

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI  
DENGAN KEBAHAGIAAN LANJUT USIA  
DALAM MENJALANI MASA PENSIUN**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
**INDO PRATAMA**  
**NIM. 1304895**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

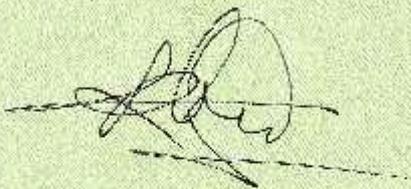
**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN  
LANJUT USIA DALAM MENJALANI MASA PENSIUN**

Nama : Indo Pratama  
NIM : 1304893  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 31 Januari 2018

Disetujui Oleh

Pembimbing I.



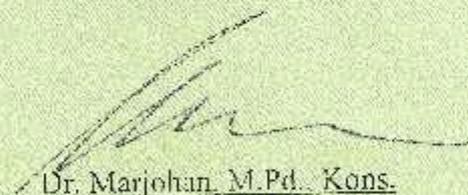
Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons.  
NIP. 19620218 198703 1 001

Pembimbing II.



Drs. Azrul Said, M.Pd., Kons.  
NIP. 19540925 198110 1 001

Ketua Jurusan



Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.  
NIP. 19560310 198103 1 004

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguj  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kabahagiaan Lanjut Usia  
dalam Menjalani Masa Pensiun  
Nama : Indo Pratama  
NIM : 1304895  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 31 Januari 2018

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Erlansyah, M.Pd., Kons.	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Azrul Said, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota	: Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.	3. 
4. Anggota	: Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons.	4. 
5. Anggota	: Drs. Indra Ibrahim, M.Si., Kons.	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Indo Pratama  
NIM/TM : 1304895/2013  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kabahagiaan Lanjut Usia  
dalam Menjalani Masa Pensiun

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 31 Januari 2018  
Saya yang menyatakan,



Indo Pratama  
NIM. 1304895

## ABSTRAK

**Indo Pratama. 2018.** “Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun” *Skripsi*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Pada masa pensiun lanjut usia perlu menyesuaikan diri dengan baik sehingga tercapai kehidupan yang bahagia. Kenyataannya masih banyak lanjut usia yang belum dapat menyesuaikan diri ketika memasuki masa pensiun, sehingga ada diantaranya merasa kesepian dan tidak tahu apa yang akan dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk (1) melihat gambaran penyesuaian diri lanjut usia dalam menjalani masa pensiun. (2) melihat gambaran kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun. (3) menguji hubungan penyesuaian diri dengan kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif korelasional. Subjek penelitian adalah Bapak/Ibu Lansia yang berjumlah 37 orang. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah skala model likert. Data di analisis dengan menggunakan teknik persentase dan untuk melihat hubungan antara kedua variabel digunakan analisis statistik dengan teknik *Pearson Product Moment Correlation*.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa: (1) penyesuaian diri lanjut usia berada pada kategori cukup, (2) kebahagiaan lanjut usia berada pada kategori baik, (3) terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun. Berdasarkan temuan penelitian ini, diharapkan konselor dapat memberikan bantuan profesional berupa layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok yang dapat membantu lansia yang telah pensiun untuk menyesuaikan diri sehingga lansia bisa merasa bahagia.

**Kata Kunci: Lanjut Usia, Penyesuaian Diri, Kebahagiaan, Masa Pensiun**

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun” dan juga shalawat beserta salam kepada junjungan besar umat Islam Nabi Muhammad SAW. Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh sebab itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons sebagai pembimbing I sekaligus Pembimbing Akademik penulis, yang dengan penuh kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan beliau, untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dukungan penulis dari awal proposal sampai akhir skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
2. Bapak Drs. Azrul Said, M.Pd., Kons sebagai pembimbing II penulis, yang dengan penuh kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan beliau, untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dukungan penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons, Ibu Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons, dan Bapak Drs. Indra Ibrahim, M.Si., Kons selaku dosen penguji yang telah bersedia memberikan saran dan kritikan untuk kesempurnaan skripsi ini.
4. Kepada Bapak dan Ibu dosen yang telah membantu penulis selama penulis menuntuti ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.

5. Ibu dr. Helmia Febriel selaku Pimpinan/Pendiri Klub Prolanis Muthiara Kota Solok, Kak Merza selaku Staff Klub Prolanis Muthiara Kota Solok, beserta Bapak John Herman selaku Ketua Klub Prolanis Muthiara Kota Solok.
6. Bapak/Ibu lanjut usia di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok, yang menjadi subjek penelitian, bekerjasama dan meluangkan waktunya dalam penelitian ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Ayahanda Desman (Apa Pati), Ibunda Enita Syofia (Ama Eni), Ibunda Zahara (Ama Zara), Ibunda Dewita (Ante Dewi), Ayahanda Masril ( Apa Bujang), Almh. Ibunda tercinta Junita, Ibunda Syafni (Angah Cap), Ayahanda Zaini (Ayah Ben) Ibunda Rosmiati (Aciak Emi), Kakak-Kakak tercinta Masri Eka Murni, S.Pd, Artika Masrianti, Engla Dalmen, Anton Saputra, Roni Eka Putra, S.Si, Erika Handayani, S.H, M.Kn beserta suami Bripda Rofi Soldi, dan adikku tersayang Wahyu Pritiza, A.Md.,Kep, Nabila dan Jihan Alvenia, Riski, Riska, Rendi dan Refan yang selalu mencurahkan kasih sayang, perhatian, bimbingan, arahan dan memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis demi kelancaran dan kesempurnaan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga seluruh keluarga penulis selalu diberi limpahan rahmat, kesehatan, dan rezeki serta kebahagiaan oleh Allah SWT. Aamiin Allahuma Aamiin.
8. Buat sahabat-sahabat penulis, Gaddih (Giri Khirnov, A.Md, Iin Anggraini, S.Pd, Dian Juli Manda Sari, S.H, Akbar Hidayat,S.Kom dan Harsa Dinata S,Kom). Melia Indrawati (Lia), Emirul Syarif, Kakak dr. Nurul Sari, Andre Hasandi, A.Md, Herzinda Meizora, S.Pd, Fiza Ramadhani, S.Pd, Siti Khadijah, ,S.Pd, Nurul Aulia Ikhfani, S.Pd, Weni Melisa, S.Pd,

Rekan-rekan Eeehhh Squad (Dio, Anes, Elsa, Eri, Iput Amoy, Monna, Aldo, Rando, Reggi, Wya, Yuza, Elfi, dan Amilit) dan Rekan Kita-Kita Squad, Rekan Imabbela (Ikatan Mahasiswa Bimbingan Bapak Erlamsyah). Warga Kost 69 Asrama Haji, Rekan-rekan Para Pendengar Setia 87.87 Radio Galau BK FM yang telah bersedia mendengarkan dan mendampingi penulis dalam suka dan duka, terimakasih untuk semuanya.

9. Serta seluruh teman-teman Angkatan 2013, senior dan junior Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan doanya.
10. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu demi satu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk melengkapi penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat menjadi bahan kajian dalam bidang terkait.

Padang, Januari 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah .....	12
E. Pertanyaan Penelitian .....	12
F. Asumsi Penelitian.....	13
G. Tujuan Penelitian .....	13
H. Manfaat Penelitian .....	13
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	15
A. Penyesuaian Diri .....	15
1. Pengetian Penyesuaian Diri.....	15
2. Penyesuaian Diri Lansia Pada Masa Pensiun.....	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri Lanjut Usia .....	19
4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri Lanjut Usia.....	22
5. Kriteria Penilaian Penyesuaian Diri Lanjut Usia .....	28
6. Kondisi yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri Terhadap Masa Pensiun .....	32
B. Kebahagiaan.....	34
1. Pengertian Kebahagiaan.....	34
2. Aspek-aspek Kebahagiaan .....	36
3. Kebahagiaan Lanjut Usia .....	38

C. Penyesuaian Diri dan Kaitannya dengan Kebahagiaan Lanjut Usia .....	40
D. Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun .....	42
E. Kerangka Konseptual .....	45
F. Hipotesis Penelitian.....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Jenis Penelitian.....	47
B. Subjek Penelitian.....	48
C. Defenisi Operasional.....	48
D. Jenis dan Sumber Data.....	50
E. Teknik Analisis Data.....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>56</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	56
1. Penyesuaian Diri Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun.....	57
a. Penyesuaian Diri Pribadi .....	58
1) Penyesuaian terhadap Perubahan Fisik.....	59
2) Penyesuaian terhadap Kondisi Ekonomi .....	60
3) Penyesuaian terhadap Waktu .....	61
4) Penyesuaian terhadap Agama (Religius) .....	61
b. Penyesuaian Diri Sosial .....	62
1) Penyesuaian dengan Keluarga .....	63
2) Penyesuaian dengan Kelompok Sosial Masyarakat .....	63
2. Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun	65
A. <i>Acceptance</i> (Penerimaan) .....	66
1) Menerima Keadaan Diri.....	67
2) Menerima Perubahan yang Terjadi dalam diri.....	68
3) Bersyukur Atas Apa yang Diperoleh .....	69
B. <i>Affection</i> (Pengasih/Kasih Sayang) .....	70

1) Menunjukkan Rasa Cinta Kasih.....	71
2) Tetap Merasa Dicintai .....	72
c. <i>Achievement</i> (Prestasi/Pencapaian).....	73
1) Puas dengan Apa yang Dicapai Saat Ini .....	74
2) Mampu Berprestasi Diusia Lanjut .....	75
3) Bangga dengan Prestasi/Pencapaian yang Diraih	76
4) Mendapat Penghargaan dari Orang Lain atas Prestasi yang Diperoleh .....	77
3. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok .....	78
B. Pembahasan .....	80
1. Penyesuaian Diri Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun.....	80
a. Penyesuaian Diri Pribadi.....	82
1) Penyesuaian terhadap Perubahan Fisik.....	83
2) Penyesuaian terhadap Kondisi Ekonomi .....	84
3) Penyesuaian terhadap Waktu .....	85
4) Penyesuaian terhadap Agama (Religius) .....	86
b. Penyesuaian Diri Sosial .....	87
1) Penyesuaian dengan Keluarga .....	88
2) Penyesuaian dengan Kelompok Sosial Masyarakat .....	89
2. Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun	90
a. <i>Acceptance</i> (Penerimaan) .....	91
b. <i>Affection</i> (Pengasih/Kasih Sayang) .....	92
c. <i>Achievement</i> (Prestasi/Pencapaian).....	93
3. Hubungan penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun .....	94
4. Implikasi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling	96

<b>BAB V PENUTUP</b> .....	101
A. Kesimpulan .....	101
B. Saran .....	102
<b>KEPUSTAKAAN</b> .....	106
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Penskoran .....	52
2. Kriteria Penilaian Data Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun.....	55
3. Pedoman Interpretasi Nilai Korelasi Variabel Penelitian .....	56
4. Penyesuaian Diri dengan Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok .....	57
5. Penyesuaian Diri Pribadi .....	58
6. Penyesuaian Diri Pribadi Berkaitan dengan Penyesuaian terhadap Perubahan Fisik.....	59
7. Penyesuaian Diri Pribadi Berkaitan dengan Penyesuaian terhadap Kondisi Ekonomi .....	60
8. Penyesuaian Diri Pribadi Berkaitan dengan Penyesuaian terhadap Waktu .....	61
9. Penyesuaian Diri Pribadi Berkaitan dengan Penyesuaian terhadap Agama (Religius) .....	62
10. Penyesuaian Diri Sosial .....	63
11. Penyesuaian Diri Sosial Berkaitan dengan Penyesuaian dengan Keluarga .....	64
12. Penyesuaian Diri Sosial Berkaitan dengan Penyesuaian dengan Kelompok Sosial Masyarakat .....	65
13. Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun Di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok .....	66
14. <i>Acceptance</i> (Penerimaan) .....	67
15. <i>Acceptance</i> (Penerimaan) Berkaitan dengan Menerima Keadaan Diri	68
16. <i>Acceptance</i> (Penerimaan) Berkaitan dengan Menerima Perubahan Yang terjadi dalam Diri .....	69
17. <i>Acceptance</i> (Penerimaan) Berkaitan dengan Bersyukur Atas Apa yang Diperoleh Saat Ini .....	70
18. <i>Affection</i> (Pengasih/Kasih Sayang) .....	71

19. <i>Affection</i> (Pengasih/Kasih Sayang) Berkaitan dengan Menunjukkan Rasa Cinta Kasih .....	72
20. <i>Affection</i> (Pengasih/Kasih Sayang) Berkaitan dengan Tetap Merasa Dicintai .....	73
21. <i>Achievement</i> (Prestasi/Pencapaian) .....	74
22. <i>Achievement</i> (Prestasi/Pencapaian) Berkaitan dengan Puas dengan Apa Yang Dicapai saat Ini .....	75
23. <i>Achievement</i> (Prestasi/Pencapaian) Berkaitan dengan Mampu Berprestasi Diusia Lanjut .....	76
24. <i>Achievement</i> (Prestasi/Pencapaian) Berkaitan dengan Bangga dengan Prestasi atau Pencapaian yang Diraih .....	77
25. <i>Achievement</i> (Prestasi/Pencapaian) Berkaitan dengan Mendapat Penghargaan dari Orang Lain atas Prestasi yang Diperoleh .....	78
26. Korelasi Penyesuaian Diri (X) dengan Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun (Y) .....	79

## GAMBAR

### GAMBAR

### Halaman

1. Kerangka Konseptual .....	45
------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian .....	109
2. Instrumen Penelitian .....	113
3. Tabulasi Data Penyesuaian Diri Lanjut Usia .....	121
4. Tabulasi Data Penyesuaian Diri Pribadi .....	123
5. Tabulasi Data Penyesuaian Diri Sosial .....	125
6. Tabulasi Data Kebahagiaan Lanjut Usia .....	127
7. Tabulasi Data <i>Acceptance</i> (Penerimaan) .....	129
8. Tabulasi Data <i>Affection</i> (Pengasih/Kasih Sayang) .....	131
9. Tabulasi Data <i>Achievment</i> (Prestasi/Pencapaian).....	133
10. Data Skor Penelitian Penyesuaian Diri Lanjut Usia .....	135
11. Data Skor Penelitian Kebahagiaan lanjut Usia .....	137
12. Uji Korelasi .....	139
13. Surat Izin Penelitian .....	140
14. Surat Balasan Penelitian .....	141

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Lanjut usia merupakan periode penutup dalam rentang kehidupan seseorang. Masa ini dimulai dari umur 60 tahun sampai akhir hayat, yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis yang semakin menurun. Ciri-ciri yang berkaitan dengan hal tersebut antara lain: perubahan yang menyangkut kemampuan motorik, kekuatan fisik, perubahan dalam fungsi psikologis, perubahan dalam sistem saraf, dan penampilan (Jahja, Y. 2011:264).

Diantara berbagai perubahan yang dialami oleh lanjut usia, perubahan fisik lebih menonjol terlihat, seperti perubahan postur tubuh, gaya berjalan, rona muka, warna rambut, suara, kekenyalan kulit, kemampuan pendengaran dan penglihatan. Demikian juga yang terjadi pada kesehatan tubuh secara keseluruhan mulai mengalami bermacam-macam keluhan penyakit.

Prayitno, E. (2006:69) mengemukakan bahwa lanjut usia dari segi peranan sosial disebut sebagai orang yang telah dipensiunkan dalam berbagai tuntutan sosial dan ditempatkan dalam rumah-rumah pemeliharaan kesehatan, sudah menjadi kakek dan nenek.

Sebagai orang yang sudah tua, lanjut usia butuh istirahat dari pekerjaannya atau biasa disebut pensiun. Mereka perlu mengundurkan diri dari pekerjaan dan menikmati masa tua dengan menambah atau memperkaya amal ibadah sebagai persiapan untuk menyambut proses kehidupan abadi. Umumnya pensiun ditetapkan pada umur tertentu, sesuai undang-undang yang

berlaku, dan tuntutan kualitas pekerjaan atau instansi tempat bekerja seseorang (Prayitno, E. 2006:84).

Selanjutnya menurut Schwart (dalam Hurlock, E. B. 1998:417) pensiun merupakan akhir pola hidup atau masa transisi ke pola hidup baru. Pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai, serta perubahan secara keseluruhan terhadap pola hidup tiap individu.

Pensiun adalah suatu keadaan yang tidak bisa dihindari oleh seorang pekerja, terutama pada pekerja yang sudah lanjut usia. Papalia, dkk (2009:417) menjelaskan pensiun adalah proses yang terus menerus dan pengaruh emosionalnya dapat diukur di dalam konteks. Faktor personal, ekonomi, dan sumber daya sosial, selain seberapa lama seseorang telah pensiun, dapat mempengaruhi kondisi moral seseorang.

Kebanyakan jalur menuju masa pensiun yang bermakna dan menyenangkan memiliki dua hal yang sama, yaitu : melakukan berbagai kegiatan dan memiliki hubungan yang memuaskan. Bagi kebanyakan lanjut usia, keduanya adalah “perpanjangan sejarah yang telah berkembang selama masa hidup” Kelly (dalam Papalia, dkk, 2009 : 417).

Apabila masa pensiun itu tiba, maka lanjut usia merasa bahwa tunjangan pensiunnya tidak mencukupi untuk memungkinkan mereka hidup sesuai dengan rencana dan harapan. Akibatnya, mereka merasa perlu untuk mencari pekerjaan guna menambah pendapatan mereka. Hal ini berarti bahwa bagi sebagian lanjut usia terdapat perbedaan antara pengharapan dan kenyataan pensiun.

Havighurst (dalam Hurlock, E. B., 1998) membagi orang lanjut usia dalam dua kategori umum atas dasar sikap mereka terhadap pensiun. Kategori pertama disebut “pengalihan peran” (*transformer*) mereka yang mampu dan mau mengubah gaya hidupnya dengan mengurangi kegiatan-kegiatan berdasarkan pilihan sendiri dengan menciptakan gaya hidup yang baru dan menyenangkan bagi diri mereka sendiri. Hal ini mereka lakukan dengan cara melepaskan berbagai peran lama dan menjalankan peran baru. Mereka sendiri jarang rileks dan tidak mengerjakan apapun, kecuali mereka mengembangkan hobi, melakukan perjalanan, dan menjadi aktif dalam berbagai pertemuan yang diadakan oleh masyarakat.

Ketika memasuki masa pensiun dan berkurangnya pendapatan maka, beberapa lanjut usia lebih banyak aktif dan melakukan berbagai kegiatan di masyarakat terutama dalam kegiatan keagamaan. Akibatnya, lanjut usia cenderung menghabiskan waktunya dengan anggota kerabat keluarga terdekat. Dengan berkurangnya pendapatan setelah pensiun, mungkin mereka terpaksa harus menghentikan atau mengurangi kegiatan rekreasi, yang dianggap menghamburkan uang. Kondisi seperti ini benar terjadi khususnya bagi mereka yang termasuk dalam kelompok sosial-ekonomi rendah. Oleh karena itu lanjut usia perlu menyesuaikan diri pada masa pensiun.

Lanjut usia yang memiliki penyesuaian diri yang lebih baik pada fase pensiun adalah orang-orang lanjut usia yang sehat, memiliki pendapatan yang layak, aktif, berpendidikan baik, memiliki relasi sosial yang luas baik keluarga maupun teman-teman, dan biasanya merasa puas dengan kehidupannya

sebelum pensiun. Sementara itu penyesuaian diri lanjut usia yang buruk adalah orang-orang yang tidak mengontrol hidup dan emosinya setelah pensiun, kesulitan membuat transisi dan penyesuaian memasuki lanjut usia, berpikiran negatif tentang pensiun, mengalami stress selama pensiun seperti layaknya stress saat menghadapi kematian pasangan hidupnya (Santrock, J. W.:2002)

Septanti (2009) mengungkapkan penyesuaian diri pada masa pensiun ini tergantung pula pada waktu sejak dimulainya masa pensiun. Menurutnya, saat seorang lanjut usia baru saja menginjak 1-4 tahun usia pensiun, perhatian dari keluarga sangat berarti dan penting, namun saat menginjak tahun ke-5, umumnya lanjut usia sudah mampu menganggap pensiun sebagai suatu hal yang biasa, bukan suatu hal yang istimewa. Dengan kata lain, lanjut usia yang sudah menjalani pensiun lebih dari lima tahun dapat dianggap sudah terbiasa dengan situasi pensiun.

Kehidupan setelah pensiun bukanlah sebuah kejadian tunggal, tetapi merupakan proses yang terus berlangsung. Sumber daya pribadi (kesehatan, SES, dan kepribadian). Sumber daya ekonomi dan sumber daya hubungan sosial, seperti dukungan dari pasangan dan teman-teman, dapat memengaruhi seberapa baik pensiunan mengatasi transisi ini. Kim dan Moen (dalam Papalia, dkk, 2009 : 416).

Jahja, Y. (2011:301) mengatakan tidak dapat dibantah lagi bahwa masalah penyesuaian yang paling serius dan umum dalam masa pensiun adalah yang berhubungan dengan anggota keluarga karena menyangkut berhentinya pencari nafkah dan mempengaruhi pola hidup mereka. Selama

masalah penyesuaian dalam mendekati masa pensiun adalah lebih sulit bagi pria, dan kesulitan ini akan menjadi bertambah apabila perilaku keluarga tidak menyenangkan, seharusnya masalah ini perlu dikonsultasikan kepada keluarga bukan diabaikan atau kurang diperhatikan. Maka dari penyesuaian diri lanjut usia banyak mereka yang merasa tidak bahagia.

Hurlock, E. B. (1998:442) seperti yang telah terjadi pada tingkat usia lain dalam kurun waktu kehidupan seseorang, kebahagiaan dimasa lanjut usia tergantung dipenuhi tidaknya tiga A kebahagiaan (*Three A's of Happiness*), yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (pengasihian) dan *achievement* (penghasilan). Apabila seseorang tidak dapat memenuhi ketiga A tersebut, maka dapat dikatakan seorang lanjut usia sulit untuk bisa hidup bahagia. Misalnya apabila mereka diabaikan oleh anak-anaknya yang sudah dewasa, atau oleh anggota keluarga yang lain, apabila mereka merasa bahwa prestasinya pada masa lampau tidak dapat memenuhi harapan dan keinginannya atau apabila mereka mengembangkan perasaan tidak ada satu orangpun mencintainya secara kompleks, maka hal ini tidak dapat dihindari lagi bahwa mereka pasti merasa tidak bahagia.

Hurlock, E. B. (1998:442) studi tentang kebahagiaan dan ketidakbahagian pada lanjut usia melahirkan pendapat bahwa keduanya itu biasanya merupakan bawaan sikap yang dibentuk sejak awal-awal sebelumnya, sebagai akibat dari keberhasilan atau kegagalan dalam menyesuaikan diri di masa lampau. Apabila tidak berhasil menyesuaikan diri dimasa lalu maka mengakibatkan proses penyesuaian yang dilakukannya

sekarang menjadi sesulit masa lanjut usia dan penyesuaian yang harus dilakukan pada saat itu lebih sulit dibanding yang pernah dihadapnya pada masa lalu.

Hal ini berarti jika lanjut usia di masa lalu memiliki penyesuaian diri yang baik dengan cukup alasan dan mereka dapat mempertahankan hal tersebut maka mereka cenderung hidup bahagia. Sebaliknya, jika di masa lalu mereka mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, maka hal yang sama akan terjadi kembali dan membuat mereka cenderung tidak hidup bahagia.

Baret (dalam Hurlock, E. B. 1998 : 443) dalam hal ini telah menjelaskan tentang hal yang menjadikan orang lanjut usia merasa bahagia : “Orang lanjut usia yang secara finansial terjamin, dapat memanfaatkan waktu bebasnya untuk hal-hal yang konstruktif, merasa bahagia dengan kontak sosialnya, dan dapat mengembangkan jasa-jasanya bagi kepentingan orang lain kelak akan diketemuinya bahwa periode hidup di masa tuanya akan dihargai. Ia akan dapat bertahan pada konsep diri yang superior, tetap bermotivasi tinggi, jarang terserang neurotik atau psikotik dan menjalani hidupnya dengan bahagia. Ia tidak akan menderita karena masa kehilangan psikososialnya, ia juga tidak akan cepat tua (*senescent*). Apabila seseorang telah mempersiapkan dirinya terhadap masa pensiun secara memadai maka betul bahwa masa pensiun akan menjadi ‘masa kejayaan’ (*the golden years*). Untuk mencapai kebahagiaan tersebut maka lanjut usia perlu menyesuaikan diri dengan diri pribadi dan sosialnya. Secara umum, lanjut usia yang bahagia

lebih sadar dan siap untuk terikat dengan kegiatan baru dibanding orang lanjut usia yang merasa tidak bahagia.

Fenomena di lapangan menjelaskan bahwa proporsi lanjut usia di dalam tenaga kerja sebuah negara biasanya tergantung pada apakah negara tersebut termasuk negara kaya atau miskin. Di banyak negara berkembang, lanjut usia yang masih tetap bekerja merupakan hal yang wajar, karena kebanyakan bekerja di sawah. Di negara-negara industri, jumlah proporsi partisipasi orang berusia diatas 65 tahun dalam tenaga kerja bervariasi mulai dari 3% di Belgia sampai diatas 15% di Jepang, tetapi kebanyakan negara memiliki proporsi di bawah 10%. Lanjut usia wanita di negara maju akan lebih mungkin untuk bekerja paruh waktu dibandingkan lanjut usia pria, Kinsella dan Velkoff (dalam Papalia, dkk,2009 : 414).

Di Amerika, partisipasi lanjut usia pria untuk tetap menjadi tenaga kerja menurun selama empat dekade terakhir, tetapi partisipasi lanjut usia wanita meningkat. Di tahun 2003, sekitar 33% pria berusia 65-69 dan 23% wanita pada kelompok usia ini menjadi bagian tenaga kerja aktif, tetapi proporsinya menurun seiring dengan usia menjadi 12% dan 6% ketika menginjak 70 tahun ke atas. *Federal Interagency Forum for Aging-Related Statistics*, 2004 (dalam Papalia, dkk, 2009 : 414)

Santoso, A., & Lestari, N. B. (2010) mengatakan bahwa lanjut usia yang menghadapi masalah pensiun dapat mengalami *Post Power Syndrome* yang merupakan keadaan yang menimbulkan gangguan fisik, sosial dan

spiritual saat memasuki masa pensiun sehingga menghambat aktivitas mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Pradono, G. S., & Purnamasari, S. E. (2010) menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. Hal tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri seorang pegawai maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi masa pensiun. Sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri seorang pegawai maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dimilikinya dalam menghadapi masa pensiun. Penyesuaian diri mempunyai peranan atau pengaruh pada tingkat kecemasan seseorang sebesar 41,3%. Sedangkan 58,7% kecemasan seseorang dipengaruhi oleh faktor lain, antara lain faktor kepuasan kerja dan pekerjaan, usia, kesehatan, status sosial sebelum pensiun.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sirojammuniro, A. (2015) menunjukkan bahwa kebahagiaan lanjut usia dapat diperoleh melalui kondisi kesehatan yang baik, sikap menerima diri yang baik, terjalinnya hubungan baik dengan keluarga dan lingkungan, memiliki perasaan bangga atas pencapaian di masa lanjut usia, dan dapat selalu bersyukur pada Allah. Selain itu, juga didapatkan bahwa kebahagiaan juga dirasakan lanjut usia dengan tetap aktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun dilingkungan sekitar. Selanjutnya, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa kebahagiaan pada lanjut usia yang tidak memiliki karakteristik yang berbeda-beda pada setiap lanjut usia.

Pornamasari, R. D., Sulandai, S., Psi, S., & Ger, M. (2016) menyatakan bahwa ada hubungan antara partisipasi dalam aktivitas keagamaan dengan kebahagiaan (Hapiness) lanjut usia muslim. Artinya lanjut usia muslim lebih banyak tertarik untuk melakukan kegiatan keagamaan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada hari Minggu tanggal 22 Mei 2016, di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok, dengan Bapak X seorang pensiunan BUMN yang berusia 64 tahun, beliau sudah menjalani pensiun selama tiga (3) tahun mengatakan bahwa beliau mengalami kesulitan ketika baru memasuki masa pensiun seperti bingung ingin melakukan apa, tidak adanya persiapan sebelumnya, merasa tidak dihargai karena tidak memiliki jabatan lagi, beliau pun mengatakan bahwa pada awal masa pensiun merasa sedikit canggung karena sulit menyesuaikan diri di lingkungan sosial di sekitar tempat tinggal karena sebelumnya beliau tidak begitu banyak berinteraksi dengan tetangga, untuk saat ini sendiri beliau mengisi keseharian dengan berolahraga, ikut terlibat dalam kegiatan sosial seperti menjadi ketua di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok. Untuk kegiatan ini beliau merasa bahagia karena memiliki rekan baru dan bisa menjadi orang yang dihargai dengan menjadi seorang ketua, hanya saja beliau mengatakan bahwa merasa sedikit kesepian ketika berada di rumah.

Selanjutnya wawancara dilakukan dengan Ibu Y seorang pensiunan Pegawai Negeri Sipil, dengan usia 62 Tahun, beliau yang baru pensiun dua tahun pada awalnya merasa canggung karena biasanya banyak kegiatan yang dilakukan di sekolah dengan jabatan sebagai Wakil Kepala Sekolah membuat

beliau begitu sibuk dan setelah pensiun beliau terkadang merasa kesepian ketika berada di rumah dengan tidak padatnya kegiatan seperti dahulu, sekarangpun beliau mengatakan cukup merasa bahagia bisa mengurus dan berkumpul dengan keluarga lebih dari sebelumnya, untuk mengisi kegiatan sehari-hari Ibu Y masih terlibat aktif dalam kepengurusan koperasi sekolah selama 1 tahun kedepan, kegiatan di rumah sendiri untuk menghindari kesepian beliau mengatakan bahwa beliau ikut berladang dengan suami dan ikut kegiatan sosial bersama para lanjut usia setiap minggunya di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok.

Wawancara berikutnya dilakukan dengan Ibu Z, seorang pensiunan Pegawai Negeri Sipil, beliau sudah pensiun selama 2 (dua) tahun, pada awal pensiun Ibu Z mengatakan bahwa ia merasa canggung, karena sebelumnya memiliki banyak aktivitas di sekolah, selain itu pada awal pensiun Ibu Z merasa kesepian karena anak-anak beliau berada diluar kota dan anak bungsu yang masih seorang mahasiswa hanya pulang satu kali dalam seminggu, selain merasakan kesepian, beliau juga mengatakan bingung akan melakukan apa di rumah, untuk sekarang selain mengikuti kegiatan di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok, beliau juga terlibat dalam kegiatan Yasinan di kelurahan tempat beliau tinggal.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa lanjut usia yang menjalani masa pensiun pada awalnya mengalami masalah dalam penyesuaian diri mulai dari ketidaksiapan dan kurangnya persiapan, merasakan kecemasan,bingung akan melalukan apa ketika di rumah, dan

merasakan canggung karena biasanya memiliki banyak aktivitas sebelumnya, sehingga menyebabkan rasa kesepian dan merasa kurang dihargai.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh orang lanjut usia dalam menjalani penyesuaian diri pada saat menjalani masa pensiun, maka konselor dapat memberikan pelayanan bimbingan dan konseling, baik berupa layanan konseling individual, layanan penguasaan konten maupun layanan bimbingan kelompok. Sehingga nantinya kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu (KES-T) menjadi kehidupan yang efektif sehari-hari (KES) sehingga nantinya lanjut usia dapat menyesuaikan diri dengan baik dan merasakan kebahagiaan dalam menjalani masa pensiunnya.

Berdasarkan fenomena-fenomena dan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti ingin melihat bagaimana **“Hubungan penyesuaian diri dengan kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun.”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan sebelumnya maka identifikasi masalah dari penelitian ini adalah :

1. Lanjut usia merasakan kecemasan dalam memasuki masa pensiun karena kurangnya persiapan diri.
2. Lanjut usia mengalami penurunan kondisi kesehatan pada masa pensiun.
3. Partisipasi lanjut usia wanita meningkat untuk bekerja seiring masuknya masa pensiun.

4. Lanjut usia mengalami kesulitan menyesuaikan diri dalam pergaulan dengan lingkungan sekitar.
5. Lanjut usia merasa canggung ketika baru memasuki masa pensiun.
6. Lanjut usia mengalami kesulitan ketika pensiun karena tidak adanya persiapan.
7. Lanjut usia merasa kurang bahagia ketika baru memasuki masa pensiun.
8. Lanjut usia mengalami kesepian ketika menjalani masa pensiun.

### **C. Batasan Masalah**

Berkaitan dengan identifikasi masalah yang dijabarkan sebelumnya, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. Penyesuaian diri lanjut usia dalam menjalani masa pensiun.
2. Kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun.
3. Hubungan penyesuaian diri dengan kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah diatas maka rumusan masalah adalah bagaimana hubungan penyesuaian diri dengan kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun.

### **E. Pertanyaan Penelitian**

Sesuai dengan batasan dan rumusan masalah, maka pertanyaan penelitian yang hendak dijawab adalah:

1. Bagaimana gambaran penyesuaian diri lanjut usia dalam menjalani masa pensiun?

2. Bagaimana gambaran kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun?

#### **F. Asumsi Penelitian**

Penelitian ini dilandasi oleh asumsi sebagai berikut:

1. Setiap lanjut usia memiliki penyesuaian diri yang berbeda-beda saat menjalani masa pensiun.
2. Kebahagiaan dalam masa pensiun dapat ditingkatkan.
3. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat diberikan kepada lanjut usia untuk mempersiapkan diri dalam menjalani masa pensiun.
4. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat diberikan kepada lanjut usia untuk meningkatkan kebahagiaan dalam menjalani masa pensiun.

#### **G. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan penyesuaian diri lanjut usia dalam menjalani masa pensiun.
2. Mendeskripsikan kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun.
3. Menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun.

#### **H. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu, manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis sebagaimana sebagai berikut.

1. Manfaat teoritis

Sebagai pengembangan ilmu bimbingan dan konseling bidang keluarga khususnya bimbingan dan konseling untuk lanjut usia.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan masukan bagi para lanjut usia agar mampu melakukan penyesuaian diri di masa pensiunnya dan mencapai kebahagiaan dalam menjalani masa pensiunnya.

- b. Sebagai bahan masukan bagi para pegawai yang belum pensiun agar mampu mempersiapkan dirinya dalam menghadapi masa pensiun sehingga nantinya mampu melakukan penyesuaian diri dan menjalani masa pensiun dengan penuh kebahagiaan.

- c. Sebagai seorang konselor menambah pengetahuan tentang keterkaitan antara penyesuaian diri dengan kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun.