

## ABSTRAK

M. Tarik Aziz, 2022, “*Self Compassion Para Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Asrama Tulungagung pasca pensiun*”, Skripsi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Adab dan dakwah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Dr. Mulia Ardi, M.Phil.

Kata Kunci: *Self Compassion, Lansia, Pasca Pensiun.*

Masa pensiunan kerap kali dianggap sebagai titik awal kemunduran individu dalam kehidupannya. Individu akan merasa cemas karena tidak mengetahui kehidupan seperti apa yang akan dialami pasca pensiun. Ketakutan menghadapi masa transisi pasca pensiun membuat banyak orang mengalami problem baik dari sisi psikologis maupun psikis hal ini sangat rentan bagi individu mengalami gangguan *post power syndrome*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *self compassion* yang muncul pada pada lansia yang terkena gejala *post power syndrome*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Penggalan data dilakukan di lembaga UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di tulungagung Jl. Dr. Wahidin Sudrio Husodo No.32 Kedung Indah, Kedungwaru, Kec. Kedungwaru, Kab. Tulungagung, Jawa Timur. Kepada empat orang partisipan dengan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Partisipan dipilih menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: 1) penghuni UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di tulungagung, 2) laki-laki dan perempuan berusia 60 tahun dan seterusnya, 3) memiliki ciri-ciri gejala *post power syndrome* yang nampak. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis PFD (Penelitian Fenomenologis Deskriptif).

Hasil penelitian menunjukkan gejala *post power syndrome* yang nampak pada partisipan yakni ketidakpercayaan diri, ketidakmampuan diri dalam menerima keadaan saat ini dan kecemasan. *Self compassion* yang nampak pada partisipan yakni penerimaan diri yang timbul dari rasa mengalah dan kesabaran, *tawakkal* yang didasari rasa syukur dan berserah diri, dan upaya beribadah dalam memperbaiki diri menjadi lebih baik

### ***Abstrack***

M. Tarik Aziz, 2022, "*Self Compassion For the Elderly at Technical Implementation Unit Social Services Tresna Werdha Blitar Dormitory Tulungagung After Retirement*", Thesis of the Department of Sufism and Psychotherapy, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Dr. Mulia Ardi, M. Phil.

Keywords: *Self Compassion, Elderly. Post Retirement*

Retirement is often considered as the starting point of individual decline in life. Individuals will feel anxious because they do not know what kind of life will be experienced after retirement. The fear of facing the post-retirement transition period makes many people experience problems both psychologically and psychologically, this is very vulnerable for individuals to experience post power syndrome disorders. This study aims to determine how self-compassion appears in the elderly who are affected by symptoms of post power syndrome.

This study uses a qualitative approach with a descriptive phenomenological approach. Data mining was carried out at the Technical Implementation Unit Tresna Werdha Blitar Social Service Institution in Tulungagung, St. Wahidin Sudrio Husodo, 32, Kedung Indah, Kedungwaru, Districts Kedungwaru, Tulungagung, East Java. To four participants with the method of interview, observation and documentation. Participants were selected using a purposive sampling method with the following criteria: 1) Residents of the Technical Implementation Unit Tresna Werdha Blitar Social Service in Tulungagung, 2) Men and women aged 60 years and so on, 3) have symptoms of post power syndrome symptoms that appear. The data obtained were then analyzed using the Descriptive Fenomenological Research analysis technique.

The results showed that the symptoms of post power syndrome that appeared in the participants were self-distrust, inability to accept the current situation and anxiety. The self-compassion that appears in the participants is self-acceptance that arises from a sense of surrender and patience, tawakkal based on gratitude and surrender, and efforts to worship in improving oneself for the better.

## الملخص

طارق عزيز ، 2022 ، "التعاطف الذاتي مع كبار السن في وحدة التنفيذ الفني ، الخدمات الاجتماعية تريسننا ويردا بليتار أسراما تولونججونج بعد التقاعد" ، أطروحة لقسم الصوفية والعلاج النفسي ، كلية أوشول الدين آداب والدعوة ، جامعة العين سيد علي رحمة الله تولونججونج ، د. موليا أودي ، إم فيل.

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات ، كبار السن. بعد التقاعد

غالبًا ما يُنظر إلى التقاعد على أنه نقطة البداية للانحدار الفردي في الحياة. سيشعر الأفراد بالقلق لأنهم لا يعرفون نوع الحياة التي ستعيشها بعد التقاعد. الخوف من مواجهة فترة الانتقال بعد التقاعد يجعل الكثير من الناس يعانون من مشاكل نفسية ونفسية على حد سواء ، وهذا أمر ضعيف للغاية بالنسبة للأفراد لتجربة اضطرابات متلازمة ما بعد القوة. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد كيفية ظهور التعاطف مع الذات لدى كبار السن المتأثرين بأعراض متلازمة ما بعد القوة.

تستخدم هذه الدراسة نهجًا نوعيًا مع منهج ظاهري وصفي. تم إجراء التنقيب عن البيانات في وحدة التنفيذ الفني ، مؤسسة تريسننا ويردا بليتار للخدمات الاجتماعية في تولونغاونغ. سانت وحيدين سودريو هوسودو ، 32 ، كيدونج إنداه ، كيدونجوارو ، مقاطعات كيدونجوارو ، تولونججونج ، جاوة الشرقية. لأربعة مشاركين بطريقة المقابلة والملاحظة والتوثيق. تم اختيار المشاركين باستخدام طريقة أخذ العينات الهادفة بالمعايير التالية: 1) سكان وحدة التنفيذ الفني تريسننا ويردا بليتار أسراما تولونججونج ، 2) الرجال والنساء الذين تتراوح أعمارهم بين 60 عامًا وما إلى ذلك ، 3) تظهر عليهم أعراض متلازمة ما بعد القوة. تم بعد ذلك تحليل البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام تقنية التحليل الوصفي في علم الظواهر. وأظهرت النتائج أن أعراض متلازمة ما بعد القوة التي ظهرت لدى المشاركين كانت عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على تقبل الوضع الحالي والقلق. إن التعاطف الذاتي الذي يظهر عند المشاركين هو قبول الذات الذي ينشأ من الإحساس بالاستسلام والصبر ، والتوكل على أساس الامتنان والاستسلام ، وجهود العبادة في تحسين الذات إلى الأفضل.