

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana dia hidup. Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai derajat keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang dibebankan oleh lingkungan objektif kepadanya. Hal ini berarti bahwa penyesuaian diri merupakan proses dan bukan kondisi yang statis Schneiders (dalam Wilantika, 2022).

Schneiders (dalam Wilantika, 2022), mengatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri secara baik mempunyai karakteristik sebagai berikut: tidak adanya emosi yang berlebihan, tidak adanya mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi personal, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, memiliki kemampuan belajar, mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan bersikap realistik dan objektif.

Masa lanjut usia (lansia) merupakan periode penting dalam siklus kehidupan manusia, ditandai dengan berbagai perubahan kondisi fisik maupun psikis. Perubahan tersebut mencakup berbagai aspek, seperti kesehatan, kemampuan motorik, minat, kemampuan mental, lingkungan, serta kondisi sosial dan status individu. Selain itu, individu yang memasuki masa

lansia juga menghadapi perubahan signifikan dalam aktivitas sehari-hari, salah satunya adalah pensiun dari pekerjaan. Pensiun sering kali menjadi salah satu transisi terbesar yang dihadapi lansia, di mana individu harus menyesuaikan diri dengan pola hidup yang baru setelah tidak lagi terlibat dalam kegiatan kerja formal (Siti & Dessy, 2021). Sebagaimana dalam Q.S. Yasin [36] ayat 68. sebagai berikut:

وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ

Artinya: Dan barang siapa yang kami panjangkan umurnya niscaya kami kembalikan dia kepada kejadiannya, maka apakah mereka tidak memikirkannya. (Q.S. Yasin [36] ayat : 68). (Kemenag, 2019).

Ayat ini menyatakan bahwa bukti kuasa Kami melakukan pembuatan dan perubahan bentuk itu dapat terlihat pada diri manusia. Kami ciptakan manusia dengan beraneka bentuk wajah serta beragam masa hidup, dan barang siapa yang kami panjangkan umurnya, Kami mengembalikannya dalam ciptaan. Yakni ketika bayi manusia lemah, tidak memiliki pengetahuan, lalu menjadi kuat dan banyak tahu, selanjutnya bila usianya menanjak hingga mencapai batas tertentu, dia dikembalikan Allah menjadi pikun, lemah, serta membutuhkan bantuan yang banyak. Maksud dari ayat di atas adalah bahwa siapa pun yang dipanjangkan umurnya hingga usia lanjut akan mengalami fase kelemahan yang menyerupai kondisi awal kehidupan, seperti bayi yang bergantung pada orang lain. Tanda-tanda fisik seperti rambut yang memutih, penglihatan yang mulai kabur, pendengaran yang melemah, kulit yang mengeriput, dan langkah yang menjadi gontai

merupakan bagian dari sunnatullah, hukum alam yang tidak dapat ditolak oleh siapa pun (M. Quraish Shihab, 2002).

Dalam konsep penyesuaian diri lansia, khususnya bagi guru yang memasuki masa pensiun, ayat ini menjadi pengingat penting untuk menerima perubahan tersebut dengan kesadaran dan kesiapan mental. Penyesuaian diri dalam hal ini mencakup kemampuan untuk menerima kondisi fisik yang menurun, mengelola perasaan kehilangan peran aktif, serta membangun sikap positif terhadap proses penuaan. Dengan memahami bahwa semua perubahan ini adalah bagian dari ketetapan Allah, lansia dapat lebih mudah menyesuaikan diri secara baik secara emosional, spiritual, maupun sosial sehingga masa pensiun tidak menjadi beban, melainkan fase kehidupan yang tetap bermakna dan penuh hikmah.

Penyesuaian diri lansia adalah upaya yang dilakukan oleh individu untuk mencapai keharmonisan antara dirinya sendiri dan lingkungan sekitar saat memasuki usia lanjut. Lingkungan yang mendukung akan mempermudah proses penyesuaian diri lansia terhadap kondisi yang dihadapi (Aryani dan Sari, 2022).

Astuti (2018) menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan masa pensiun dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh perbedaan peran sosial yang dialami, serta peran perempuan dalam mengelola pekerjaan domestik. Sebaliknya, laki-laki seringkali menghadapi beban psikologis yang lebih besar setelah pensiun karena

hilangnya sumber penghasilan utama dan star syndrome (perasaan kehilangan kekuasaan atau status sosial yang sebelumnya dimiliki).

Keberhasilan penyesuaian diri lansia pada masa pensiun dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu sikap individu, stabilitas ekonomi, dan hubungan harmonis dengan pasangan. Sikap individu terhadap masa pensiun berperan penting dalam menentukan sejauh mana mereka dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Adapun kondisi yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan pasca-pensiun meliputi stabilitas ekonomi yang memadai, keharmonisan hubungan dengan pasangan yang dapat memberikan dukungan emosional, ketertarikan pada pekerjaan sebelumnya, serta lingkungan tempat tinggal yang mendukung (Aulia & Hary, 2020).

Masa pensiun adalah masa yang datangnya berdasarkan pencapaian usia tertentu. Banyak orang beranggapan bahwa masa pensiun merupakan tanda bahwa seseorang sudah mengalami penuaan dan tidak dapat bekerja secara produktif lagi. Pensiun adalah masa transisi signifikan yang mempengaruhi perubahan. Hal tersebut seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (1991) bahwa dalam proses ini, individu tidak hanya menyesuaikan diri dengan kondisi pekerjaan saja, tetapi mereka juga harus menyadari bahwa peran mereka dalam lingkungan semakin berkurang seiring bertambahnya usia. Akibatnya, status mereka dalam kelompok sosial semakin berkurang dan mereka juga mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap masa pensiun.

Dalam kondisi ini, profesional guru merupakan salah satu profesi yang memiliki peran penting dalam pembangunan karakter bangsa dan pendidikan nasional. Setelah memasuki masa pensiun, mereka menghadapi tantangan besar dalam menyesuaikan diri dengan identitas baru dan perubahan peran sosial mereka. Guru sebagai pendidik memiliki peran yang sangat dihormati dan diharapkan aktivasinya tetap terbayang dalam kehidupan sosial mereka. Ketika pensiun, mereka harus beradaptasi kembali dengan kondisi yang berbeda dari masa aktif, termasuk berkurangnya interaksi sosial secara langsung dan kehilangan pengakuan sosial (Dewi, 2021).

Menurut Schwartz (dalam Hurlock, 1991) mendefinisikan bahwa pensiun sebagai akhir dari pola hidup lama dan masa transisi menuju pola hidup baru. Transisi ini dapat menghadirkan berbagai tantangan, khususnya dalam hal penyesuaian diri individu lansia untuk menjalani kehidupan setelah tidak lagi terlibat aktivitas kerja formal. Hurlock menyatakan bahwa masa pensiun memengaruhi perubahan peran, keinginan, dan pola hidup seseorang. Lebih lanjut, Hurlock mengklasifikasikan pensiun menjadi dua jenis, yaitu pensiun sukarela dan pensiun wajib. Pertama, pensiun sukarela yaitu keputusan pekerja untuk berhenti bekerja atas dasar keinginan pribadi, seperti alasan kesehatan atau keinginan untuk menghabiskan waktu dengan aktivitas lain. Kedua, pensiun wajib, yakni kondisi di mana pekerja diberhentikan atau dinonaktifkan oleh institusi tempat bekerja karena aturan batas usia. Kesulitan menyesuaikan diri di masa pensiun lebih dominan terjadi pada kasus pensiun wajib.

Menurut Schneiders (dalam Ghufro, 2017) macam-macam penyesuaian diri terdiri dari penyesuaian diri personal dan penyesuaian diri sosial. Menurut Havighurst dalam Hurlock (1991) membagi penerimaan lansia terhadap masa pensiun ke dalam dua kategori. Pertama, transformer (pengalih peran), yaitu individu yang mampu beradaptasi dengan mengubah gaya hidup melalui aktivitas-aktivitas pengganti, seperti mengembangkan hobi, menikmati hidup, atau aktif dalam komunitas masyarakat. Kedua, maintainers (pemelihara peran), yaitu individu yang memilih untuk tetap bekerja dalam kapasitas paruh waktu setelah pensiun. Hurlock menyatakan bahwa sebagian pensiun merasa bahagia karena terbebas dari tekanan pekerjaan, sementara lainnya merasa gelisah, khawatir, atau canggung menghadapi masa pensiun.

Penelitian mengenai penyesuaian diri lansia dalam menghadapi masa pensiun guru menurut Penelitian mengenai penyesuaian diri lansia dalam menghadapi masa pensiun guru menurut Nurhayati (2020), dalam penelitiannya "Penyesuaian Diri Pensiunan Guru terhadap Kehidupan Pasca pensiun di Daerah Istimewa Yogyakarta," menggarisbawahi peran penting aktivitas pasca-pensiun, seperti berorganisasi atau mengikuti kegiatan sosial, dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan membantu adaptasi. Studi ini menunjukkan bahwa individu yang tetap aktif dan terlibat dalam komunitas cenderung memiliki penyesuaian diri yang lebih baik.

Penelitian mengenai penyesuaian diri lansia dalam menghadapi masa pensiun guru menurut Wulandari & Suryani (2020) menemukan bahwa dukungan sosial merupakan faktor kunci dalam membantu lansia beradaptasi.

Akan tetapi, studi mereka berfokus di wilayah perkotaan sehingga belum menggambarkan realitas di pedesaan, di mana jaringan sosial, akses layanan, dan budaya komunitas berbeda.

Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Sijunjung (2024) mencatat bahwa pada tahun 2021–2024 menunjukkan terdapat 34 guru yang memasuki masa pensiun yang terdiri dari guru SD dan guru SMP. Guru SD laki-laki berjumlah 10 orang dan perempuan 12 orang. Guru SMP laki-laki berjumlah 3 orang dan perempuan 9 orang. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 15 April 2025 di Kecamatan Kamang Baru, Kabupaten Sijunjung, ditemukan adanya permasalahan terkait pensiun guru dalam menyesuaikan diri. Setelah pensiun, lansia merasa kehilangan identitasnya sebagai guru dan kehilangan rutinitas hariannya. Biasanya setiap pagi pergi kesekolah untuk mengajar dan bertemu dengan rekan kerja, sekarang setelah pensiun membuat lansia merasa kesepian dan tidak produktif lagi. Lansia juga mengalami perubahan fisik seperti mudah lelah, sakit-sakitan dan gangguan tidur. Fenomena ini menunjukkan bahwa tidak semua pensiun ini tidak bisa menyesuaikan diri diantaranya mampu untuk menyesuaikan diri setelah pensiun pensiun.

Berdasarkan fenomena yang dipaparkan, menjadi alasan ketertarikan penulis untuk meneliti dan mengeksplorasi lebih mendalam bagaimana pensiunan guru di Kecamatan Kamang Baru menyesuaikan diri setelah tidak lagi bekerja. Dengan demikian, penelitian ini berjudul: “Penyesuaian Diri

Lansia dalam Menghadapi Masa Pensiun di Kecamatan Kamang Baru, Kabupaten Sijunjung”.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana penyesuaian diri lansia dalam menghadapi masa pensiun di Kecamatan Kamang Baru, Kabupaten Sijunjung?

2. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penyesuaian diri lansia dalam menghadapi masa pensiun ditinjau dari aspek *personal*.
- b. Penyesuaian diri lansia dalam menghadapi masa pensiun ditinjau dari aspek sosial.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana penyesuaian diri lansia ditinjau dari aspek *personal* menghadapi masa pensiun yang mencakup pengelolaan emosi, penerimaan diri, dan kemampuan individu untuk menghadapi perubahan yang terjadi setelah pensiun.
2. Untuk mengetahui bagaimana penyesuaian diri lansia ditinjau dari aspek sosial, khususnya dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial dan keluarga dalam menghadapi masa pensiun

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan, khususnya dalam keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam. Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang bermanfaat, baik secara teoretis maupun praktis dalam memahami serta menangani masalah penyesuaian diri lansia, terutama dalam menghadapi masa pensiun. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Hasil penelitian ini dapat memperkaya wawasan teoretis mengenai konsep penyesuaian diri lansia dalam menghadapi masa pensiun, baik dari aspek personal maupun sosial. Selain itu,
- b. Penelitian ini juga diharapkan menjadi acuan dalam pengembangan teori dan pendekatan konseling yang relevan dengan kebutuhan lansia, sehingga dapat mendukung pengembangan kajian akademik di jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Praktis

- a. Hasil penelitian dapat memberikan informasi dan pemahaman dalam penyesuaian diri bagi lansia yang mengalami masa pensiun, sehingga mereka dapat lebih siap menghadapi tantangan dan mengoptimalkan proses penyesuaian diri lansia untuk masa pensiun.

- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi akademis dan peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa atau mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai penyesuaian diri bagi lansia dapat menyesuaikan diri secara baik bagi diri sendiri maupun dengan lingkungan sosial dan keluarga setelah pensiun.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul penelitian ini, diperlukan penjelasan lebih lanjut mengenai makna dari judul yang digunakan:

Penyesuaian diri : Penyesuaian diri adalah usaha individu untuk beradaptasi dengan lingkungan, menyesuaikan diri dengan hati nurani maupun norma sosial, serta merancang dan mengorganisasikan respons dalam menghadapi konflik dan masalah. Penyesuaian diri juga dapat dipahami sebagai proses individu dalam mencapai keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan diri dan tuntutan lingkungan.

Penyesuaian diri yang ideal terjadi ketika individu mampu menjaga keseimbangan antara dirinya dan lingkungannya, di mana semua kebutuhan terpenuhi dan fungsi organisme atau individu berjalan secara normal. Manusia secara terus-menerus berupaya menemukan cara untuk menghadapi tekanan dan tantangan hidup,

sehingga dapat mencapai kondisi pribadi yang sehat dan seimbang. Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamika yang bertujuan untuk merubah perilaku dalam membentuk hubungan yang lebih sesuai atau menyenangkan antara dirinya dengan lingkungan.

Lansia : Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam rentang kehidupan seseorang, yaitu periode di mana seseorang telah melewati fase-fase kehidupan sebelumnya yang mungkin dianggap lebih menyenangkan atau produktif. Dalam masyarakat, lanjut usia sering kali dipandang sebagai kelompok yang kurang produktif, kurang menarik, kurang energik, mudah lupa, dan kadang dianggap memiliki nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang masih berada dalam usia produktif. Secara umum, seseorang dikategorikan sebagai lansia jika telah memasuki usia di atas 60 tahun.

Namun, definisi ini dapat beragam tergantung pada aspek sosial budaya, kondisi fisiologis, dan kronologis individu. Lansia merupakan tahap akhir dari perkembangan dalam siklus kehidupan manusia. Pada tahap ini, individu menghadapi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial, yang menuntut penyesuaian diri

untuk mencapai kesejahteraan dan kualitas hidup yang optimal.

Pensiun : Pensiun merupakan tahapan dalam karir yang ditandai dengan penghentian aktivitas kerja utama, yang kemudian diikuti dengan pencarian kegiatan atau aktivitas lain untuk mengisi waktu. Pensiun selalu menyangkut pada perubahan peran, keinginan dan perubahan terhadap pola hidup. Pensiun adalah akhir dari tugas atau pekerjaan formal, tetapi juga sekaligus merupakan awal dari perubahan peran dalam kehidupan. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada harapan perilaku baru yang harus dijalani, serta tantangan dalam mendefinisikan ulang identitas diri (*self*).

Berdasarkan pengertian diatas dapat dipahami bahwa maksud judul skripsi ini adalah penulis akan membahas tentang permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri lansia dalam menghadapi masa pensiun ditinjau dari aspek penyesuaian diri *personal* dan penyesuaian diri sosial.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah penulisan dalam penelitian ini, penulis Menyusun sistematika pembahasan kedalam pokok-pokok bahasan yang dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

BAB I : Pada bab I merupakan pendahuluan terdiri dari, latar belakang masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional dan sistematika penulisan.

BAB II : Pada bab II ini menguraikan hal-hal yang berkaitan dengan landasan teori tentang pengertian Penyesuaian diri, bentuk-bentuk penyesuaian diri, macam-macam penyesuaian diri, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, karakteristik penyesuaian diri. Pengertian lansia, ciri-ciri lansia, penyesuaian yang buruk pada lansia, permasalahan yang dihadapi individu lanjut usia. Pengertian pensiun, jenis pensiun, kondisi yang mempengaruhi penyesuaian diri terhadap masa pensiun, penelitian relevan.

BAB III : Pada bab III ini menjelaskan tentang metode penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, informan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data.

BAB IV : Pada bab IV merupakan hasil penelitian yang didalamnya terdapat permasalahan dan membahas tentang penyesuaian diri lansia dalam menghadapi masa pensiun guru.

BAB V : Pada bab V merupakan penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.