

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang penyesuaian diri lansia pensiunan di Kecamatan Kamang Baru, Kabupaten Sijunjung maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ditinjau dari aspek personal menunjukkan bahwa lansia mampu penyesuaian diri dengan perubahan dan situasi baru setelah pensiun. Mereka berhasil menerima dan mengelola perubahan fisik akibat penuaan dengan meningkatkan kualitas hidup. Secara emosi, mereka menunjukkan kemampuan dalam menghadapi perasaan kehilangan, mampu mengelola emosi, dan menemukan makna baru dalam hidup. Moral dan spiritual mereka juga tetap kokoh, bahkan cenderung menguat, berfungsi sebagai sumber kekuatan internal yang penting untuk stabilitas psikologis di masa pensiun.
2. Hasil penelitian ditinjau dari aspek sosial, para informan menunjukkan penyesuaian diri yang efektif. Mereka berhasil memperkuat ikatan dan menemukan peran bermakna dalam keluarga, serta melakukan pelepasan yang sehat dari lingkungan kerja lama sambil tetap menjaga identitas profesional. Keterlibatan aktif dalam masyarakat, baik dalam kegiatan komunitas maupun pemeliharaan jaringan sosial, menjadi kunci bagi mereka untuk mempertahankan rasa memiliki, harga diri, dan kontribusi sosial yang berkelanjutan.

B. Saran

Penelitian yang dilakukan mengenai penyesuaian diri lansia pensiunan guru di Kecamatan Kamang Baru, Kabupaten Sijunjung, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada calon pensiunan disarankan untuk mempersiapkan diri secara holistik sejak dini, tidak hanya dari segi finansial, tetapi juga dengan mengembangkan minat baru, memperkuat jaringan sosial, dan memperdalam dimensi spiritual. Inisiatif mandiri ini akan menjadi fondasi adaptasi yang baik di masa pensiun.
2. Kepada keluarga disarankan untuk memberikan dukungan emosional, serta aktif membantu lansia menemukan peran baru yang bermakna di lingkungan keluarga, sehingga mereka tidak merasakan kesepian.
3. Kepada pemerintah dan lembaga terkait perlu mengembangkan program pra-pensiun yang tidak hanya berorientasi finansial, tetapi juga menyeluruh mencakup persiapan psikologis, sosial, fisik, moral, dan spiritual. Ini akan membekali calon pensiunan dengan keterampilan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi transisi ini.
4. Kepada peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk mengembangkan kajian yang lebih luas mengenai penyesuaian diri lansia dalam menghadapi masa pensiun guru, dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif atau campuran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldriani, Nely, Dan Ami Widyastuti. "Kecerdasan Adversity Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 2, No. 2 (31 Mei 2021): 154. <https://doi.org/10.24014/Pib.V2i2.10339>.
- Amelia, Yunita, Tatiyani Tatiyani, Dan Rilla Sovitriana. "Dukungan Sosial Dan Kepribadian Terhadap Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun Karyawan Di Perumperuri Karawang." *Psikologi Kreatif Inovatif* 2, No. 3 (1 Juli 2022): 51–62. <https://doi.org/10.37817/Psikologikreatifinovatif.V2i3.2506>.
- Aryani, Winda Ade, Dan Widya Kartika Sari. "Penyesuaian Diri Dalam Menghadapi Masa Pensiun di Pemerintahan Kota Bengkulu." *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)* 6, No. 2 (14 November 2022): 62–67. <https://doi.org/10.20/Bikotetik.V6n2.P62-67>.
- Atiyah, Kanzul, Abd Mughni, and Nur Ainiyah. "Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja." *Maddah: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* 2.2 (2020): 42-51.
- Candrawati, Sang Ayu Ketut, Dan Ni Komang Sukraandini. "Kecemasan Lansia Dengan Kondisi Penyakit Kronis." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 11, No. 2 (15 September 2022): 348. <https://doi.org/10.24014/Pib.V2i2.10339>.
- Delphinus K. 2024. The Role and Impact of Elderly Teachers on Teaching Secondary School Competencies in Tanzania: Addressing Teacher Shortage. Department of Education Foundations, St. Augustine University of Tanzania, Mwanza – Luchebele, Tanzania.
- Elaine Cumming dan William E. Henry, *Growing Old: The Process of Disengagement* (New York: Basic Books, 1961)
- Hansson, Isabelle, Georg Henning, Sandra Buratti, Magnus Lindwall, Marie Kivi, Boo Johansson, Dan Anne Ingeborg Berg. "The Role Of Personality In Retirement Adjustment: Longitudinal Evidence For The Effects On Life Satisfaction." *Journal Of Personality* 88, No. 4 (Agustus 2020): 642–58. <https://doi.org/10.1111/Jopy.12516>.
- Hestiningrum, Sistia Edi Anisa Dwi. "Analisis Keuangan Keluarga Lansia Pensiun." *Journal Of Economic, Business & Accounting Research* 1, No. 1 (31 Juli 2023). <https://doi.org/10.61511/Jembar.V1i1.2023.261>.
- Hurlock, Elizabeth. *Developmental Psychology: A Life Span Approach*. Vol. 44. Terjemahan Soedjarwo. Jakarta, Indonesia: Erlangga, 1991.

- Iskandarsyah, Aulia, Dan Hari Setyowibowo. "Sikap Terhadap Pensiun, Perencanaan Pensiun, Dan Kualitas Hidup Pada Karyawan Dalam Masa Persiapan Pensiun." *Journal Of Psychological Science And Profession* 4, No. 1 (29 April 2020): 23. <https://doi.org/10.24198/Jpsp.V4i1.25106>.
- Lagandhy, Langga. "Kesejahteraan Pekerja Di Hari Tua." *Jurnal Pengembangan Ketenagakerjaan* 1, No. 1 (6 Juni 2023). <https://doi.org/10.5911.26>.
- Lieze Sohier, Luc Van Ootegem, dan Elsy Verhofstadt. "Well-Being During the Transition from Work to Retirement." *Journal of Happiness Studies* 22, no 1 (1 Januari 2021). <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00228-6>.
- Maheswari, Dkk. "Motivasi Hidup Lansia Yang Kehilangan Pasangan Di Kabupaten Malang | Flourishing Journal." Diakses 28 Januari 2025. <https://journal3.um.ac.id/index.php/psi/article/view/4132>.
- Malahati, Fildzah. "Gambaran Penerimaan Diri Pada Lansia Di Indonesia." *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah* 2, No. 4 (4 April 2023): 1055–64. <https://doi.org/10.55681/Sentri.V2i4.702>.
- Maulia, Desi. "Penerimaan Diri Pada Lansia," 2024
- Nurhayati, S. R. (2020). Penyesuaian Diri Pensiunan Guru terhadap Kehidupan Pascapensiun di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 1-10.
- Nurjanis, Dkk, "Teknik Konseling", Yogyakarta: Pandiva Buku. 2012. h.41
- Oktaviana. "Gambaran Penerimaan Diri Atas Kegiatan-Kegiatan Lansia Yang Dititipkan Oleh Keluarga Di Panti Jompo Tresna Werdha Pare - Etheses Iain Kediri." Diakses 28 Januari 2025. <https://etheses.iainkediri.ac.id/11421/>.
- Pertiwi, Ananda Puspita, Dan Nono Hery Yoenanto. "Pengaruh Optimisme Dan Penerimaan Diri Terhadap Kecenderungan Post Power Syndrome Pada Kepala Sekolah Negeri di Kota Surabaya Menjelang Pensiun." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, No. 2 (23 Februari 2022): 2289–97. <https://doi.org/10.31004/Edukatif.V4i2.2444>.
- Pratama, Indo, Azrul Said, Dan Erlamsyah Erlamsyah. "Kebahagiaan Lanjut Usia Dalam Menjalani Masa Pensiun." *Jurnal Neo Konseling* 1, No. 1 (11 April 2019). <https://doi.org/10.24036/00490>.
- Prayitno & Erman Amti, "Dasar-Dasar Bimbingan Konseling", Jakarta: Rineka Cipta. 2004
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2014)

- Pradono & Purnamasari. Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. Yogyakarta 2010
- Pugu, Melyana R., Sugeng Riyanto, Dan Rofiq Noorman Haryadi. *Metodologi Penelitian; Konsep, Strategi, Dan Aplikasi*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- Purnasari, Nurwulan. *Metodologi Penelitian*. Guepedia, 2021
- Rahmat Pupu Saeful. *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018).
- Raudhoh, Siti, Dan Dessy Pramudiani. “Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Poduktif.” *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fkik Unja* 4, No. 1 (24 Desember 2021): 126–30. Doai.13458.
- Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, Inc., 1984)
- Rika. “ HubunganPerubahan Psikologis Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Lansia Pada Masa Pensiun ”. *Caring : Jurnal Keperawatan*. Diakses 28 Januari 2025. <https://E-Journal.Poltekkesjogjaaring/Article/Viev/952>.
- Sang Ayu Ketut Candrawati dan Ni Komang Sukraandini, “*Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis*,” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 11, no. 2 (15 September 2022): 348, <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>.
- Schneider, Benjamin, Ed. *Personality And Organizations*. 1. Iss. In Paperback. New York: Psychology Press, 2012.
- Schwartz, A.N. *Terminattion Or Transmition*. Vol. 5. 29. Geriatrics, 1974.
- Shihab, M. Quraish, Dan Muhammad Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. Cetakan V. Tafsîr Al-Mishbâḥ : Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an / M. Quraish Shihab 1. Jakarta: Lentera Haiti, 2012.
- Sistia Edi Anisa Dwi Hestiningrum, “Analisis Keuangan Keluarga Lansia Pensiun,” *Journal of Economic, Business & Accounting Research* 1, no. 1 (31 Juli 2023), <https://doi.org/10.61511/61>.
- Sohier, Lieze, Luc Van Ootegem, Dan Elsy Verhofstadt. “Well-Being During The Transition From Work To Retirement.” *Journal Of Happiness Studies* 22, No. 1 (1 Januari 2021): 263–86. <https://doi.org/10.1007/S10902-020-00228-6>.

- Sri Puji Astuti, Se, M.Ec.Dev, Sukoariyah. "Antisipasi Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Kecemasan." *Jurnal Jendela Inovasi Daerah* 1, No. 1 (2 Agustus 2018): 17–34. <https://doi.org/10.24127/ijid.v1i1.11>.
- Sundari, Utari Yolla, Ahmad Andreas Tri Panudju, Aditya Wahyu Nugraha, Febriani Purba, Yuni Erlina, Novalia Nurbaiti, Septaria Yolan Kalalinggi, Dkk. *Metodologi Penelitian*. Cv. Gita Lentera, 2024.
- Suryanto, & Purnama. (2020). Dukungan sosial dan penyesuaian diri lansia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 123-134.
- Syamsul Munir Amir, *Bimbingan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010. h.43
- Theresa G. 2025. Guiding Through the In-Between Stage: A Multiple Case Study on the Retirement Transition of Educational Leaders. Faculty, University of the Immaculate Conception. Davao City, Philippines
- Thohari Muswar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta : UII Press. 1992
- Vitasari, Ninda. "Penyesuaian Diri Pensiunan Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Mojoroto Kota Kediri." Iain Kediri, 2023.
- Wahab, H., *Bimbingan Konseling Islam dan Penyesuaian Diri Remaja*, Jurnal Psikologi Islam, 2020
- Wilantika, R., Mukhlis, H., Farmasita, G. P., Silfia, V. D., & Damayanti, A. (2022). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun. *Journal Psikologi Aisyah*, 4(1), 1-15
- Wulandari, A. (2020). Faktor-faktor penyesuaian diri lansia: Studi literatur. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 4(1), 38–44.
- Yahya Jaya, "*Psikologi & Konseling Agama* ",(UIN Imam Bonjol Padang), 2019 h. 98-100
- Zaskya Rahmadani, Intan Yulia Putri, Dan Linda Yarni. "Perkembangan Usia Lanjut." *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)* 2, No. 4 (3 Juli 2024): 39–50. <https://doi.org/10.54066/Jupendis.V2i4.2112>.
- Zulfania, Arifda. "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Perhutani Di Kabupaten Kendal." Undergraduate, Universitas Islam Sultan Agung Semarang,