



Upaya Guru Bk Dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Masa Pensiun Pada Dewasa Awal

Ulfa Husna

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Corresponding author, E-mail: ulfahusna25@gmail.com

Abstrak. Masa Proses menua (aging) merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Kondisi tersebut cenderung untuk menimbulkan beban ganda masalah kesehatan, yaitu masalah kesehatan secara umum dan masalah kesehatan jiwa pada lansia. Permasalahan lain dapat berasal dari aspek sosial dan aspek psikologis atau emosional. Seorang lansia akan banyak mengalami berbagai kehilangan seperti kehilangan financial dan pekerjaan, kehilangan status, kehilangan teman, kenalan atau relasi, serta kehilangan pasangan. Oleh karena itu, objek formal yang menjadi kajian bimbingan dan konseling adalah manusia dengan segala permasalahannya. Pada umumnya, banyak orang dewasa akhir yang mengalami permasalahan dari aspek sosial dan aspek psikologis atau emosional. Disinilah Guru BK berperan dalam mengatasi masalah tersebut.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Lansia, Guru BK.

Abstract. The aging process (aging) is a natural process accompanied by a decrease in physical, psychological and social conditions that interact with one another. These conditions tend to cause a double burden on health problems, namely general health problems and mental health problems in the elderly. Other problems can originate from social aspects and psychological or emotional aspects. An elderly person will experience many losses such as loss of financial and work, loss of status, loss of friends, acquaintances or relationships, and loss of spouse. Therefore, the formal object that becomes the study of guidance and counseling is humans with all its problems. In general, many late adults experience problems from social aspects and psychological or emotional aspects. This is where GC Teachers play a role in overcoming these problems. Adolescence is often called the transition period. Because, in this period a person switches from childhood to adulthood. This period occurs in the teens where every teenager always experiences the process of seeking identity.

Keywords: *Self-Complication; Elderly; GC Teacher*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Pendahuluan

Menurut Erickson, kesiapan lansia untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap tugas perkembangan usia lanjut dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang pada tahap sebelumnya. Apabila seseorang pada tahap tumbuh kembang sebelumnya melakukan kegiatan sehari-hari dengan teratur dan baik serta membina hubungan yang serasi dengan orang-orang di sekitarnya, maka pada usia lanjut ia akan tetap melakukan kegiatan yang biasa ia lakukan pada tahap perkembangan sebelumnya seperti olahraga, mengembangkan hobi bercocok tanam dan lain-lain. (Hurlock: 1980)

Orang yang berusia lanjut akan menjadi sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk depresi yang disebabkan oleh stres dalam menghadapi perubahan-perubahan kehidupan yang berhubungan dengan apa yang disebut sebagai tahun emas (Basuki W, 2015). Menurut Burns (1988) Perubahan kehidupan yang dimaksud antara lain adalah pensiun, penyakit atau ketidakmampuan fisik,

penempatan dalam panti sosial, kematian pasangan, dan kebutuhan untuk merawat pasangan yang kesehatannya menurun. Permasalahan lain dapat berasal dari aspek sosial dan aspek psikologis atau emosional. Seorang lansia akan banyak mengalami berbagai kehilangan seperti kehilangan financial dan pekerjaan, kehilangan status, kehilangan teman, kenalan atau relasi, serta kehilangan pasangan.

Proses menua (aging) merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Kondisi tersebut cenderung untuk menimbulkan beban ganda masalah kesehatan, yaitu masalah kesehatan secara umum dan masalah kesehatan jiwa pada lansia. Masa pensiun merupakan masa yang paling rentan pada sebagian besar lansia untuk terjadinya masalah kesehatan terutama masalah kesehatan jiwa.

Kehilangan suatu pekerjaan pada dapat menimbulkan gangguan yang progresif terutama aspek psikologis yang mendadak, misalnya depresi. Depresi merupakan salah satu ciri yang dapat dikategorikan sebagai pasien geriatri dan psikogeriatri. Tidak semua orang dapat langsung bisa untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan kondisi masa pensiun. Pada masa pensiun beberapa orang tidak mampu untuk menyesuaikan diri bahkan beberapa orang akan mengalami penurunan harga diri. Harga diri yang rendah akan mengganggu tugas perkembangan lansia secara umum dan menurunkan kualitas hidup lansia.

Metode

Penelitian ini dimaksudkan menguji bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* yang efektif untuk meningkatkan *self-regulation* siswa. Oleh sebab itu, pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian eksperimen kuasi. Eksperimen kuasi merupakan desain penelitian yang memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengendalikan variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Hasil dan Pembahasan

Menurut Mappiare (dalam Rita Eka Izzaty dkk 2008: 155) dari segi pendidikan, batasan memasuki usia dewasa awal ini dapat ditinjau dari tercapainya kematangan baik dalam kognitif, afektif, serta psikomotorik sebagai hasil ajar atau latihan. Seiring berjalannya waktu setiap orang akan yang bekerja akan mengalami pensiun. Menurut Siti Partini Suardiman (2011:133) pensiun ialah aturan yang ada pada lembaga pemerintah atau swasta yang mengatur seorang pegawai atau karyawan harus berhenti dari pekerjaan karena telah mencapai umur tertentu. Selanjutnya menurut Siti Partini Suardiman (2011:136) batasan usia pensiun yang telah ditetapkan oleh pemerintah sesuai dengan latar belakang pekerjaannya. Misalnya untuk pegawai

negeri sipil nonguru batas usia pensiun adalah 56 tahun, untuk guru 60 tahun untuk dosen 65 tahun, bahkan bagi dosen dan guru besar bisa diperpanjang sampai 70 tahun bilamana diperlukan. Kategori lansia sendiri tertera dalam Undang- Undang No. 13 Tahun 1998 yang menyatakan: "bahwa yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang berada di usia 60 tahun ke atas"

Selain masa sarang kosong atau *emptynest* pada usia lanjut usia dapat terjadi *Post Power Syndrome* yakni gejala pasca kekuasaan dimana sebagian individu merasakan kehilangan status sosial, jabatan, kekuasaan, penghasilan dan kehormatan (Faizal Ramadhan S P, 2014: 2). Perempuan yang pada masa lalunya memiliki jabatan dapat mengalami sindrom tersebut karena dulunya bekerja dan sibuk sementara pada masa pensiunan mengalami penurunan jumlah kegiatan karena tidak lagi bekerja sehingga mengalami kekecewaan pada masa pensiunnya. Hal ini dapat menjadi faktor pembentuk konsep diri negatif. Menurut Hendriarti Agustiani (2006:136) bahwa konsep diri sebagai gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman- pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Pengalaman yang diperoleh informan dari masa sebelum pensiun membentuk konsep diri informan setelah pensiun.

Sejalan dengan pengamatan diatas dapat dikaitkan dengan konsep diri yang dimiliki. Konsep diri ialah keseluruhan kesadaran atau persepsi yaitu pengamatan, penilaian, dan penilaian yang disadari oleh individu sendiri (Hendriarti Agustiani ,2006:139) Terdapat dua macam konsep diri yakni konsep diri positif dan konsep diri negatif. Sesuai dengan hasil pengamatan terdapat indikasi mengarah pada konsep diri negatif yang dimiliki oleh perempuan lansia pensiunan.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil observasi yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rizki Rahmawan, Hanny Rasni, Raymond H S (2013: 5) bahwa lanjut usia yang sebelumnya pernah memiliki suatu jabatan cenderung sulit dalam melakukan penyesuaian diri, karena lanjut usia tersebut merasa kurang diperhatikan keberadaannya oleh lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut berbeda dengan kondisi mudanya dulu yang selalu dihormati serta dihargai oleh bawahannya.

Tidak semua orang dapat langsung bisa untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan kondisi masa pensiun. Pada masa pensiun beberapa orang tidak mampu untuk menyesuaikan diri bahkan beberapa orang akan mengalami penurunan harga diri. Harga diri yang rendah akan mengganggu tugas perkembangan lansia secara umum dan menurunkan kualitas hidup lansia.

Pendekatan Konseling Lansia

Pendekatan atau teori konseling merupakan instrumen yang digunakan dalam menganalisis dan menetapkan teknik dan solusi apa yang harus diberikan untuk penyelesaian masalah klien. Secara umum, dasar pendekatan konseling diwarnai oleh tiga pendekatan, yaitu pendekatan *direktif*, pendekatan *non-direktif*, dan pendekatan *eklektik*. Pendekatan *direktif* cenderung memberikan arahan langsung kepada subjek yang dilayani berkenaan dengan pengembangan KES dan penanganan KEST. Dalam pendekatan *direktif* ini konselor cenderung pada posisi sangat aktif, sedang subjek yang dilayani lebih cenderung pasif dalam memahami dan menerima berbagai hal dari konselor. Sebaliknya, dalam pendekatan *non-direktif* konselor mendorong subjek yang dilayani untuk benar-benar aktif, sebagaimana dikehendaki dalam *asas kegiatan*. Dalam pendekatan *non-direktif* ini konselor berusaha sekuat tenaga menggerakkan subjek yang dilayani untuk berpikir, merasa dan bertindak berkenaan dengan materi yang dibahas dalam layanan konseling. Dalam pelaksanaan konseling lansia, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan konseling *eklektik*, artinya menggabungkan beberapa pendekatan untuk disesuaikan dengan permasalahan klien.

Konseling Spiritual

Konseling spiritual merupakan upaya pendekatan yang dilakukan Konselor dalam membantu Konseli (Lansia) dalam menemukan makna hidupnya. Proses konseling spiritual didesain berdasarkan spiritualitas pada Lansia yang mengacu pada pelaksanaan konseling pada umumnya. Konselor berupaya membantu Lansia dalam menemukan makna hidup baik untuk dirinya sendiri, bagi orang lain, bagi lingkungan dan makna hidup bagi Tuhan. Melalui Konseling spiritual Lansia dibantu untuk lebih mengenal keberadaan Tuhan sebagai Sang Pencipta dan mengenal dirinya sebagai ciptaan-Nya. Lansia yang berhasil menemukan makna hidupnya, diharapkan lebih bermanfaat dan bermakna dalam mengisi hidup dipenghujung usianya. Lansia yang memiliki makna hidup tentu akan menyadari keberadaannya sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang harus tetap berupaya agar hidupnya lebih bermakna sebelum kembali menghadap Sang Penciptanya. Justitia, D. (2014)

Selain itu dalam Hurlock, E. B. (1998:443) kebahagiaan merupakan salah satu kriteria yang dapat dipakai untuk menilai jenis penyesuaian diri yang dilakukan individu lanjut usia, apakah penyesuaian diri itu berjalan baik atau tidak. Hal ini berarti bahwa kalau orang usia lanjut di masa lalu dapat melakukan penyesuaian yang baik dengan cukup alasan dan mereka dapat mempertahankan tingkat integritas egonya yang tinggi, mereka jauh lebih kurang mempunyai kesempatan untuk merasakan bahagia sekarang dibanding yang pernah dirasakan pada masa lalu. Bagaimanapun, hal itu perlu diketahui bahwa orang memperoleh kebahagiaan dari berbagai hal yang berbeda dan dari pengalaman yang berbeda pula selama usia mereka bertambah makin tua (Prawitasari, 1993).

Hurlock, E. B. (1998:442) mengatakan studi tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan pada usia lanjut 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 pada waktu lain dalam kehidupan di masa lalu tidak berhasil menyesuaikan diri, maka

mengakibatkan proses penyesuaian yang dilakukannya sekarang menjadi sesulit masa usia lanjut, dan penyesuaian yang harus dilakukan pada saat itu lebih sulit dibanding yang pernah dihadapinya pada masa lalu. Hurlock, E. B. (1998:444) Beberapa kondisi penting yang menunjang kebahagiaan pada masa usia lanjut :

1. Sikap yang menyenangkan terhadap usia lanjut berkembang sebagai akibat dari kontak pada usia sebelumnya dengan orang usia lanjut yang menyenangkan.
2. Kenangan yang menggembirakan sejak masa anak-anak sampai masa dewasanya.
3. Bebas untuk mencapai gaya hidup yang diinginkan tanpa ada intervensi dari luar.
4. Sikap yang realistis kenyataan dan mau menerima kenyataan tentang perubahan fisik dan psikis sebagai akibat dari usia lanjut yang tidak dapat dihindari.
5. Menerima kenyataan diri dan kondisi hidup yang ada sekarang, walaupun kenyataan tersebut berada di bawah kondisi yang diharapkan.
6. Mempunyai kesempatan untuk memantapkan kepuasan dan pola hidup yang diterima oleh kelompok sosial di mana ia sebagai anggotanya.
7. Terus berpartisipasi dengan kegiatan yang berarti dan menarik.
8. Di terima oleh dan memperoleh respek dari sekelompok sosial.
9. Perasaan puas dengan status yang ada sekarang dan prestasi masa lalu.
10. Puas dengan status perkawinannya dan kehidupan seksualnya.
11. Kesehatan cukup bagus tanpa mengalami masalah kesehatan yang kronis.
12. Menikmati kegiatan rekreasi yang direncanakan khusus bagi orang usia lanjut.
13. Menikmati kegiatan sosial yang dilakukan dengan kerabat keluarga dan teman-teman.

14. Melakukan kegiatan produktif, baik kegiatan di rumah maupun kegiatan yang secara sukarela dilakukan, situasi keuangan memadai untuk memenuhi seluruh keinginan dan kebutuhannya.

Karena kebahagiaan tidak mempunyai arti yang sama bagi mereka yang telah berusia lanjut, seperti yang dilakukan oleh orang muda, maka orang usia lanjut tidak dapat berharap untuk memperoleh pengalaman yang sejenis atau setingkat dengan yang diperoleh di masa mudanya. Secara umum, orang usia lanjut yang bahagia lebih sadar dan siap untuk terikat dengan kegiatan baru dibanding orang usia lanjut yang merasa tidak bahagia (Santoso & Ismail, 2009).

Simpulan dan Saran

Orang yang berusia lanjut akan menjadi sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk depresi yang disebabkan oleh stres dalam menghadapi perubahan-perubahan kehidupan yang berhubungan dengan apa yang disebut sebagai tahun emas (Basuki W, 2015). Menurut Burns (1988) Perubahan kehidupan yang dimaksud antara lain adalah pensiun, penyakit atau ketidakmampuan fisik, penempatan dalam panti sosial, kematian pasangan, dan kebutuhan untuk merawat pasangan yang kesehatannya menurun. Permasalahan lain dapat berasal dari aspek sosial dan aspek psikologis atau emosional. Seorang lansia akan banyak mengalami berbagai kehilangan seperti kehilangan financial dan pekerjaan, kehilangan status, kehilangan teman, kenalan atau relasi, serta kehilangan pasangan.

Menurut Erickson, kesiapan lansia untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap tugas perkembangan usia lanjut dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang pada tahap sebelumnya. Apabila seseorang pada tahap tumbuh kembang sebelumnya melakukan kegiatan sehari-hari dengan teratur dan baik serta membina hubungan yang serasi dengan orang-orang di sekitarnya, maka pada usia lanjut ia akan tetap melakukan kegiatan yang biasa ia lakukan pada tahap perkembangan sebelumnya seperti olahraga, mengembangkan hobi bercocok tanam dan lain-lain (Hurlock: 1980).

Konselor berupaya membantu Lansia dalam menemukan makna hidup baik untuk dirinya sendiri, bagi orang lain, bagi lingkungan dan makna hidup bagi Tuhan. Melalui Konseling spiritual Lansia dibantu untuk lebih mengenal keberadaan Tuhan sebagai Sang Pencipta dan mengenal dirinya sebagai ciptaanNya. Lansia yang berhasil menemukan makna hidupnya, diharapkan lebih bermanfaat dan bermakna dalam mengisi hidup dipenghujung usianya. Lansia yang memiliki makna hidup tentu akan menyadari keberadaannya sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang harus tetap berupaya agar hidupnya lebih bermakna sebelum kembali menghadap Sang Penciptanya (Justitia, D, 2014). Hurlock, E. B. (1998:442) mengatakan studi tentang kebahagiaan dan ketidakbahagiaan pada usia lanjut 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 pada waktu lain dalam kehidupan di masa lalu tidak berhasil menyesuaikan diri, maka mengakibatkan proses penyesuaian yang dilakukannya sekarang menjadi sesulit masa usia lanjut, dan penyesuaian yang harus dilakukan pada saat itu lebih sulit dibanding yang pernah dihadapinya pada masa lalu.

Ucapan Terimakasih

Penulis memberikan apresiasi dan terima kasih kepada Dr. M. Solehuddin, MA., M.Pd dan Dr. Anne Hafina, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan penelitian ini, serta atas kritik dan rekomendasi yang diberikan telah membantu terselesaikannya penelitian ini. Penulis juga memberikan apresiasi dan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, khususnya kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Talaga Drs. H. Aan Hartawan, M.H.

Daftar Rujukan

- Basuki, W. 2015. *Faktor-faktor penyebab kesepian terhadap tingkat depresi pada lansia penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda*. Samarinda : Universitas Mulawarma (Vol. 04)
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (1998). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hendriarti Agustiani. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Riefka Aditama.
- Justitia, D. (2014). *Konseling Spiritual dalam Meningkatkan Wellness Lansia*. Febriani, F., Syahniar, S., & Zikra, Z. (2015). *Permasalahan yang Dialami Lansia dalam Melakukan Penyesuaian Diri di Panti Sosial dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling (Studi Deskriptif*

- terhadap Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin). *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 22-28.
- Prawitasari, J. E. (1993). Aspek Sosio-Psikologis Usia Lanjut di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 21(4 Des).
- Rita Eka Izzaty dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rahmawan, R., Rasni, H., Simamora, R.H. 2013. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Kecemasan Lanjut Usia di Karang Werda Semeru Jaya dan Jember Permai Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember. *Laporan penelitian*. UNEJ.
- Santoso, H., & Ismail, H. (2009). *Memahami krisis lanjut usia*: BPK Gunung Mulia.
- Siti Partini Suardiman. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: UGM