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai diketahui sebagian besar 60,9% berjenis kelamin wanita, sebagian besar 87,0% lanjut usia berstatus menikah, sebagian besar 43,5% lanjut usia mempunyai tingkat pendidikan sampai jenjang SMA dan Perguruan tinggi, serta rata-rata 45,7% lanjut usia pensiunan PNS. Lanjut usia yang berada di Karang Werda Kelurahan Sumbersari juga diketahui sebagian memiliki penyesuaian diri baik sebanyak

56,5% dan sebagian besar mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 52,2%. Uji statistika menunjukkan hasil bahwa hipotesis penelitian pada penelitian ini diterima, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara hubungan penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan lanjut usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumpalsari, kabupaten Jember ( $p$  value = 0,001).

#### Saran

Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya bisa menggunakan teknik yang telah dimodifikasi yaitu melakukan pengumpulan data kepada lanjut usia menggunakan kuesioner dan tehnik wawancara. Peneliti juga menyarankan bagi instansi pendidikan untuk lebih meningkatkan kerjasama dengan Karang Werda Kabupaten Jember. Hubungan kerjasama yang terjalin dengan baik nantinya akan lebih memudahkan mahasiswa untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan secara langsung khususnya mengenai ilmu keperawatan psikogeriatrik kepada klien kelolahan yaitu para lanjut usia di karang werda.

Instansi Pelayanan Kesehatan, khususnya Puskesmas hendaknya dapat menjalin kerjasama dengan pihak Karang Werda Tingkat Kabupaten yaitu untuk membantu memberikan informasi kesehatan dalam upaya pemeliharaan kesehatan lanjut usia di karang werda secara optimal tanpa mengabaikan pentingnya kesehatan mental pada lanjut usia. Hasil penelitian ini sebaiknya juga dijadikan tambahan sumber informasi tentang tingkat kecemasan yang dialami lanjut usia, sebagai bahan pertimbangan dalam membantu lanjut usia dalam menghadapi masalah kesehatan mental yang dihadapi lanjut usia. Peneliti juga mengharapkan lanjut usia yang ada di karang werda lebih meningkatkan penyesuaian diri guna tercapainya penyesuaian diri yang lebih baik sehingga mampu mengatasi masalah mental pada lanjut usia, salah satunya adalah mengatasi kecemasan yang dialami lanjut usia, serta keluarga maupun masyarakat turut memberikan dukungan positif pada lanjut usia untuk menjalani tugas perkembangannya dengan optimal.

#### Daftar Pustaka

- [1] Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. 2010. *Profil Kesehatan Kabupaten Jember*. Jember: Badan Penerbit Dinas Kesehatan Kabupaten Jember.
- [2] Nugroho, H.W. 2012. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi.3*. Jakarta: EGC.
- [3] Santrock. 2002. *Live Span Development Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- [4] Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- [5] Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4*. Terjemahan oleh Yuliana & Ester. Jakarta: EGC.
- [6] Agustiani, Hendrianti. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Refika Aditama
- [7] Permana, C. A. 2013. *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Tingkat Stres pada Lansia Andropause di Jember Lor Wilayah Kerja Puskesmas Patrang*. Jember. Universitas Jember
- [8] Pramitasari. 2013. *Persepsi Lansia tentang Program Pemberdayaan Bidang Kesehatan sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lansia*. Jember: Skripsi Universitas Jember.
- [9] Tamher&Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- [10] Purnamasari & Pradono. 2010. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jogjakarta. Universitas Mercu Buana.
- [11] Stuart, G.W. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- [12] Gunarsa, Singgih. 2008. *Psikologi Perawatan*. Jakarta: Gunung Mulya.
- [13] Mura, Karolina. 2013. *Hubungan Komunikasi Verbal dan Non Verbal dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawan*. Malang. Universitas Brawijaya.
- [14] Smeltzer S. C.&Bare, B. G. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 1*. Jakarta: EGC.