

Ketercapaian Tugas Perkembangan Masyarakat Pada Masa Dewasa Akhir di Kelurahan Duri Timur Kabupaten Bengkalis

Melur Nanda Putri¹, Fuaddillah Putra², Citra Imelda Usman³

Bimbingan dan Konseling, STKIP PGRI Sumatera Barat

Email: melurnandaputri04@gmail.com, putraalyanfahmi@gmail.com,
citraimelda08@gmail.com

Abstrack

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya dewasa akhir yang sudah mengalami penurunan kemampuan fisik .Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir di Kelurahan Duri Timur Kabupaten Bengkalis.Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian adalah masyarakat yang dalam kategori rentang usia dewasa akhir di Kelurahan Duri Timur dengan jumlah 102. Sampel penelitian dengan teknik total sampling dengan jumlah 102 orang. Pengumpulan data menggunakan angket, analisa data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir dilihat dari : (1) menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan dalam kategori cukup tercapai, (2) menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya income (penghasilan) keluarga dalam kategori cukup tercapai, (3) menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup dalam kategori cukup tercapai, (4) membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia dalam kategori cukup tercapai, (5) membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan dalam kategori cukup tercapai, dan (6) menyesuaikan diri dengan peran sosial dalam kategori cukup tercapai.

Kata Kunci : Ketercapaian, Tugas Perkembangan, Dewasa Akhir

Abstract

This research is motivated by the presence of late adults who have experienced a decline in physical abilities. The purpose of this study is to describe the achievement of the task of developing late adulthood in Duri Timur Village, Bengkalis Regency. This type of research is quantitative descriptive. The research population is people who are in the category of late adult age in Duri Timur Village, with a total of 102. The research sample with total sampling technique is 102 people. Collecting data using a questionnaire, data analysis using descriptive statistics with percentages. The results of the study revealed that the achievement of the developmental task of late adult society was seen from: (1) decreasing physical strength and health in the moderately achieved category, (2) adjusting to retirement and decreasing family income in the moderately achieved category, (3) adjusting with the death of a spouse in the moderately achieved category, (4) forming relationships with people of the same age in the moderately achieved category, (5) forming a satisfactory physical life arrangement in the moderately achieved category, and (6) adjusting to social roles in the moderately achieved category. quite accomplished.

Keywords: Achievement, Developmental Tasks, Late Adult

PENDAHULUAN

Sebagai manusia, kita melewati berbagai tahap kehidupan, dalam kategori fase neo-natal dan pranatal serta fase bayi dan Kanak-Kanak serta pubertas dan dewasa. Seluruh populasi berpartisipasi dalam proses perubahan. Tidak peduli berapa kali Anda melakukan gerakan, selalu ada sesuatu untuk diingat. Ketika langkah pertama seseorang diambil, itu akan berpengaruh pada sisa perjalanannya. Individu akan dapat melihat kembali masa lalu melalui melihat kembali ke masa lalu.

Sering disebut sebagai warga lanjut usia, dewasa akhir adalah seseorang yang telah mencapai usia. Dibandingkan dengan fase pertumbuhan sebelumnya, ada lebih banyak perubahan fisik dan psikologis dalam tahap perkembangan ini. Karena kenyataan bahwa hampir tidak semua orang mampu mencapainya. Masa dewasa akhir, sering disebut masa keemasan.

Perkembangan seseorang dapat dianggap sebagai transformasi bertahap dan terus-menerus dari lahir sampai mati. Arti lain dari perkembangan adalah perubahan fisik dan psikologis bertahap, metodis, dan berkelanjutan yang terjadi pada orang atau organisme saat mereka dewasa. (Jannah, M., Yacob, F., & Julianto 2017:97). Istilah "tugas perkembangan" mengacu pada aktivitas yang terjadi pada saat tertentu. Anda akan bahagia ketika Anda selesai, dan Anda akan dapat melanjutkan ke Ketidakhahagiaan, penolakan dari orang lain, dan kesulitan dengan tugas masa depan akan mengikuti jika pekerjaan tidak selesai.

Menurut Havighurst dalam (Jannah, M., Yacob, F., & Julianto 2017:111), Era zaman ini ditandai dengan banyaknya perubahan fungsi fisik, psikis, ekonomi dan sosial. Beberapa alasan akhir dunia antara lain sebagai berikut: kebutuhan akan pengendalian diri, kebutuhan akan kesehatan fisik dan mental, kebutuhan anak-anak untuk membantu keluarga, dan kebutuhan orang dewasa untuk membantu keluarga. Secara garis besar menurut Havighurst (Hurlock, 2017:386) Berikut ini adalah beberapa hal yang harus diperhatikan di hari-hari terakhir dalam seminggu: (1) Pastikan kesehatan fisik dan mental Anda. (2) Menyelaraskan situasi keuangan seseorang dengan sisa pendapatan kelompok (penghasilan). (3) Pastikan bahwa Anda menjalani kehidupan yang konsisten dengan nilai-nilai Anda. (4) Menjalin hubungan yang erat dengan seseorang yang dapat dipercaya. Selain itu, penting untuk memiliki pandangan realistis tentang kesejahteraan fisik Anda, dan menjaga hubungan sosial yang sehat dengan orang lain.

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan masyarakat dewasa akhir adalah periode terakhir dalam hidup manusia, yaitu usia 60 tahun keatas. Pada periode dewasa akhir ini memiliki tugas perkembangan yang sesuai dengan tingkat usia dewasa akhir. Dari hasil observasi di Kelurahan Duri Timurtanggal 29 April 2021, banyak lansia yang mengalami sakit-sakitan serta penurunan kemampuan fisik seperti penurunan penglihatan dan penglihatan. Selain itu, seorang remaja putri yang berjuang untuk memenuhi kebutuhannya dalam hal tidur dan interaksi sosial dengan teman-temannya, serta merasa terpinggirkan oleh lingkungan, digambarkan mengalami kesulitan memenuhi kebutuhannya dalam kehidupan sehari-hari. Tercatat juga bahwa sebagian lansia tidak mampu memelihara persahabatan dengan mereka yang karena alasan apapun tidak dapat memenuhi kebutuhan sosialnya di masyarakat yang lebih luas.

Selain itu, hasil pertemuan dengan salah satu almarhumah di Kota Duri Timur pada tanggal 1 Mei 2021, peneliti mendapatkan data bahwa ada almarhumah yang kesehatannya mulai terganggu, mendengar musibah, sakit terus menerus, satu kaki tangan telah meninggal dan jauh dari anak-anak. Ada orang dewasa akhir yang mengalami masalah dalam mengelola latihan dan jadwal yang berkurang yang biasa mereka lakukan. Orang dewasa yang terlambat merasa mereka kurang dihargai oleh keluarga dan iklim mereka sehubungan dengan pekerjaan baru yang mereka hadapi.

METODE PENELITIAN

Kajian kuantitatif deskripsi, seperti yang didefinisikan oleh Subana (2001:89): "Penelitian dengan format deskriptif kuantitatif berupaya mendeskripsikan, merangkum kondisi dengan berbagai skenario atau berbagai faktor yang terjadi di masyarakat berdasarkan apa yang sesuai dengan kenyataan". Penelitian ini berusaha mengumpulkan informasi tentang ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir di Kelurahan Duri Timur Kabupaten Bengkalis. Populasi penelitian adalah seluruh masyarakat yang dalam kategori rentang usia dewasa akhir di Kelurahan Duri Timur, berjumlah 102 orang. Pengumpulan data menggunakan angket, analisa data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir di Kelurahan Duri Timur Kabupaten Bengkalis secara keseluruhan adalah cukup tercapai dengan persentase 77,45%. Pembahasan berdasarkan aspek penelitian tersebut diuraikan sebagai berikut.

Menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan

Ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir orang dewasa akhir dilihat dari sub variabel menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan dalam kategori kategori cukup tercapai dengan persentase 61,76%. Jika dilihat berdasarkan indikator, maka ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir pada indikator berkurangnya kekuatan fisik dalam kategori cukup tercapai dengan persentase 63,73% dan indikator mengalami penyakit juga dalam kategori cukup tercapai dengan persentase 54,99%. Artinya sebagian besar dewasa akhir cukup tercapai dalam ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir dilihat dari menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan.

Hurlock (2017:53) menurunnya kekuatan fisik disebabkan berkurangnya tingkat metabolisme dan menurunnya kekuatan otot-otot juga mengakibatkan pengaturan suhu badan menjadi sulit. Selain itu, pada dewasa akhir terjadi penurunan dalam jumlah waktu tidur yang diperlukan dan kenyamanan tidur. Dewasa akhir pada umumnya menderita gangguan susah tidur (insomnia). Lalu, perubahan dalam pencernaan mungkin merupakan perubahan yang paling kelihatan dalam fungsi pengaturan pencernaan. Kesulitan dalam makan sebagian diakibatkan pada gigi yang tanggal yang merupakan gejala umum bagi orang usia lanjut dan juga karena daya penciman dan perasa yang menjadi kurang tajam. Hal ini menyebabkan jenis makanan yang paling lezat menjadi terasa tidak enak, sehingga terjadi perubahan fisik berupa penampilan pada usia dewasa akhir, diantaranya adalah daerah kepala, daerah tubuh, daerah persendian.

Berdasarkan hasil analisa data maka dapat disimpulkan bahwa dewasa akhir cukup baik dalam tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir dilihat, dilihat dari menyesuaikan diri dengan berubahnya pola kerja dan berkurangnya pendapatan. Dari analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa masyarakat dewasa akhir di Kelurahan Duri Timur cukup dapat mengatasi kesulitan tidur, mengurangi kegiatan yang dapat mencederai tubuh dan berkendara dalam jarak jauh, tidak mengalami sakit pada lutut saat berjalan dan belum mengalami permasalahan pada jantung. Dari analisis data diketahui juga bahwa masyarakat dewasa akhir belum kesulitan dalam hal pendengaran, tidak mengalami nyeri di dada, tidak mudah lelah, tidak mengalami kesulitan bernafas. dapat membaca secara normal dan tidak tergantung pada obat-obatan.

Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya income (pendapatan keluarga)

Ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir orang dewasa akhir dilihat dari sub variabel menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya income (pendapatan keluarga) dalam kategori kategori cukup tercapai dengan persentase 70,59%. Jika dilihat berdasarkan indikator, maka ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir pada indikator berubahnya pola kerja dalam kategoricukup tercapai dengan persentase 67,65% dan indikator berkurangnya pendapatan juga dalam kategoricukup tercapai dengan persentase 64,71%. Artinya sebagian besar dewasa akhir cukup tercapai dalam ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir dilihat dari menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya income (pendapatan keluarga).

Menurut Fandy (2013:44) pensiun adalah sebagai keadaan individu yang telah berhenti bekerja yang menjadi kebiasaan atau aktivitas-aktivitas yang harus dilakukan sehari-hari. Tiap individu yang sudah tidak bekerja lagi disebut pensiunan. Individu yang memasuki masa pensiun sering dianggap sebagai individu yang tuna kerja (tidak dibutuhkan lagi tenaga dan pikirannya)

Jahya (2011:12) mengatakan 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.

Berdasarkan hasil analisa data maka dapat disimpulkan bahwa dewasa akhir cukup baik dalam tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir dilihat, dilihat dari menyesuaikan diri dengan berubahnya pola kerja dan berkurangnya pendapatan.

Dari analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa masyarakat dewasa akhir di Kelurahan Duri Timur cukup yang sudah memasuki masa pension dengan cara mengikuti kegiatan di sekitar tempat tinggal, menikmati masa pension dengan senang hati dan tidak berleha-leha, ikut kegiatan sosial dan membantu pekerjaan rumah, mengikuti arisan dan tidak mengerjakan pekerjaan yang berat. Masyarakat dewasa akhir yang sudah pension umumnya dapat menggunakan dana pensiun untuk

kegiatan yang bermanfaat, mengurangi ketergantungan keuangan dari anak dan masih berusaha untuk menghasilkan uang.

Menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup

Ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir orang dewasa akhir dilihat dari sub variabel menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup dalam kategori kategori cukup tercapai dengan persentase 57,84%. Jika dilihat berdasarkan indikator, maka ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir pada indikator mempersiapkan diri menghadapi kematian dalam kategoricukup tercapai dengan persentase 63,73% dan indikator menghadapi kematian pasangan juga dalam kategoricukup tercapai dengan persentase 60,78%. Artinya sebagian besar dewasa akhir cukup tercapai dalam ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir dilihat dari menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup.

Puspita (2014:104) menyatakan persiapan yang dilakukan dewasa akhir dalam mempersiapkan diri menghadapi kematian adalah persiapan spiritual, yakni dengan beribadah kepada Tuhan. Proses yang diharapkan dewasa akhir dalam menghadapi kematian dibagi dalam 2 bagian, yakni kondisi yang diharapkan dalam proses menghadapi kematian, tempat yang diharapkan dalam menghadapi kematian dan dukungan keluarga yang dibutuhkan dalam proses menghadapi kematian.

Menurut Abbas (1999:19), dalam menjalani kehidupan suami istri, ada saatnya kita ditinggal mati oleh salah satu pasangan. Untuk itu, perlu mempersiapkan diri untuk menjalani kehidupan tanpa pasangan. Dewasa akhir melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi, salah satunya terhadap hilangnya pasangan hidup. Upaya penyesuaian diri meliputi penerimaan secara sadar dari individu terhadap lingkungan, baik secara fisik, psikis maupun sosial sesuai dengan kondisi yang dimiliki dan membutuhkan perhatian dan pengertian dari lingkungannya.

Berdasarkan hasil analisa data maka dapat disimpulkan bahwa dewasa akhir cukup baik dalam tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir dilihat, dilihat dari menyesuaikan diri dengan mempersiapkan diri menghadapi kematian dan menghadapi kematian pasangan. Dari analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa masyarakat dewasa akhir di Kelurahan Duri Timur mulai taat beribadah, menambah ilmu agama dan berharap dirawat oleh anak ketika sakit dan saat kematiannya datang. Selain itu, mereka sudah mempersiapkan diri jika ditinggal mati oleh pasangannya dengan berpikiran secara positif dan merencanakan kehidupan yang mandiri.

Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia

Ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir orang dewasa akhir dilihat dari sub variabel membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia dalam kategori kategori cukup tercapai dengan persentase 67,65%. Jika dilihat berdasarkan indikator, maka ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir pada indikator ikut kegiatan dengan orang seusia dalam kategoricukup tercapai dengan persentase 59,80% dan indikator ikatan dengan orang seusia juga dalam kategoricukup tercapai dengan persentase 63,73%. Artinya sebagian besar dewasa akhir cukup tercapai dalam ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir dilihat dari membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia.

Traupmann & Hatfield (Pratama, 2018:14) 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.

Dari analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa masyarakat dewasa akhir di Kelurahan Duri Timur berusaha mengikuti kegiatan dengan orang seusia untuk menghindari persepsi negatif terhadap mereka, kemudian terlibat dalam berbagi ide dan beribadah bersama dan tidak memilih teman. Disamping itu masyarakat dewasa akhir juga menerima kelebihan dan kekurangan orang seusia, berbagi pengalaman, menjalin hubungan baik, bergabung dan meluangkan waktu untuk begaul.

Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan

Ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir orang dewasa akhir dilihat dari sub variabel membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan dalam kategori kategori cukup tercapai dengan persentase 73,53%. Jika dilihat berdasarkan indikator, maka ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir pada indikator menjaga pola makan dalam kategoricukup tercapai dengan persentase 66,67%, indikator menjaga kesehatan tubuh dalam kategori baik dengan persentase 49,02% dan indikator melakukan kegiatan yang disenangi dalam kategoricukup tercapai dengan persentase 48,04%. Artinya sebagian besar dewasa akhir cukup tercapai dalam ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir dilihat dari membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.

Pola makan seseorang berhubungan dengan umur. Bagi dewasa akhir harus dapat menjaga pola makan agar mereka dapat mempertahankan proses dalam perkembangan hidupnya. Erikson (dalam Maryam, 2008:55) kesiapan dewasa akhir untuk menyesuaikan diri terhadap tugas perkembangan usia lanjut dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang pada tahap sebelumnya. Menjaga kesehatan adalah hal yang penting dalam kehidupan seseorang. Dewasa akhir harus bisa mempertahankan kesehatan mereka, karena pada tahap ini seseorang mulai rentan terhadap kesehatannya. Apabila tahap tumbuh kembang sebelumnya melakukan kegiatan sehari-hari dengan teratur dan baik dan bisa membina hubungan yang serasi dengan orang-orang sekitarnya

Seseorang dalam hidupnya tentu memiliki hobi dan kesenangan. Dewasa akhir pada tahap perkembangan sebelumnya memiliki kegiatan yang disenangi. Otomatis di usia dewasa akhir akan tetap melakukan kegiatan yang biasa dilakukan ketika tahap perkembangan sebelumnya, seperti olahraga, mengembangkan hobi, bercocok tanam dan lain-lain

Berdasarkan hasil analisa data maka dapat disimpulkan bahwa dewasa akhir cukup tercapai dalam tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir dilihat, dilihat dari membentuk pengaturan fisik melalui menjaga pola makan, menjaga kesehatan tubuh dan melakukan kegiatan yang disenangi. Dari segi pengaturan pola maka, masyarakat dewasa akhir mengkomsumsi makanan yang tidak terlalu pedas serta menghindari sembarang makanan untuk menghindari penyakit dan lebih memilih makanan di rumah sesuai dengan saran dokter dan anggota keluarga. Dari segi menjaga kesehatan tubuh, masyarakat dewasa akhir umumnya menjaga diri dari penyakit dengan mencari sumber dari berbagai referensi dan selalu menjaga pikiran positif demi kesehatan tubuh. Jika sakit, secepat mungkin memeriksakan diri ke dokter. Dari segi kegiatan yang disenangi, mereka masih melakukan olahraga ringan untuk menjaga kondisi tubuh, memelihara tanaman di rumah yang tidak memerlukan tenaga besar, tidak melakukan perjalanan jauh dan kegiatan yang menantang dan membutuhkan energi yang besar

Menyesuaikan diri dengan peran sosial

Ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir orang dewasa akhir dilihat dari sub variabel menyesuaikan diri dengan peran sosial dalam kategori kategori cukup tercapai dengan persentase 56,86%. Jika dilihat berdasarkan indikator, maka ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir pada indikator mengurangi peran sosial di tengah masyarakat dalam kategoricukup tercapai dengan persentase 61,76% dan indikator membagi pengalaman dengan masyarakat dalam kategori baik dengan persentase 48,04%. Artinya sebagian besar dewasa akhir cukup tercapai dalam ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir dilihat dari menyesuaikan diri dengan peran sosial.

Menurut Ajhuri (2019:40), akibat perubahan fisik yang semakin menua maka perubahan ini akan sangat berpengaruh terhadap peran dan hubungan dirinya dengan lingkungannya. Dengan semakin lanjut usia seseorang secara berangsur-angsur ia mulai melepaskan diri dari kehidupan sosialnya karena berbagai keterbatasan yang dimilikinya. Keadaan ini mengakibatkan interaksi sosial menurun, baik secara kualitas maupun kuantitasnya sehingga hal ini secara perlahan mengakibatkan terjadinya kehilangan dalam berbagai hal yaitu: kehilangan peran ditengah masyarakat, hambatan kontak fisik dan berkurangnya komitmen.

Berdasarkan hasil analisa data maka dapat disimpulkan bahwa dewasa akhir cukup baik dalam tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir dilihat, dilihat dari menyesuaikan diri dengan mengurangi peran sosial di tengah masyarakat dan membagi pengalaman dengan

masyarakat. Pembatasan keikutsertaan diantaranya secara fisik, tetapi lebih mengutamakan kegiatan ibadah. Umumnya masyarakat dewasa akhir juga tidak memaksakan diri untuk menjadi pemimpin di lingkungan tempat tinggal, namun lebih tertarik untuk berbagi pengalaman, memberi nasehat dengan masyarakat sekitar.

SIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan sebagai berikut: 1) Ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan dalam kategoricukup tercapai; 2) Ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya income (penghasilan) keluarga dalam kategoricukup tercapai; 3) Ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup dalam kategori cukup tercapai; 4) Ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia dalam kategori cukup tercapai; 5) Ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan dalam kategoricukup tercapai dengan persentase 73,53%; 6) Ketercapaian tugas perkembangan masyarakat dewasa akhir menyesuaikan diri dengan peran sosial dalam kategori cukup tercapai

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Komalisa. 1999. Penyesuaian Diri Lanjut Usia terhadap Pelayanan di Panti Sosial Tresna Wredha "Sejahtera" Pandaan Jawa Timur *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Media Informasi Penelitian Kesehatan Sosial
- Fanny, Yunian, A. (2013). Pengaruh Optimisme menghadapi Masa Pensiun terhadap Post Power Syndrome pada Anggota Badan Pembina Pensiunan Pegawai (Bp3) Pelindo Semarang. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2). Fandy ISSN: 2252-6358
- Hurlock. E.B. 2017. *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- 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).
- Jahja, Y..(2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Maryam, dkk. (2008). *Mengenal usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratama, Indo, dkk. 2018. *Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun*. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), ISSN: 2541-5948
- Puspita, A., & Rangkuti, R. P. (2015). Hubungan Sense Of Humor Dengan Kebahagiaan pada Lansia. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 10(1)
- Subana. M. 2001. *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Edisi Kesatu. Bandung: Pustaka Setia