

**PENYESUAIAN DIRI LANSIA DALAM MENGHADAPI MASA PENSIUN
DI KECAMATAN KAMANG BARU
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos) Pada Jurusan Bimbingan
Konseling Islam*



Oleh:

WINNI AFRIANI

NIM.2012020090

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1447 H / 2025 M**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya berjudul **“Penyesuaian Diri Lansia Dalam Menghadapi Masa Pensiun Di Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung”** adalah benar hasil karya saya, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi atau karya yang sudah dipublikasikan dan atau pernah digunakan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang atau perguruan tinggi lainnya, kecuali bagian yang sumber informasinya telah dicantumkan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah hasil plagiat, maka saya bersedia untuk dibatalkan keabsahan skripsi ini dan gelar kesarjanaan saya.

Padang, 15 Agustus 2025

Saya yang menyatakan



Winni Afriani
2012020090

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul **“Penyesuaian Diri Lansia Dalam Menghadapi Masa Pensiun Di Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung”** disusun oleh **Winni Afriani, Nim 2012020090** telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah.

Padang, Agustus 2025

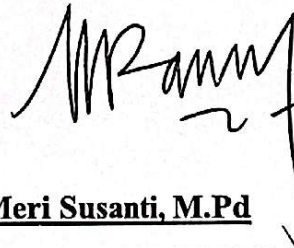
Pembimbing I



Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd

NIP. 196603241993032003

Pembimbing II



Meri Susanti, M.Pd

NIP. 197801042009122004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Penyesuaian Diri Lansia Dalam Menghadapi Masa Pensiun Di Kecamatan kamang Baru Kabupaten Sijunjung”. Winni Afriani NIM. 2012020090 telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Rabu, 27 Agustus 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Padang, 1 September 2025

Tim Penguji
Ketua



Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd
NIP. 196603241993032003

Penguji I



Dr. Nasril, M.Pd.I
NIP. 196202021992031001

Penguji II



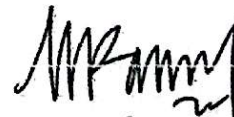
Hummaira Hutagaol, M.Kes
NIP. 198601192019032004

Penguji III



Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd
NIP. 196603241993032003

Penguji IV



Meri Susanti, M.Pd
NIP. 197801042009122004

Mengesahkan
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Murisat S.Ag. M.Pd
NIP. 197212312007101010

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **“Penyesuaian Diri Lansia dalam Menghadapi Masa Pensiun di Kecamatan Kamang Baru, Kabupaten Sijunjung”** disusun oleh **Winni Afriani, Nim 2012020090**, Prodi Bimbingan Konseling Islam dan program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang Tahun 2025.

Penyesuaian diri merupakan proses mental dan perilaku yang dilakukan individu untuk mencapai keselarasan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan, terutama pada masa transisi seperti pensiun. Lansia menghadapi berbagai perubahan fisik, psikis, dan sosial yang menuntut kemampuan beradaptasi, mulai dari menerima penurunan kondisi tubuh, kehilangan peran aktif sebagai pendidik, hingga berkurangnya interaksi sosial. Di Kecamatan Kamang Baru, Kabupaten Sijunjung, ditemukan adanya permasalahan terkait pensiun dalam menyesuaikan diri. Setelah pensiun, lansia merasa kehilangan identitasnya sebagai guru dan kehilangan rutinitas hariannya. Dimana sebagian lansia mampu memaknai pensiun sebagai waktu beristirahat dan berkumpul bersama keluarga, sementara sebagian lainnya merasakan kesepian, kekhawatiran terhadap masa depan, dan kesulitan mengatur rutinitas baru. Fenomena ini menunjukkan adanya kemampuan dalam penyesuaian diri yang dipengaruhi oleh faktor personal dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana penyesuaian diri lansia dalam menghadapi masa pensiun di Kecamatan Kamang Baru, Kabupaten Sijunjung dari kajian personal dan sosial.

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis deskriptif. Lokasi penelitian dilakukan di Kecamatan Kamang Baru, Kabupaten Sijunjung. Teknik penetapan subjek penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Informan penelitian ini berjumlah 4 (empat) orang lansia yang pensiun. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Teknik analisis data dalam penelitian ini melalui tahap reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Penyesuaian diri lansia dalam menghadapi masa pensiun dilihat 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, 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) Penyesuaian diri lansia dalam menghadapi masa pensiun dilihat dari aspek sosial 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.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada setiap hambanya di muka bumi ini dan yang telah penulis rasakan berupa nikmat ibadah, nikmat kesehatan, nikmat ilmu pengetahuan, nikmat rezki, dan banyak nikmat lainnya yang telah mengantarkan penulis berada di titik sekarang ini dan senantiasa berharap akan berada di jalan kebenaran yang diridhoinya hingga hari kiamat nanti. Alhamdulillah akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Penyesuaian Diri Lansia Dalam Menghadapi Masa Pensiun Di Kecamatan Kamang Baru Kabupaten Sijunjung”**. Shalawat berangkaikan salam penulis mohonkan kepada Allah SWT agar disampaikan kepada Baginda nabi Muhammad SAW yang telah memberikan contoh dan tauladan yang baik untuk menapaki hidup di dunia ini.

Dalam penyelesaian kepenulisan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak pengalaman dan pembelajaran serta wawasan yang luas dari berbagi pihak yang telah membantu proses penyelesaian kepenulisan ini, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini sesuai pada waktunya. Untuk tanpa mengurangi rasa hormat penulis, izinkanlah penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dekan dan Bapak/Ibu Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama perkuliahan dan selama menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak/Ibu Ketua dan Sekretaris program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang yang telah memberikan kemudahan dan memberikan arahan dalam proses pengerjaan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Nurfarida Deliani, M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Meri Susanti, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu dan

pengajaran untuk membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran dan rasa tanggungjawab dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dosen Penguji skripsi Bapak Dr. Nasril, M.Pd.I selaku penguji I dan Ibu Hummaira Hutagaol, M.Kes selaku penguji II yang bersedia meluangkan waktu menguji penulis dan memberikan kritikan serta saran agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang mengajar dan mengampu perkuliahan di jurusan Bimbingan Konseling Islam mulai dari awal penulis melaksanakan perkuliahan sampai dengan tahap penyelesaian skripsi ini dengan berbagai ilmu pengetahuan dan pengalaman.
6. Pimpinan perpustakaan UIN Imam Bonjol Padang beserta jajarannya dan Pimpinan Perpustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan fasilitas serta pelayanan terbaik kepada penulis hingga penyelesaian skripsi ini.
7. kepada semua informan yang telah bersedia di wawancara dan memberikan datanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta Ayahanda Afidal dan Ibu Alidar. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun beliau mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Selanjutnya kepada saudara-saudara penulis, Arif Afman Gusmanto, Deri Afhan Gusmanto, Jeri Afman Puspito dan Wilhandra terima kasih karena selalu memberikan support yang tiada hentinya baik secara materi maupun non materi, yang selalu mengingatkan penulis untuk terus semangat dalam menyelesaikan tugas yang sedang dijalani.
9. Kepada semua pihak yang menjadi support sistem dan membantu penulis secara psikologis hingga terselesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga

bantuan dan amal baik yang diberikan dapat bernilai ibadah dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Semoga segala bantuan, bimbingan, arahan dan jerih payah yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT dengan amal yang berlipat ganda. Akhirnya atas kehadiran Allah SWT penulis memohon ampunan dari segala kekhilafan yang dilakukan, semoga skripsi ini bisa menjadi skripsi yang berkualitas dan bermanfaat bagi banyak orang, Aamiin....

Padang, 15 Agustus 2025



Winni Afriani
2012020090

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Operasional	10
F. Sistematika Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. Penyesuaian Diri	14
1. Pengertian Penyesuaian Diri	14
2. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri	18
3. Macam-Macam Penyesuaian Diri	18
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	19
5. Karakteristik Penyesuaian Diri.....	21
B. Lansia	23
1. Pengertian Lansia	23
2. Ciri-ciri Usia Lanjut	25
3. Penyesuaian yang Buruk pada Lansia	26
4. Permasalahan yang Dihadapi Individu Lanjut Usia.....	28
C. Pensiun	29
1. Pengertian Pensiun	29
2. Jenis Pensiun	30
3. Kondisi yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri Terhadap Masa Pensiun	31
D. Penelitian Relevan	32

BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Lokasi Penelitian.....	36
C. Informan Penelitian.....	37
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Observasi	38
2. Wawancara	39
E. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	43
A. Temuan Penelitian	43
B. Analisis Hasil Penelitian	89
C. Implementasi Penyesuaian Diri Lansia dengan Bimbingan Konseling Islam	96
BAB V PENUTUP	107
A. Kesimpulan	107
B. Saran	108
DAFTAR PUSTAKA	109