

---

## Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun

Indo Pratama 1, Azrul Said 2 Erlamsyah 3

<sup>12</sup>Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: indoprutama@live.com

### Abstract

Kebahagiaan dimasa usia lanjut tergantung dipenuhi tidaknya tiga A kebahagiaan (*Tree A's of Happiness*), yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (pengasih) dan *achievement* (penghasilan). Apabila seseorang tidak dapat memenuhi ketiga A tersebut, maka dapat dikatakan seorang lanjut usia sulit untuk bisa hidup bahagia. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian adalah Bapak/Ibu Lansia yang berjumlah 37 orang. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah skala model likert. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa: kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun berada pada kategori baik. 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 untuk meraih kebahagiaan pada masa pensiun.

**Keywords:** Lanjut Usia, Kebahagiaan, Masa Pensiun.

**How to Cite:** Indo Pratama 1, Azrul Said 2, Erlamsyah 3. 2018. Kebahagiaan Lanjut Usia Dalam Menjalani Masa Pensiun. *Konselor*, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X-XX



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author and Universitas Negeri Padang.

---

## Pendahuluan

Masa usia lanjut (usila) adalah masa perkembangan terakhir dalam hidup manusia (Indriana, Kristiana, Sonda, & Intanirian, 2010; Saputri & Indrawati, 2011). Dikatakan sebagai perkembangan terakhir oleh karena ada sebagian anggapan bahwa perkembangan manusia berakhir setelah manusia menjadi dewasa (Prawitasari, 1993). Usia lanjut adalah usia 60 tahun ke atas sesuai dengan definisi World Health Organization yang terdiri dari (1) usia lanjut (elderly) 60-74 tahun, (2) usia tua (old) 75-90 tahun, dan (3) usia sangat lanjut (very old) di atas 90 tahun (Prayitno, 2002).

Ada waktunya seseorang memiliki pekerjaan, menduduki posisi penting, meniti jenjang karir yang tinggi namun pada akhirnya akan mengalami pensiun di usia yang sudah lanjut (Sutarto & IsmulCokro, 2008). Ketika seseorang sudah lanjut usia, mereka perlu waktu untuk beristirahat dari berbagai kesibukan pekerjaan (DALYOKO, 2010; Silviyani, Susanto, & Asmaningrum, 2014) serta menikmati masa tua dengan menambah atau memperkaya amal ibadah sebagai persiapan untuk menyambut proses kehidupan abadi (Shihab, 2007a). Umumnya pensiun ditetapkan pada umur tertentu, sesuai undang-undang yang berlaku, dan tuntutan kualitas pekerjaan atau instansi tempat bekerja

Berdasarkan *survey* Indrayani (2013) ditemukan bahwa pada masa-masa menjelang pensiun maupun sudah pensiun, lansia merasakan perasaan positif dan negatif terkait masa pensiunnya. Perasaan positif yang dirasakan adalah adanya dukungan dari keluarga dan adanya persiapan yang cukup baik dalam menghadapi masa pensiun meskipun arahnya kurang jelas, sehingga tidak merasakan adanya masalah yang sangat mempersulit pada masa pensiunnya. Selain perasaan positif, lansia juga merasakan perasaan negatif terkait masa pensiunnya, yaitu munculnya perasaan kaget dan khawatir menghadapi pensiun, karena kurang memiliki tujuan yang jelas terkait persiapan masa pensiunnya, adanya perasaan khawatir jika setelah pensiun akan menganggur, sehingga membuat seseorang melamun dengan banyak pikiran yang menyebabkan stres, ketakutan jika fisik dan ekonomi tidak mendukung, ketakutan jika tidak mendapat dukungan

dari keluarga, dan munculnya ketakutan karena keluarga juga merasakan ketakutan jika orang tua mereka pensiun (Indrayani, 2013).

Yudrik Jahya (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 ini masalah penyesuaian dalam mendekati masa pensiun adalah lebih sulit bagi pria (Eliana, 2003), 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. (1998:422) seperti yang telah terjadi pada tingkat usia lain dalam kurun waktu kehidupan seseorang, kebahagiaan dimasa usia lanjut tergantung dipenuhi tidaknya tiga A kebahagiaan (Tree A's of Happiness), yaitu acceptance (penerimaan), affection (pengasihian) dan achievement (penghasilan). Apabila seseorang tidak dapat memenuhi ketiga A tersebut hal itu sulit, kalau tidak ingin dikatakan tidak mungkin bagi seorang usia lanjut 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 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 tidak berhasil menyesuaikan diri dimasa lalu 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 dihadapnya pada masa lalu.

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).

Baret (dalam Hurlock, E. B., 1998 : 443) dalam hal ini telah menjelaskan tentang hal yang menjadikan orang usia lanjut merasa bahagia : " Orang usia lanjut 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) (Jannah, Yacob, & Julianto, 2017; Sina, 2015).

Hurlock, E. B. (1998 : 442) Karena kebahagiaan tidak mempunyai arti yang sama bagi mereka yang telah berusia lanjut, 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.

## Metode

Penelitian ini bersifat deskriptif. Menurut Yusuf, A. M. (2014:81) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dari sifat-sifat populasi atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Menurut Arikunto, S. (20016:145) subjek penelitian merupakan yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Subjek penelitian ini ialah sebanyak 37 orang lansia yang telah pensiun di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok. Instrumen penelitian yang digunakan berbentuk skala pengukuran model likert. Menurut Riduwan

(2007:22), skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok tentang kejadian atau gejala sosial. Teknik analisa data menggunakan tekni persentase yang di kemukan oleh Winarsunu, T. (2002:22) yaitu :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan : P= Tingkat persentase jawaban

F= Frekuensi jawaban responden

N= Jumlah responden

Untuk mengalisis data secara deskripsi dilakukan dengan menggunakan teknik statistik sederhana yaitu dengan mencari skor dari mean, standar deviasi, range, skor minimum dan skor maksimum. Untuk mengklasifikasikan data yang diperoleh menurut Irianto, A. (2010) dideskripsikan dengan menghitung rentangan data atau interval yang diperoleh dari rumus berikut : Interval = ST – SR.

Keterangan : ST= Skor tertinggi

SR= Skor terendah

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian ini menemukan bahwa secara keseluruhan kebahagiaan diri lanjut usia dalam menjalani masa pensiun di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok memiliki nilai rata-rata sebesar 149,41 dengan persentase 80.76% berada pada kategori baik. Selanjutnya penyesuaian diri lanjut usia dalam menjalani masa pensiun dapat dirincikan pada tabel berikut :

**Tabel 1**  
**Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun**  
**di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	$\geq 174$	2	5
Baik	$\geq 157$ s/d $< 174$	12	32
Cukup	$\geq 141$ s/d $< 157$	11	30
Kurang	$\geq 125$ s/d $< 141$	9	24
Kurang Sekali	$< 125$	3	8
	<b>Jumlah</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 13 terungkap sebanyak 2 orang lanjut usia (5%) berada pada kategori sangat baik, 12 orang lanjut usia (32%) pada kategori baik, 11 orang lanjut usia (30%) pada kategori cukup, 9 orang lanjut usia (24%) pada kategori kurang dan 3 orang lanjut usia (8%) pada kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan pada umumnya penyesuaian diri lanjut usia dalam menjalani masa pensiun berada pada kategori baik (32%).

Berdasarkan temuan penelitian mengenai kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok. Secara umum berada pada kategori baik. Dapat diartikan bahwa sebagian lanjut usia di Klub Prolanis Lanjut usia Muthiara merasakan kebahagiaan dengan baik pada masa pensiun. Ini terjadi karena lanjut usia di klub prolanis muthiara sudah dapat menerima keadaan-keadaan dalam dirinya, dapat mencurahkan kasih sayang kepada keluarga dan anggota masyarakat, berperan aktif dalam berbagai kegiatan masyarakat dan tetap mampu mengembangkan bakat dan minat yang ada pada diri. Sesuai dengan pendapat tentang perkembangan psikososial Traupmann & Hatfield (dalam Desmita, 2015 : 243) dalam suatu studi ditunjukkan bahwa hubungan intim mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan psikologis dan fisik seseorang. Orang-orang yang mempunyai tempat untuk berbagi ide, perasaan, dan masalah, merasa lebih bahagia dan lebih sehat dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki tempat untuk berbagi. Maka lanjut usia di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok dapat dengan baik menyalurkan ide-ide yang dimilikinya, memiliki teman untuk berbagi ide dan masalah hidup. Maka dikatakan lanjut usia di klub prolanis muthiara Kota Solok telah bahagia dengan apa yang dimilikinya sekarang. Yang memang seharusnya lanjut usia yang mencapai “*The Golden Years*” adalah lanjut usia yang bahagia pada masa pensiunnya.

## Kebahagiaan Lanjut Usia pada Masa Pensiun

Dari beberapa defisini Kebahagiaan disebut juga dengan Happiness. Chandra Kurnia Pratama (2015) mengungkapkan Kebahagiaan adalah perasaan positif atau segala sesuatu yang menentramkan, menyenangkan, mensejahterahkan sehingga membawa pada kepuasan dan adanya kebutuhan-kebutuhan yang dapat terpenuhi, lingkungan serta nilai dan keyakinan. Kebahagiaan merupakan tujuan hidup yang ingin diraih seumur hidup untuk menjalani hidup yang lebih baik (Magnis-Suseno, 2009; Shihab, 2007b).

Zakiah Daradjat (1988 : 13) Kebahagiaan yang sebenarnya adalah terdapatnya ketenangan jiwa, yang sebetulnya mudah dijangkau oleh setiap orang, terlepas dari keadaan sosial ekonominya, pangkat, kedudukan dan kekuasaan. Yang penting adalah iman dan amal shaleh.

Eddigman (2011:15) mendefinisikan kebahagiaan sebagai keseluruhan evaluasi mengenai hidup termasuk semua kriteria yang berada di dalam pemikiran individu, seperti bagaimana rasanya hidup yang baik, sejauh mana hidup sudah mencapai ekspektasi, bagaimana hidup yang menyenangkan dapat dicapai, dan sebagainya.

Arif, I. S. (2016 : 16) Kebahagiaan adalah tujuan akhir dari segala aktivitas, segala daya upaya, segala pengumpulan, dan perjuangan hidup ini adalah tujuan universal dan kekal. Semua orang sepakat bahwa kebahagiaan adalah dambaan universal dari semua manusia (bahkan semua makhluk), di sepanjang sejarah dan sampai selama-lamanya.

Sedangkan Diener (dalam Puspita, A., & Rangkuti, R. P, 2015 : 27) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap hidupnya. Evaluasi kognitif terjadi ketika individu melakukan evaluasi seberapa memuaskan kehidupannya secara keseluruhan (life satisfaction) atau pada aspek-aspek tertentu dari kehidupannya (Nisfiannor & Rostiana, 2004). Adapun evaluasi afektif terjadi ketika individu melakukan evaluasi terhadap emosi yang dirasakannya, dimana meliputi perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan (Puspita & Rangkuti, 2015; Ruhghea, Mirza, & Rachmatan, 2014). (Snyder & Lopez, dalam Ayu Puspita & Rahmi Putri Rangkuti, 2015 : 27) Ada dua komponen kebahagiaan yaitu:

- a. Komponen kognitif yaitu meliputi life satisfaction dan domain satisfaction, dianggap sebagai komponen kognitif karena keduanya melakukan proses evaluasi terhadap kehidupan.
- b. Komponen afektif yaitu meliputi positive affect (PA) dan negative affect (NA), keduanya dianggap komponen afektif karena mencerminkan sejumlah perasaan senang dan tidak menyenangkan yang dialami individu di dalam kehidupan mereka.

Dalam bukunya yang berjudul *Authentic Happiness*, Seligman (dalam Pali, C., 2016 : 2) mengungkapkan sebuah konsep mengenai kebahagiaan. Dalam kebahagiaan termuat emosi positif maupun aktivitas positif dan terbagi menjadi tiga yaitu yang ditujukan pada masa lalu, masa depan dan masa sekarang. Kebahagiaan masa lalu mencakup kepuasan, pemenuhan dan kedamaian (Luqmana, 2011). Dua konsep penting untuk mencapai kebahagiaan masa lalu ialah rasa bersyukur dan memaafkan. Kedua konsep tersebut dapat mengubah penghayatan dan pemahaman mengenai masa lalu yang buruk menjadi lebih baik.

Kebahagiaan masa kini terutama pada ini yang sejati dapat dicapai dengan meraih sebanyak mungkin aktivitas yang lebih bersifat gratifikasi dari pada pleasure (Anwar Sanusi, 2006; Hidayat, 2015). Gratifikasi adalah kegiatan yang senang dilakukan seseorang dan kegiatan tersebut dapat menarik seseorang beraktivitas seakan watu serasa terhenti (Lisnawati, Santi Sulandari, & Ger, 2017; Pali, 2016), sedangkan pleasure adalah kesenangan yang bersifat sementara. Kebahagiaan akan masa depan ditandai dengan adanya emosi positif seperti yakin, percaya, Confidence, Hope dan Optimisme (Suhardono, 2013). Seligman (Dalam Pali, C., 2016 : 2) menekankan pada pentingnya nilai optimisme dan harapan seseorang untuk mencapai kebahagiaan dimasa depan.

### aspek-aspek kebahagiaan

Hurlock, E. B. (1998:422) untuk melihat aspek kebahagiaan dimasa usia lanjut tergantung dipenuhinya tiga A kebahagiaan (Three A's of Happiness), yaitu acceptance (penerimaan), affection (pengasihian) dan achievement (prestasi/pencapaian) :

- a. Acceptance (penerimaan)  
Kebahagiaan lebih merupakan masalah bagaimana memandang keadaan diri sendiri, bukan menginginkan keadaan orang lain. Dalam hal ini bagaimana lanjut usia dapat menerima keadaan,

- 
- menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya dan dapat bersyukur atas apa yang telah diperolehnya pada saat ini sehingga lansia dapat diterima oleh orang lain dengan baik pula.
- b. Affection (pengasihian/kasih sayang)  
Pengasihian bisa disebut juga dengan kasih sayang, Hurlock mengemukakan bahwa cinta merupakan hasil normal diterima oleh orang lain. Hal ini menekankan bahwa bagaimana lanjut usia tetap menunjukkan rasa cinta kasih dan tetap merasa dicintai oleh pasangan yang masih hidup, anak-anak atau keluarga yang lainnya, termasuk teman lama.
  - c. Achievement (prestasi/pencapaian)  
Hal ini berhubungan dengan tercapainya tujuan seseorang. Tujuan dalam hal ini bagaimana lanjut usia merasa puas dengan apa yang telah diraihinya dan dicapainya pada saat ini, baik secara finansial maupun apa yang dicita-citakannya pada masa usia sebelumnya. Dan juga menunjukkan lansia masih mampu berprestasi, dan merasa bangga, dengan prestasi yang dicapai, serta orang lain mengagumi prestasinya.

### **Kebahagiaan Lanjut Usia**

Hurlock, E. B. (1998:422) seperti yang telah terjadi pada tingkat usia lain dalam kurun waktu kehidupan seseorang, kebahagiaan dimasa usia lanjut 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) 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.

Barrett (dalam Hurlock, E. B., 1998 : 443) dalam hal ini telah menjelaskan tentang hal yang menjadikan orang usia lanjut merasa bahagia : “ Orang usia lanjut 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).

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 rekreasional 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).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok, mengenai penyesuaian diri dengan kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun dapat disimpulkan sebagai berikut:

Secara umum hasil penelitian menggambarkan kebahagiaan lanjut usia di Klub Prolanis Muthiara Kota Solok, berada pada kategori Baik (B). Artinya sebagian lansia sudah merasa bahagia, diantaranya mampu menerima diri dan perubahan dalam diri, mampu bersyukur, menunjukkan rasa cinta kasih, puas dengan apa yang dicapai, mampu berprestasi, bangga dengan prestasi yang diraih, dan mendapat penghargaan dari orang lain atas prestasi yang diraih.

## Daftar Rujukan

- Anwar Sanusi, K. (2006). *Jalan kebahagiaan*: Gema Insani.
- Arif, I. S.. (2016). *Psikologi Positif : Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Dalyoko, D. A. P. (2010). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan upaya pengendalian hipertensi pada lansia di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Mojosongo Boyolali*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Daradjat. Z. (1988). *Kebahagiaan*. Jakarta : CV Djati.
- Eddigman.(2011). "Kebahagiaan (Happiness)".*Jurnal Psikologi*, 1 (1): 1-25.
- Eliana, R. (2003). Konsep diri pensiunan. *Sumatra Utara: USU digital library*, 2, 158-162.
- Hidayat, K. (2015). *Psikologi Kebahagiaan*: Noura Books.
- Hurlock, E. B.. (1998). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Indrayani, P. A. (2013). Model Pengembangan Subjective Well-being Pada Masa Pensiun. *Calyptra*, 2(1), 1-11.
- Indriana, Y., Kristiana, I. F., Sonda, A. A., & Intanirian, A. (2010). Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha "Pucang Gading" Semarang. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 87-96.
- Irianto, A. (2010). *Statistik: Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangan*. Cetakan ke 7. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Jahja, Y.. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Kencana.
- Jannah, M., Yacob, F., & Julianto, J. (2017). Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) Dalam Islam. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 97-114.
- Lisnawati, D., Santi Sulandari, S., & Ger, M. (2017). *Kebahagiaan pada Wanita Lanjut Usia yang Tinggal Sendiri*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Luqmana, O. (2011). *Hubungan Antara Intensitas Shodaqoh Dengan Kebahagiaan Pada Komunitas Wisatahati Solo*. Univerversitas Muhammadiyah Surakarta.
- Magnis-Suseno, F. (2009). *Menjadi Manusia Belajar dari Aristoteles*: Kanisius.
- Nisfiannor, M., & Rostiana, T. P. (2004). Hubungan Antara Komitmen Beragama Dan Subjective Well-Being pada Remaja Akhir Di Universitas Tarumanagara. *Jurnal Psikologi Vol*, 2(1), 74.
- Pali, C. (2016). Gambaran kebahagiaan pada lansia yang memilih tinggal di panti werdha. *Jurnal e-Biomedik*, 4(1).
- Pali, C.. (2016). Gambaran kebahagiaan pada lansia yang memilih tinggal di panti werdha. *Jurnal e-Biomedik*, 4(1).
- Pratama, C. K.. (2015). "Makna Kebahagiaan Pada Lansia Yang Bekerja Sebagai Pedagang Asongan". *Skripsi*. tidak diterbitkan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prawitasari, J. E. (1993). Aspek Sosio-Psikologis Usia Lanjut di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 21(4 Des).
- Prayitno, A. (2002). Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya. *Jurnal Kedokteran Trisakti*, 21(1), 23-30.

- 
- Puspita, A., & Rangkuti, R. P. (2015). Hubungan Sense Of Humor Dengan Kebahagiaan pada Lansia. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 10(1).
- Riduwan. (2007). *Skala Pengukuran Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Ruhghea, S., Mirza, M., & Rachmatan, R. (2014). Studi Kualitatif Kepuasan Hidup Pria Transgender (Waria) di Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 11-20.
- Santoso, H., & Ismail, H. (2009). *Memahami krisis lanjut usia*: BPK Gunung Mulia.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di panti wreda wening wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1).
- Shihab, M. Q. (2007a). *Lentera Hati: Kisah dan hikmah kehidupan*: Mizan Pustaka.
- Shihab, M. Q. (2007b). *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Quran*: Mizan Pustaka.
- Silviyani, V., Susanto, T., & Asmaningrum, N. (2014). Hubungan Posisi Bekerja Petani Lansia dengan Resiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberjambe Kabupaten Jember (*The Correlation Between The Position Of Elderly Farmers Working With The Risk Of Low Back Pain In The Working Area Of The Health Center Sumberjambe, Jember*).
- Sina, P. G. (2015). Wealth Management Untuk Pensiun Yang Sejahtera. *Jurnal Economia*, 11(2), 186-199.
- Suhardono, R. (2013). *Your Job is not Your Career*. Literati.
- Sutarto, J. T., & IsmulCokro, C. (2008). *Pensiun Bukan Akhir Segalanya*: Gramedia Pustaka Utama.
- Winarsunu, T. (2002). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press
- Yusuf, A. M. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana