BIMBINGAN SOSIAL BAGI LANSIA DALAM UPAYA MENGEMBANGKAN PENYESUAIAN DIRI DI PANTI WREDHA HARAPAN IBU NGALIYAN SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagaian Syarat
Guna Memeroleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Oleh
NAILIS SOLIKHAH
1801016136

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya. Maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara;

Nama : Nailis Solikhah

NIM : 1801016136

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul : Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

Dengan ini kami setujui dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 23 Juni 2025

Pembimbing

Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I, M.S.I

NIP 198203072007102001

PENGESAHAN

SKRIPSI

BIMBINGAN SOSIAL BAGI LANSIA DALAM UPAYA MENGEMBANGKAN PENYESUAIAN DIRI DI PANTI WREDHA HARAPAN IBU NGALIYAN SEMARANG

Disusun Oleh:
Nailis Solikhah
1801016136

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Senin, 30 Juni 2025 dan dinyatakan telah LULUS memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

Susunan Dewan Penguji

Ketua

H.Komarudin,M.Ag
NIP. 196804132000031001

Sekretaris

Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I
NIP. 198203072007102001

Penguji I

Hj.Mahmudah, S.Ag., M.Pd
NIP. 197011291998032001

Penguji II

Namira Choirani Fajri, M.Hum.
NIP. 199506172020122011

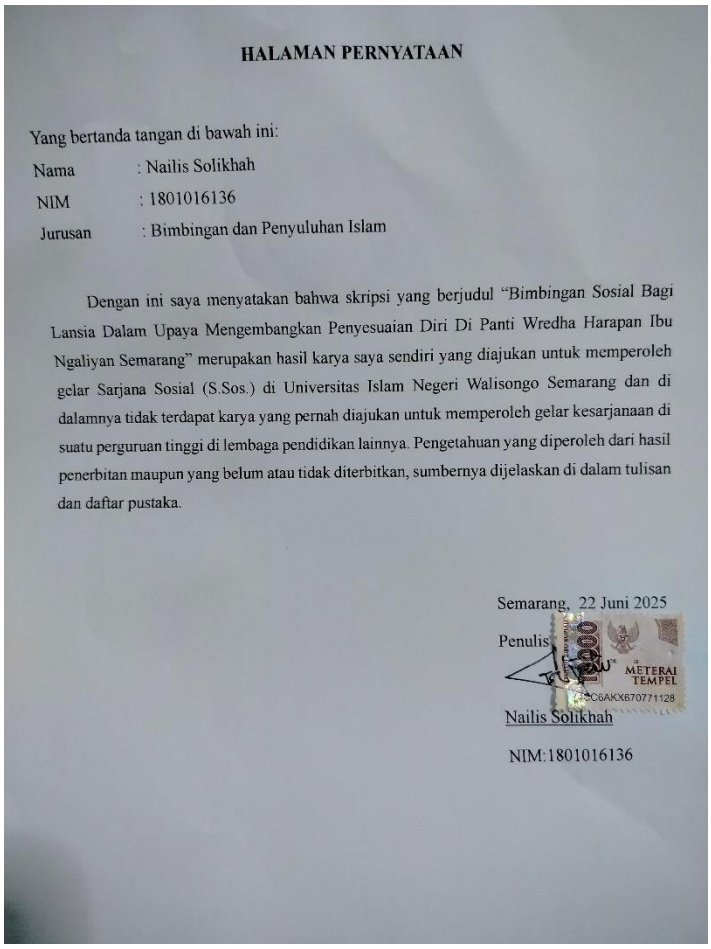
Mengetahui,
Pembimbing

Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I
NIP. 198203072007102001

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Pada Rabu, 16 Juli 2025

Prof. Dr. H.Moh. Fauzi, M.Ag
NIP. 197205171998031003

HALAMAN PERNYATAAN



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nailis Solikhah

NIM : 1801016136

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang" merupakan hasil karya saya sendiri yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 22 Juni 2025

Penulis

METERAI TEMPEL

Nailis Solikhah

NIM:1801016136

KATA PENGANTAR

بِسْمِ هاللَّ ال هرحْمنِ ال هرحِيْم

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Bimbingan Sosial bagi Lansia dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang" dengan baik dan lancar. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW.

Sebuah kebahagiaan bagi penulis karena dapat menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, namun berkat keyakinan, kerja keras, dukungan, motivasi, bimbingan, dan do'a dari berbagai pihak menjadikan penulisan skripsi ini dapat selesai dengan baik. Oleh karena itu, secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Nizar, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Prof. Dr. H. Moh. Fauzi, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I. selaku ketua program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam sekaligus dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran, serta tenaga dengan sabar dan ikhlas membimbing dan mengarahkan penulis, serta Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
4. Dosen dan segenap civitas akademika di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya sebagai bekal penulis dan telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini.
5. Pihak Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian, terima kasih atas sikap kooperatifnya dalam membantu kelancaran penelitian ini.
6. Bapak M. Muchit Mubarok, Ibu Muawanah, Kakak Lailul Muna, Adik Nilna Azka Sakina dan keluarga besar yang senantiasa mendoakan, menasehati, dan memberi semangat serta dukungan untuk menyelesaikan studi.
7. Sahabat penulis, Hana Fairuz Mestika yang selalu memberikan dukungan, selalu menemani dalam keadaan apapun dan mendengarkan keluh kesah penulis. Devi Nur

Qori'ah, Fitriyani, Tri Rizky Analiya, Fiqqi Nur Azizah yang selalu memberikan *support* kepada penulis.

8. Teman-teman BPI angkatan 2018 yang sama-sama berjuang di semester akhir.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penulis sangat berterimakasih atas kritik dan saran yang bersifat membangun guna penyempurna skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Semarang, 23 Juni 2025

Penulis

Nailis Solikhah

NIM 1801016136

PERSEMBAHAN

Karya tulis sederhana ini saya persembahkan untuk Bapak M. Muchit Mubarok, Ibu Muawanah, Kakak Lailul Muna dan Adik Nilna Azka Sakina

Diri saya sendiri Nailis Solikhah

Serta almamaterku Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

MOTO

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَأْنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖۚ وَاعْفُ عَنَّاۗ وَاغْفِرْ لَنَاۗ وَارْحَمْنَاۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

(Al Baqarah: 286)

ABSTRAK

Nailis Solikhah (1801016136), Bimbingan Sosial bagi Lansia dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

Lanjut usia merupakan periode perkembangan terakhir dari kehidupan manusia. Pada masa ini lanjut usia akan mengalami berbagai proses perubahan yang menyebabkan menurunnya sikap penerimaan diri. Memiliki penyesuaian diri yang rendah dapat menyebabkan penurunan pada kualitas hidup lansia. Perlu adanya upaya pelayanan sosial sebagai bentuk upaya panti. Salah satu bentuk pelayanan sosial tersebut yaitu melalui bimbingan sosial yang terdapat di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pelaksanaan bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sumber data yang digunakan yaitu melalui wawancara bersama staf, pembimbing, dan penerima manfaat yang ada di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang, data sekunder yaitu meliputi seluruh data yang menunjang bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Teknik analisis data meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini yaitu bimbingan sosial yang dilaksanakan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang dilaksanakan melalui tahapan pelaksanaan bimbingan sosial, materi dan metode. Tahapan pelaksanaan bimbingan sosial terdiri dari tiga tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Melalui tahap perencanaan pembimbing menganalisis situasi dan mengidentifikasi kendala dan peluang pada penerima manfaat. Tahap selanjutnya tahap pelaksanaan, pada tahap pelaksanaan pembimbing memberikan bimbingan sosial kepada penerima manfaat dengan menggunakan materi dan metode yang sudah dipersiapkan. Tahap terakhir yaitu tahap evaluasi, pada tahap ini pembimbing menganalisis apakah bimbingan sosial yang diberikan memberikan kontribusi yang baik kepada penerima manfaat. Materi yang diberikan yaitu keagamaan, kerukunan, dan kedisiplinan serta metode yang diterapkan yaitu menggunakan metode langsung melalui bimbingan individu dan bimbingan kelompok. Materi yang diberikan dan metode yang diterapkan dalam bimbingan sosial telah disesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh lansia sehingga dapat menumbuhkan indikator-indikator penyesuaian diri yang ditandai dengan mampu dalam mengatasi kecemasan, *self-image positif*, mampu mengungkapkan perasaan, dan mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik.

Kata Kunci: Bimbingan sosial, Penyesuaian diri, Lansia, Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING ii

PENGESAHAN iii

HALAMAN PERNYATAAN iv

KATA PENGANTAR v

PERSEMBAHAN vii

MOTO viii

ABSTRAK ix

DAFTAR ISI x

BAB 1 PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan Penelitian 4

D. Manfaat Penelitian 5

E. Tinjauan Pustaka 5

F. Metode Penelitian 7

G. Sistematika Penulisan 13

BAB II LANDASAN TEORI 15

A. Bimbingan Sosial 15

1. Pengertian Bimbingan Sosial 15
2. Tujuan Bimbingan Sosial 17
3. Fungsi Bimbingan Sosial 18
4. Aspek Bimbingan Sosial 19

5. Metode Bimbingan Sosial 19

B. Penyesuaian Diri 21

1. Pengertian Penyesuaian Diri 21

2. Aspek dan Karakteristik Penyesuaian Diri 22

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri 27

C. Lansia 30

1. Pengertian Lansia 30

2. Klasifikasi Penggolongan Lansia 32

3. Ciri-Ciri Lansia 34

5. Tipe-Tipe Kepribadian Lansia 39

6. Tugas Perkembangan Lansia 43

BAB III GAMBARAN UMUM 44

A. Gambaran Umum Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 44

1. Profil Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 44

2. Letak Geografis Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 44

3. Visi, Misi dan Tujuan Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 45

4. Syarat-Syarat Masuk Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 45

5. Sarana dan Prasarana 46

B. Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 46

1. Tujuan Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 47

2. Fungsi Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 47

3. Materi Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 49

4. Metode Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 53

5. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 54

6. Hasil Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 56

BAB IV ANALISIS HASIL 68

A. Analisis Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 68

1. Analisis Hasil Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang 74

BAB V PENUTUP 80

A. Kesimpulan 80

B. Saran 80

DAFTAR PUSTAKA 82

LAMPIRAN 86

Lampiran 1. Draf Wawancara 86

Lampiran 2 Dokumentasi 88

Lampiran 3 Daftar Riwayat Hidup 89

BAB 1
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada hakikatnya manusia itu sebagai makhluk pribadi dan sosial. Manusia sebagai makhluk pribadi agar dapat hidup secara mandiri tanpa ketergantungan kepada orang lain, dan memiliki kepribadian yang baik sesuai dengan tuntunan dalam norma-norma agama dan masyarakat. Demikian halnya manusia sebagai makhluk sosial diharapkan mampu menjaga dn mengembangkan hubungan sosialnya di masyarakat.[1] Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup sendiri. Manusia akan selalu membutuhkan peran dari orang lain. Manusia pada dasarnya dikodratkan untuk hidup bermasyarakat.

Individu akan mencapai kesejahteraan hidup yang didambakan ketika mampu berkembang untuk menjadi manusia matang, mandiri dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sesuai dengan perkembangan hidupnya. Perkembangan rentang hidup manusia merupakan prose berkesinambungan. Mulai dari masa konsepsi berlanjut ke masa sesudah lahir, masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga menjadi lansia. Perubahan-perubahan jasmani yang terjadi sepanjang hidup akan mempengaruhi sikap, proses kognitif dan perilaku pada individu. Seperti halnya pada kemampuan kognitif lansia tidak mampu mengembangkan potensi dalam dirinya sampai ke taraf yang dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan sosial secara memadai.[2]

Lanjut usia merupakan periode perkembangan terakhir dari kehidupan manusia. Pada masa lanjut usia akan mengalami berbagai proses perubahan. Berbagai bentuk perubahan tersebut merupakan hukum alam yang tidak dapat ditentang. Permasalahan yang terpenting bagi orang lanjut usia bukan menentang datangnya periode perkembangan melainkan menyongsong dan melewatinya dengan penuh semangat dan kebahagiaan.

Saat memasuki masa tua lansia ditandai dengan berkurangnya kontak sosial, baik dengan keluarga, anggota masyarakat maupun teman kerja sebagai akibat terputusnya hubungan kerja karena pensiuanan. Disamping itu, perubahan nilai sosial masyarakat yang mengarah kepada tatanan masyarakat individualistik, berpengaruh bagi para lansia

---

[1] Kamaruzzaman, *"Bimbingan Konseling"*, (Pontianak: Pustaka Rumah Aloy, 2016), Cetakan Ke 1, Hlm. 8

[2] Zulamri, *"Implementasi Bimbingan Sosial Dalam Penyesuaian Diri Bagi Lanjut Usia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru",* Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 1, No. 2, 2018 ISSN: 2620-3820

yang kurang mendapat perhatian, sehingga tersisihkan dan terlantar. Dengan berkurangnya kontak sosial ini maka akan menimbulkan rasa kesepian pada lansia.[3] Permasalahan-permasalahan lainnya yang menyertai perkembangan penduduk lansia kemungkinan akan timbul seiring dengan meningkatnya jumlah lansia sehingga dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan lansia.

Permasalahan psikologi yang muncul pada lansia terjadi pada saat lansia tidak dapat menemukan jalan keluar dari masalah yang timbul dalam proses menua. Rasa tersisih tidak dibutuhkan lagi, ketidak ikhlasan menerima kenyataan baru seperti halnya penyakit yang tak kunjung sembuh, kematian pasangan merupakan sebagian kecil daari keseluruhan yang harus dihadapi lansia. Depresi, post power syndrome adalah permasalahan yang memberikan kehidupan lansia. Perubahan-perubahan yang terjadi hendaknya dapat diantisipasi dan diketahui sejak dini sebagai bagian dari persiapan menghadapi masa tua dan hidup dimasa tua.

Di era modern saat ini, keberadaan orang tua menjadi suatu momok sosial yang menjadi tanggungan anak untuk memberikan perlindungan baik berupa ekonomi, kasih sayang maupun keamanan sesuai dengan Pasal 9 Undang-Undang No. 23 Tahun 2004 dimana pasal tersebut menjelaskan bahwa setiap orang dilarang melakukan kekerasan dalam rumah tangga dan dilarang menelantarkan orang lain dalam lingkungan keluarga. Pasal ini termasuk menelantarkan orangtua yang sudah lanjut usia. Di era globalisasi dan modernisasi saat ini banyak sekali anak yang melepas tanggung jawabnya untuk merawat dan melindungi orangtua kemudian tanggungjawab tersebut diserahkannya kepada panti jompo dengan berbagai macam alasan.[4]

Sebagian orang beranggapan bahwa orang tua yang sudah lanjut usia lebih baik dirawat didalam panti sebab mereka akan lebih terurus dan dapat berinteraksi dengan lansia lain dari pada tinggal sendirian dirumah akan kesepian dan terlantar karena anak-anaknya sibuk dengan urusan mereka masing-masing. Dan sebagian lainnya juga beranggapan bahwa keluarga adalah tempat terbaik untuk lansia dan anak memiliki tanggung jawab untuk merawatnya. Berkembangnya persepsi sosial yang membentuk

---

3 Siti Partini Suardiman, *"Psikologi Lanjut Usia"*, (Yogyakarta, Gadjah Mada University Press, 2016), Hlm. 9 - 16

4 Krisna Raharja, *"Pergeseran Dukungan Sosial Keluarga dan Fungsi Pemeliharaan Para Orang Tua Lanjut Usia Ditinjau Dari Prespektif Hukum Islam (Studi Deskriptif Orang Tua Lanjut Usia Yang Dititipkan Di Panti Sosial Tresna Werdha Cipocok Jaya, Kecamatan Serang, Kota Serang, Banten", Jurnal Politics and Goerment* Vol. 1, No. 1 Mei 2024 e-ISSN:3064-464X. Hlm. 117

citra sosial bahwa panti merupakan tempat pemisah bagi lansia terhadap keluarganya merupakan salah satu fakta yang ada di dalam masyarakat (Syamsuddin, 2008).

Pada lansia yang tinggal dipanti lebih rentan mengalami beberapa kondisi psikologis yang negatif seperti kesulitan dalam penyesuaian diri/adaptasi, penerimaan yang buruk, kesepian, depresi dan permasalahan psikologis lainnya. Hal tersebut terjadi karena bukan berasal dari keinginan pribadi lansia dan rentan mengalami kesepian sehingga muncul perasaan-perasaan negatif.[5] Keberadaan lingkungan keluarga dan sosial yang menerima keberadaan lansia akan memberikan kontribusi positif bagi perkembangan sosio-emosional lansia.

Penyesuaian diri pada pokoknya adalah kemampuan untuk membuat hubungan yang memuaskan antara orang dan lingkungan. Jika di telaah dalam perspektif islam yang tertuang dalam Al-Qur'an surat Al-Israa ayat 15, penyesuaian diri yaitu Firman Allah SWT:

مَنِ اهْتَدٰى فَاِنَّمَا يَهْتَدِيْ لِنَفْسِهٖۚ وَمَنْ ضَلَّ فَاِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَاۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِّزْرَ اُخْرٰىۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِيْنَ حَتّٰى نَبْعَثَ رَسُوْلًا

Artinya: *"Barang siapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah), Maka Sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barang siapa yang sesatmaka sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, dan Kami tidak akan mengazab sebelum Kami mengutus seorang rasul"*

Kandungan pada surat Al-Israa ayat 15 bahwa Allah SWT telah menerangkan dan mengingatkan kepada hamba-Nya yang pertama untuk menyelamatkan dirinya sendiri sesuai dengan hidayah yang telah ditunjukkan oleh Allah SWT, sedangkan yang kedua untuk mengingatkan kepada hamba-Nya bahwa seseorang yang telah melakukan dan memiliki jalan yang sesat akan menimbulkan kerugian pada dirinya sendiri. Hal ini terkait dengan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh lansia, bahwa dimanapun dia berada dituntut untuk menyesuaikan diri sehingga para lansia mampu memperoleh ketenangan di masa yang akan datang atau masa tua.

Mencermati banyaknya populasi dan permasalahan yang di alami lansia serta penanganannya maka diperlukan sebuah pengembangan pelayanan bagi lansia sebagai bentuk upaya aktif untuk memperbaiki kesan sosial terhadap lansia dan menghasilkan

[5] Muhammad Syafiq & Puteri Qurrota AM, *"Gambaran Penerimaan Diri Pada Lansia Yang Dititipkan Oleh Keluarga Di Panti Sosial", Jurnal Penelitian Psikologi* Vol. 9, No. 1 2022. Hlm. 207

kondisi kehidupan yang baik. Salah satu upaya yang dilakukan adalah bimbingan sosial, uraian bimbingan sosial mencakup pada pengembangan kemampuan untuk bersosialisasi dan penyesuaian diri (beradaptasi) baik dalam keluargan maupun masyarakat, pengembangan kemampuan secara harmonis dengan sesama lansia, kemampuan untuk menyesuaikan diri, kemampuan untuk menerima dan menyampaikan pendapat.[6]

Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang merupakan sebuah panti sosial yang memberikan tempat tinggal bagi para lansia terutama yang tidak memiliki keluarga atau terlantar. Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang juga mempunyai pelayanan dan kegiatan bimbingan sosial. Bimbingan sosial tersebut sebagai bentuk upaya untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan sosial diatas. Dengan adanya pemberian bimbingan sosial lansia mampu mengatur dan mengendalikan sikap, pandangan hidup dan cara menghadapi masalah. Tanpa adanya bimbingan sosial maka seseorang sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain, orang baru dan lingkungan baru sehingga hidup tidak merasa nyaman dan tentram.

Berdasarkan argumentasi di atas, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi lebih lanjut tentang masalah sosial tentang lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang dan dengan adanya penelitian ini peneliti mampu menemukan suatu rumusan masalah bimbingan sosial yang digunakan dalam mengatasi masalah penyesuaian diri yang di alami lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Setiap permasalahan yang kompleks membutuhkan analisis yang sangat teliti, maka dari itu penulis ingin mendalami pembahasan ini sehingga mengambil judul "Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka lahirlah rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pelaksanaan bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?

C. Tujuan Penelitian

[6] Habina S Rachman, *"Bimbingan Dan Konseling Pola 17",* (Yogyakarta, UCY Press, 2003)

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

   Manfaat teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah di dalam perkembangan keilmuan di bidang bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri terutama di Fakultas Dakwah dan Komunikasi terkait dengan teori bimbingan sosial dan penyesuaian diri pada lansia.

2. Manfaat Praktis

   Manfaat praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, pemahaman dan pengalaman terhadap permasalahan dan bentuk bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka bertujuan untuk menghindari plagiasi dan kesamaan terhadap penelitian yang akan dilakukan, maka berikut peneliti sampaikan beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain:

Pertama, penelitian yang ditulis oleh Zulamri pada tahun 2020 dengan judul "Implementasi Bimbingan Sosial Dalam Penyesuaian Diri Bagi Lanjut Usia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru". Pendekatan penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan data yaitu dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data dan informasi yaitu dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implemantasi bimbingan sosial bagi lansia menggunakan bimbingan secra langsung seperti pencerahan (ceramah), diskusi (menyampaikan pendapat) dan tanya jawab (wawancara). Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah adanya persamaan jenis penelitian, objek yang dikaji yaitu lansia, dan pembahasan tentang bimbingan sosial. Sedangkan perbedaannya terletak pada spesifikasi, penelitian yang akan penulis lakukan yaitu membahas tentang penyesuaian diri lansia melalui bimbingan sosial. Sedangkan

penelitian yang dilakukan oleh Zulamri hanya membahas implementasi bimbingan sosial.

Kedua, penelitian yang ditulis oleh Suci Maharani Tahun 2023 dengan judul skripsi "Bimbingan Sosial Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Kabupaten Lampung Selatan". Jenis penelitian yang dilakukan yaitu field reserch (penelitian lapangan) dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif yaitu menggambarkan secara lengkap data yang diperoleh dari wawancara, dokumentasi dan observasi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan sosial dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di UPTD PSLU Tresna Werdha Kabupaten Lampung Selatan. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan oleh koordinator pelayanan dan pembimbing melalui 3 tahapan pelaksanaan bimbingan sosial yaitu perencaaan bimbingan, pelaksaan bimbingan, dan evaluasi bimbingan sosial. Perubahan kualitas hidup ini terlihat dari 4 aspek yaitu kebahagiaan, kepuasan hidup, kesejahteraan hidup, emosi positif dan negatif. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah persamaan jenis penelitian dan objek yang dikaji yaitu lansia. Sedangkan perbedaannya terletak pada spesifikasi, penelitian yang akan dilakukan penulis lakukan membahas tentang penyesuaian diri lansia melalui bimbingan sosial. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Suci Maharani membahas tentang kualitas hidup lansia.

Ketiga, peneliti yang ditulis oleh Syifaa Wachdaniyah Nabila tahun 2020 dengan judul skripsi "Penyesuaian Diri Lanjut Usia Terlantar Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Dinas Sosial DKI Jakarta". Pendekatan penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan data yaitu dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe deskriptif, pengumpulan data penelitian melalui wawancara dan studi dokumentasi. Tujuan penelitian adalah untuk memperoleh gambaran secara mendalam tentang penyesuaian diri yang ditinjau dari aspek adaptasi, kenyamanan, penguasaan dan perbedaan individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lanjut usia dapat melaksanakan keberfungsian sosialnya dengan mampu menjalankan peran sosial sesuai dengan status dan tugas-tugasnya. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah kajian penelitian yaitu tentang penyesuaian diri dan objek yang dikaji yaitu lansia. Sedangkan perbedaannya terletak pada spesifikasi, penelitian yang akan dilakukan penulis lakukan membahas tentang penyesuaian diri lansia melalui bimbingan sosial. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Syifaa Wachdaniyah Nabila lebih fokus pada pelayanan sosial yang akan mengembangkan penyesuaian diri lansia.

Keempat, peneliti yang ditulis oleh Annisa Dwi Meinarni tahun 2023 dengan judul skripsi "Bimbingan Konseling Islam Dalam Membantu Lansia Yang Mengalami Kesulitan Penyesuaian Diri Menjalani Hidup Di Yayasan LKS Bhakti Mulya Yosomulyo Kota Metro". Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif yaitu menggambarkan secara lengkap data yang diperoleh dari wawancara, dokumentasi dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan proses pelaksanaan bimbingan konseling islam dalam bentuk konseling individu dengan menggunakan tahapan-tahapan untuk mengatasi penyesuaian diri lansia dan mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam menjalani hidup di yayasan. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah persamaan jenis penelitian, kajian penelitian yaitu tentang penyesuian diri dan objek yang dikaji yaitu lansia. Sedangkan perbedaannya terletak pada spesifikasi, penelitian yang akan dilakukan penulis lakukan membahas tentang penyesuaian diri lansia melalui bimbingan sosial. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Annisa Dwi Meinarni membahas tentang penyesuaian diri menjalani hidup lansia melalui bimbingan konseling islam.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Erickson (1968) menyatakan bahwa penelitian kualitatif berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif kegiatan yang dilakukan dampak dari tindakan yang dilakukan terhadap kehidupan mereka.

Menurut Denzin & Lincoln (1994) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive* dan *snowbaal*, teknik pengumpulan dengan trianggulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus merupakan proses pengumpulan data dan informasi secara mendalam, mendetail, intensif, holistik dan sistematik tentang seseorang. Dalam pendekatan ini peneliti akan meneliti unit sosial tertentu secara

lebih mendalam. Dengan begitu, peneliti berusaha untuk menemukan semua variabel penting terkait subjek yang diteliti. Selain itu, peneliti juga meneliti bagaimana perkembangan diri subjek, perilaku keseharian subjek, dan penyebab terjadinya hal tersebut, serta bagaimana perilaku berubah dan penyebab terjadi perubahan perilaku tersebut.[7]

2. Sumber dan Jenis Data

Sumber data yang dimaksud dalam sebuah penelitian adalah subjek dari mana data diperoleh. Data adalah fakta empirik yang dikumpulkan oleh peneliti untuk kepentingan memecahkan masalah atau menjawab pertanyaan penelitian. Data penelitian dapat berasal dari berbagai teknik selama kegiatan penelitian berlangsung. Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua jenis yaitu[8]:

a. Sumber data primer

Sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh dari responden melalui observasi, dokumentasi dan data hasil wawancara dengan narasumber. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah salah staff, pembimbing di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang dan penerima manfaat yang diberikan bimbingan sosial sebagai upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yaitu sumber data yang didapat dari catatan, buku, laporan pemerintah, buku-buku dan sebagainya, selanjutnya dilakukan proses analisa dan interpretasi terhadap data-data tersebut sesuai dengan tujuan penelitian. Sumber data sekunder juga merupakan sumber data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara (diperoleh dan dicatat oleh pihak lain). Data sekunder pada umumnya berupa bukti, catatan atau laporan historis yang telah tersusun dalam arsip (data dokumenter) yang dipublikasikan dan yang tidak dipublikasikan.[9] Dalam penelitian ini data sekunder diperoleh dari staff Panti Werdha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang yang

---

[7] Muhammad Idrus, "*Metode Penelitian Sosial*", (Yogyakarta, Erlangga, 2009), Hlm. 57

[8] Sandu Siyoto & Ali Sodik, *"Dasar Metodologi Penelitian",* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), Hlm. 67

[9] Sunardi Nur, *"Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal",* (Jakarta: Bumi Aksara, 2011). Hlm. 76

terkait dokumen-dokumen ataupun catatan yang berkaitan dengan penelitian dan melalui jurnal yang berkaitan dengan penelitian bimbingan sosial lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah metode pengumpulan data dengan melakukan pengamatan langsung kepada objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan. Dimana kegiatan ini dilakukan dengan mencatat informasi yang dilihat, selain melihat juga bisa mendengarkan dan merasakan yag kemudian dicatat seobyektif mungkin. Observasi disebut juga dengan metode pengamatan mempunyai sifat dasar naturalistik yang berlangsung secara natural dari suatu kejadian, pelakunya berpartisipasi dan berinteraksi secara wajar. Observasi dalam sebuah penelitian diartikan sebagai suatu pemusatan untuk mengamati suatu kejadian atau peristiwa dengan menggunakan seluruh indra yang dimiliki oeleh peneliti. Oleh karenanya, observasi disebut juga sebagai pengamatan langsung tanpa melibatkan orang kedua atau pihak kedua sebagai perantara.[10]

Metode diatas digunakan oleh peneliti guna mendapatkan informasi menganai bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Dengan menggunakan metode tersebut peneliti akan mendaptkan informasi dari narasumber yang terkait. Dengan adanya metode observasi diharapkan peneliti mampu membaca fenomena yang teradi dilapangan.

b. Wawancara

Wawancara adalah proses komunikasi yang digunakan untuk mendapatkan informasi, pandangan atau cerita dari seseorang melalui pertanyaan dan jawaban. Dalam penelitian, wawancara adalah metode yang sering digunakan untuk mengumpulkan data kualitatif. Peneliti melakukan wawancara dengan subyek penelitian untuk mendapatkan

[10] Muhammad Alkirom Wildan, *"Modul Metode Penelitian",* (Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2025), Hlm. 65 - 66

pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman, pandangan, atau sikap mereka terhadap topik tertentu.[11]

Metode wawancara dalam penelitian ini menggunakan jenis wawancara semi terstruktur dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Dengan tujuan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat dan ide-idenya. Dalam metode ini peneliti mendapatkan informasi melalui proses wawancara oleh staf, pembimbing, pengasuh dan lansia (penerima manfaat) mengenai bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Hal tersebut dilakukan agar peneliti mendapatkan sebuah informasi mengenai penyesuaian diri lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah upaya memperoleh data dan informasi berupa catatan tertulis atau gambar yang tersimpan berkaitan dengan masalah yang diteliti. Dokumentasi merupakan fakta dan data yang tersimpan dalam berbagai bahan yang berbentuk dokumentasi. Sebagian besar data yang tersedia adalah bentuk surat-surat, laporan, peraturan, catatan harian, biografi, simbol, foto, sketsa, dan data lainnya yang tersimpan.[12] Metode dokumenter juga merupakan salah satu metode pengumpulan data yang digunakan dalam metodologi penelitian sosial. Pada intinya metode dokumenter adalah metode yang digunakan untuk menelusuri data historis. Pada penelitian ini peneliti memanfaatkan data-data yang sudah ada di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang seperti struktur organisasi, kegiatan-kegiatan yang sudah terjadwalkan dan pelaksanaan kegiatan lainnya untuk kegiatan bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangakan penyesuaian diri lansia.

4. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan standar kebenaran suatu data hasil penelitian yang lebih menekankan pada data/informasi dari pada sikap dan jumlah

---

[11] Yusuf Tojiri dkk, "*Dasar Metodologi Penelitian: Teori, Desain, dan Analisis Data"*, (Sumatera Barat, Takaza Innovatix Labs, 2023), Hlm. 56

[12] Rully Indrawan, Poppy Yaniawati, *"Metode Penelitian"*, (Bandung, PT Refika Aditama, 2014). Hlm. 139

orangnya. Pada dasarnya uji keabsahan data dalam sebuah penelitian hanya ditekankan pada uji validitas dan reabilitas. Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan metode triangulasi. Triangulasi adalah proses uji keabsahan data yang memberikan keyakinan pada peneliti bahwa data telah dikonfirmasikan pada sumber, metode, teori dan antar peneliti akan lebih yakin bahwa data yang diperoleh telah sesuai dengan kenyataan dilapangan penelitian. Teknik triangulasinya adalah pemeriksaan kembali data dengan tiga cara yaitu trianguasi sumber, triangulasi metode dan triangulasi waktu.

a. Triangulasi sumber, adalah menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain melalui wawancara dan observasi peneliti bisa menggunakan observasi terlibat (*Participant observation*), dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, catatan resmi, catatan atau tulisan pribadi dan gambar atau foto. Tentu masing-masing cara itu akan menghasilkan bukti atau data yang berbeda, yang selanjutnya akan memberikan pandangan (*insights*) yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti. Berbagai pandangan itu akan melahirkan keluasan pengetahuan untuk memperoleh kebenaran handal.
b. Triangulasi metode, triangulasi metode melibatkan penggunaan beberapa metode pengumpulan data dalam satu studi. Misalnya, peneliti dapat menggunakan kombinasi wawancara, observasi, dan kuesioner untuk memperoleh data yang lebih lengkap dan akurat. Dengan mengkombinasikan beberapa metode, peneliti dapat memanfaatkan kekuatan masing-masing metode dan mengompensasi kelemahan yang ada.
c. Triangulasi waktu, adalah proses uji keabsahan data dengan cara mengonfirmasi data yang sudah diperoleh pada waktu yang berbeda. Triangulasi waktu ini sangat penting dilakukan guna melihat konsistensi data penelitian apabila bila data tersebut berupa pendapat atau komentar dari informasi yang sangat mungkin berubah karena informan juga makhluk sosial.

5. Teknik Analisis Data

Salah satu tahapan yang dilakukan oleh peneliti dengan pendekatan kualitatif adalah analisis data. Analisis data merupakan bagian sangat penting dalam penelitian, karena analisis data ini akan memperoleh temuan substantif maupun formal. Analisis data kualitatif adalah proses mencari dan menyusun

secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dengen mudah dipahami dan temuannya dapat di informasikan dengan orang lain (Sugiono 2016).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis data di lapangan model Miles and Huberman, yang mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas. Pada penelitian ini analisis data telah dilaksanakan bersamaan dengan proses pengumpulan data. Alur analisis mengikuti model analisis interaktif. Proses analisis dalam penelitian model ini dilakukan dengan empat tahap yaitu :

1) Pengumpulan data (*Data Display*)

   Data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dicatat dalam catatan lapangan yang terdiri dari dua bagian yaitu deskriptif dan reflektif. Catatan deskriptif adalah catatan alami, catatan tentang apa yang dilihat, didengar, disaksikan dan dialami sendiri oleh peneliti tanpa adanya pendapat dan penafsiran dari peneliti terhadap fenomena yang dialami. Catatan reflektif adalah catatan yang berisi kesan, komentar, pendapat, dan tafsiran peneliti tentang temuan yang dijumpai dan merupakan bahan rencana pengumpulan data untuk tahap berikutnya.

   Display data yang akan dilakukan peneliti yaitu dengan mengelompokkan data yang terkait dengan bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang.

2) Reduksi data (*Data Reduction*)

   Setelah data terkumpul, selanjutnya dibuat reduksi data guna memilih data yang relevan dan bermakna, memfokuskan data yang mengarah untuk memecahkan masalah, penemuan, pemaknaan atau untuk menjawab pertanyaan penelitian. Kemudian menyederhanakan dan menyusun secara sistematis dan menjabarkan hal-hal penting tentang hasil temuan dan maknanya. Reduksi data digunakan untuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan dan membuang yang tidak penting, serta mengorganisasikan data, sehingga memudahkan peneliti untuk menarik kesimpulan. Reduksi data yang akan dilakukan peneliti

meliputi letak geografis, visi misi, tujuan bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang.

3) Penyajian data (*Data verification*)

Penyajian data dapat berupa bentuk tulisan atau kata-kata, gambar, grafik, dan tabel. Tujuan sajian data adalah untuk menggabungkan informasi sehingga dapat menggambarkan keadaan yang terjadi. Dalam hal ini, agar peneliti tidak kesulitan dalam penguasaan informasi baik secara keseluruhan atau bagian-bagian tertentu dari hasil penelitian.

4) Penarikan kesimpulan (*Conclusion Drawing*)

Penarikan kesimpulan dilakukan selama proses penelitian berlangsung seperti halnya reduksi data, setelah data terkumpul cukup memadai maka selanjutnya diambil kesimpulan sementara dan setelah data benar-benar lengkap maka diambil kesimpulan akhir. Kesimpulan-kesimpulan itu harus diklarifikasikan dan diverifikasikan selama penelitian berlangsung. Data yang ada kemudian disatukan ke dalam unit-unit informasi yang menjadi rumusan kategori-kategori dengan berpegang pada prinsip holistik dan dapat ditafsirkan tanpa informasi tambahan. Data mengenai informasi yang dirasakan sama disatukan ke dalam satu kategori, sehingga memungkinkan untuk timbulnya kategori baru dari kategori yang sudah ada. Dengan adanya kesimpulan peneliti berharap dengan proses bimbingan sosial dapat mengembangkan penyesuaian diri lansia khususnya yang berada di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan sebuah struktur atau susunan bagaimana dalam sebuah penelitian harus dilakukan secara sistematis dan terorganisir untuk menjamin kualitas penelitian. Berikut gambaran sistematika penulisan skripsi yang akan dilakukan peneliti:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II : LANDASAN TEORI

Bab ini terdiri dari kerangka teori dari skripsi. Bagian ini akan mendeskripsikan tinjauan umum tentang bimbingan sosial meliputi (pengertian bimbingan sosial, tujuan bimbingan sosial, fungsi bimbingan sosial, aspek bimbingan sosial, metode bimbingan sosial), upaya mengembangkan penyesuaian diri meliputi (pengertian penyesuaian diri, aspek dan karakteristik penyesuaian diri, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri), lansia meliputi (pengertian lansia, klasifikasi penggolongan lansia, ciri-ciri lansia, perubahan yang terjadi pada lansia, tipe-tipe kepribadian lansia

BAB III : GAMBARAN UMUM

Bab ini akan berisi gambaran umum obyek penelitian melingkupi profil Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang yang menjadi tempat penelitian meliputi visi, misi, tujuan dan struktur organisasi.

BAB IV : ANALISIS DATA

Bab ini memuat hasil temuan dan data yang mendukung penelitian bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi yang berisi tentang kesimpulan, penutup, saran-saran, dan penutup. Bagian akhir memuat daftar pustaka biodata peneliti dan lampiran-lampiran.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Sosial

1. Pengertian Bimbingan Sosial

Bimbingan merupakan suatu program dan layanan yang diarahkan untuk membantu individu agar dapat menyusun dan melakukan penyesuaian diri dalam semua aspek kehidupan.[13] Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan oleh seorang pembimbing kepada individu atau kelompok yang telah memiliki problem maupun yang belum untuk mencegah atau mengatasi kesulitan dalam hidupnya agar individu atau kelompok memahami dan mengerti diriny dan mampu membuat keputusan dalam menghadapi masalahnya sesuai dengan kemampuan sehingga tercapai kebahagiaan hidup sebagai makhluk individu maupun sosial[14]. Bimbingan yang diberikan kepada seseorang diarahkan agar individu lebih mengenali diri sendiri seperti potensi, kemampuan dan bakat, serta dapat mengenali, dapat menyesuaikan diri dan memahami diri sendiri beserta lingkungan sekitarnya.

Sosial berasal dari kata *sofie* yang artinya bercocok tanam atau bertaman, kemudian berkembang menjadi *socius* yang dalam bahasa latin yang berarti teman. Kemudian berkembang lagi menjadi sosial yang artinya berteman, bersama, berserikat.[15]

Bimbingan sosial merupakan suatu bentuk membantu individu mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosialnya dengan dilandasi suatu tanggung jawab kemasyarakatan. Bimbingan sosial dimaksudkan untuk membantu seorang individu mengembangkan sikap jiwa dan tingkah laku pribadinya dalam bermasyarakat.

Bimbingan sosial (*sosial guidance*) adalah suatu bimbingan atau bantuan guna membantu individu untuk memecahkan masalah-masalah sosial seperti hubungan sesama teman, penyesuaian diri dengan lingkungan dan masyarakat serta penyelesaian masalah konflik.[16]

---

[13] Fenti Hikmawati, *"Bimbingan Konseling",* (Jakarta, Rajawati Pers, 2012), Hlm. 5

[14] M. Assasul Muttaqin, Ali Murtadho, Anila Umriana. *"Bimbingan Konseling bagi Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga di LRC-KJHAM Semarang"*. SAWWA, Vol. 11 No. 2, April 2016

[15] Burhan Bungin, *"Sosiologi Komunikasi"*, (Jakarta, Prenada Media, 2011) Hlm. 13

[16] Hera Heru, Sri Suryanti, Ahmad Jawandi , *"BK Pribadi Sosial",* (Surakarta, Unisri Press, 2023), Hlm. 37

Menurut Winkel istilah bimbingan merupakan sebuah terjemahan dari kata guidance. Kata guidance sendiri berasal dari kata guide yang memiliki beberapa arti yaitu: Menunjukkan jalan (*showing the way*), Memimpin (*Leading*), Memberikan petunjuk (*Giving instuction*), Mengatur (*Regulating*), Mengarahkan (*Governing*), Memberi Nasihat (*Giving Advice*)[17], Menuntun (*Conduting*), Memandu (*To pilot*), dan Mengelola (*To manager*), Menyetir (*To Steer*).[18]

Menurut Tohirin bimbingan sosial merupakan suatu proses pemberian bantuan dalam memecahkan masalah-masalah sosial seperti dalam penyelesaian masalah sebuah konflik, pergaulan, penyesuaian diri dan lain sebagainya.[19]

Bimbingan sosial menurut Sukardi yaitu merupakan bimbingan untuk membantu mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosial yang dilandasi dengan budi pekerti luhur, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan.[20]

Arti bimbingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI) yaitu petunjuk (penjelasan)/asuh/tuntutan/pimpin yang berarti bimbingan adalah pemberian penjelasan, peunjuk dan pengarahan. Sedangkan istilah bimbingan secara umum yaitu bantuan, tetapi tidak semua bantuan dapat dikategorikan sebagai bimbingan. Dalam hal ini berarti istilah bimbingan mempunyai batasan tertentu dengan syarat, bentuk, prosedur dan tata laksana yang sesuai dengan dasar prinsip.[21]

Rangkaian makna bimbingan mengandung unsur sebagai proses berkesinambungan yang membantu (*helping*) untuk menciptakan lingkungan (baik fisik, psikis, sosial maupun spiritual), memberikan dorongan dan semangat, mengembangkan keberanian untuk bertindak dan bertanggung jawab, mengembangkan kemampuan untuk mengubah perilaku diri sendiri kepada individu sehingga tercapailah perkembangan yang optimal sehingga sesuai dengan potensi dan sistem nilai-nilai tentang kehidupan yang baik dan benar.[22]

---

17 Alaika M, Bagus Kurnia PS, *"Psikologi Pendidikan Islam"*¸ (Sukabumi; Haura Utama, 2020), Hlm. 103

18 Rahman Tanjung, H. Cecep, Vina Febiani Musyadad Hayani, dkk , *"Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling"*, (Yayasan kita menulis, 2021) Cetakan ke 1, Hlm. 3

19 Tohirin , *"Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)"*, (Jakarta; Raja Grafindo Persada, 2013), Hlm. 125

20 Sukardi, *''Pengantar Pelaksanaan Program BK di Sekolah''*, (Jakarta; PT. Rineka Cipta, 2004), Hlm. 55

21 Khilman Rofi' Azmi, *"Konsep Dasar Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam (Dari Teori Ke Praktik)",* (Pati; Al Qalam Media,2021), Cetakan Ke 1, Hlm. 3 - 4

2222 Karyono Ibnu Ahmad & Muhammad Andri Setiawan, *"Pengantar Bimbingan Dan Konseling Pendekatan Qur'ani: Dalam Berbagai Kekhasan Settingan Kehidupan",* (Yogyakarta; CV Budi Utama, 2020), Cetakan Ke 1, Hlm. 49 - 50

Adapun pengertian bimbingan menurut beberapa ahli diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Djumhur dan Moh. Surya (1975) mengemukakan bahwa bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus-menerus dan secara sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya agar dapat memiliki kemampuan untuk memahami dirinya sendiri (*self understanding*), kemampuan untuk menerima dirinya, kemampuan untuk mengarahkan dirinya (*self direction*), dan merealisasikan diri sesuai dengan potensi serta kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat (*self realization*).
b. Bimo Walgito (1980) mengemukakan bahwa bimbingan adalah tuntutan, bantuan, ataupun pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam mengatasi kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu dapat mencapai kesejahteraan hidup.
c. Crow & Crow (1960) mengemukakan bahwa bimbingan dapat diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh seseorang yang memiliki pribadi yang baik dan pendidikan yang memadai kepada seorang individu untuk menolongnya mengemudikan kegiatan-kegiatan hidupnya sendiri, membuat pilihannya sendiri, dan memikul bebannya sendiri.[23]

Bimbingan sosial adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu atau kelompok untuk membantu mengembangkan kemampuan dan keterampilan sosialnya, sehingga dapat berfungsi secara efektif dalam masyarakat. Bimbingan sosial menurut Prayitno (2013) yaitu suatu proses bantuan yang diberikan kepada individu atau kelompok untuk membantu mereka mengembangkan kemampuan dan keterampilan sosialnya.[24]

2. Tujuan Bimbingan Sosial

Tujuan bimbingan sosial adalah usaha untuk membantu individu mengenali dan berhubungan dengan lingkungan sosialnya yang dilandasi budi pekerti, tanggung jawab, kemasyarakatan dan kenegaraan. Bimbingan sosial mampu membuat individu berinteraksi sosial secara baik dengan lingkungan.

[23] Zainal Aqib, *"Bimbingan Dan Konseling",* (Bandung; Yrama Widya, 2020), Hlm. 2
[24] Prayitno, *"Bimbingan dan Konseling",* (Jakarta: Grasindo, 2013), Hlm. 23

Bimbingan sosial juga bertujuan untuk membantu individu dalam memecahkan dan mengatasi problematika dalam masalah sosial, sehingga individu dapat menyesuaikan diri secara baik dan wajar dalam lingkungan sosialnya.[25]

Bimbingan sosial bertujuan untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah-masalah sosial (Yusuf dan Nurihsan, 2009). Bimbingan sosial memiliki makna suatu bimbingan ataupun bantuan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalah sosial seperti penyelesaian konflik, penyesuaian diri dan lain sebagainya. Bimbingan sosial juga bermakna suatu bimbingan atau bantuan dari pembimbing kepada individu agar dapat mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara baik.

Bimbingan sosial atau *social guidace* menurut Djumhur dan Surya (dalam Tohirin 2007) merupakan suatu bimbingan yang bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan dan mengatasi kesulitan-kesulitan dalam menghadapi masalah sosial sehingga mampu menyesuaikan diri secara baik dalam lingkungan sosialnya. Sedangkan menurut Mappire (2004) suatu bimbingan dikatakan sebagai bimbingan sosial apabila penekanan bimbingan lebih diarahkan pada usaha-usaha mengurangi masalah sosial.

Bimbingan sosial bertujuan untuk membantu seorang individu dalam mengatasi kesulitan-kesulitan dalam kehidupan sosial sehingga individu tersebut mampu berinteraksi dengan baik. Tujuan bimbingan sosial adalah agar individu yang dibimbing mampu melakuakan interaksi sosial secara baik dengan lingkungannya. Bimbingan sosial juga bertujuan membantu individu dalam memecahkan dan mengatasi kesulitan-kesulitan permasalahan sosial, sehingga individu dapat menyesuaikan diri secara baik dan wajar pada lingkungan sosialnya. Sedangkan menurut Dahlan (1989) tujuan bimbingan sosial yaitu agar membuat individu mampu mengembangkan diri secara optimal sebagai makhluk sosial dan makhluk ciptaan Allah SWT.

3. Fungsi Bimbingan Sosial

Hallen merumuskan fungsi-fungsi sosial yaitu terdiri dari fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pemeliharaan dan fungsi pengembangan. Fungsi-fungsi tersebut diwujudkan melalui penyelenggaraan berbagai jenis

[25] Hera Heru, Sri Suryanti, Ahmad Jawandi , *"BK Pribadi Sosial",* (Surakarta, Unisri Press, 2023), Hlm. 38

layanan bimbingan dan kegiatan-kegiatan pendukungnya yang telah diprogramkan agar tercapai hasil sebagaimana yang disebutkan dalam masing-masing fungsi.

Fungsi pemahaman menghasilkan pemahaman tentang diri individu beserta permasalahan dan pihak-pihak yang akan membantu individu serta pemahaman tentang lingkungan individu dengan keperluan pengembangan individu. Fungsi pencegahan yaitu suatu usaha yang berguna untuk mencegah timbulnya masalah yang dapat menghambat perkembangan individu. Fungsi [26]pemeliharaan dan fungsi pengembangan yaitu membantu dalam memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadinya secara baik, terarah dan berkelanjutan.[27]

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa fungsi bimbingan sosial meliputi fungsi pemahaman, fungi pencegahan, fungsi pemeliharaan dan fungsi pengembangan. Dari semua fungsi-fungsi tersebut apabila dilaksanakan dengan baik maka akan menghasilkan yang memuaskan baik untuk diri sendiri, masyarakat dan lingkungan sekitar.

4. Aspek Bimbingan Sosial

Menurut Tohirin (2007) ada beberapa aspek dalam bimbingan sosial yaitu: Kemampuan individu melakukan sosialisasi dengan lingkungannya, kemampuan individu dalam melakukan adaptasi, kempuan individu dala melakukan hubungan sosial (interaksi sosial) dikeluarga, sekolah ataupun didalam kehidupan bermasyarakat dan Efektivitas bimbingan sosial untuk meningkatkan kemampuan individu dalam berinteraksi. [28]

5. Metode Bimbingan Sosial

Metode bimbingan konseling menurut Ainur Faqhi yang dapat dijadikan rujukan dalam menjelaskan metode bimbingan sosial karena bimbingan sosial merupakan bidang dari bimbingan konseling. Metode tersebut adalah[29] :

---

[26] Maryatul Kibtiyah, *"Bimbingan dan Konseling bagi Korban Pengguna Narkoba"*, Jurnal Ilmu Dakwah, Vol. 35 No 1 Januari – Juni 2015 ISSN 1693-8054.

[27] Hallen, *"Bimbingan dan Konseling"*, (Jakarta, Quatum Teaching, 2005), Hlm. 56

[28] Tohari, *"Bimbingan dan Konseling Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)",* (Jakarta, PT Raja Grafindo Persada,2007)

[29] Aunur Rohim Faqih, *"Bimbingan dan Konseling dalam Islam",* (Yogyakarta, Pusat Penerbitan UII Press,2011), Hlm. 53 - 55

1) Metode langsung

Metode langsung adalah metode dimana pembimbing melakukan komunikasi secara langsung (*face to face*) dengan seorang klien atau orang yang dibimbingnya. Metode langsung ini meliputi:

a. Metode individual

Dalam metode individual disini pembimbing melakukan komunikasi secara individual dengan pihak yang di bimbing. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan percakapan pribadi yakni berdialog langsung dengan bertatap muka (*face to face*) secara langsung dengan klien atau pihak yang dibimbing. Atau dengan melakukan kunjungan kerumah (*home visit*) yaitu dengan pembimbing berdialog dengan klien atau orang yang sedang dibimbing tetapi kegiatan tersebut dilakukan dirumah klien sekaligus mengamati kondisi lingkungan sekitar rumah klien.

b. Metode kelompok

Dalam metode kelompok disini pembimbing melakukan komunikasi secara berkelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan teknik-teknik berikut:

1. Diskusi kelompok yaitu pembimbing melakukan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi bersama sekelompok klien yang mempunyai permasalahan yang sama.
2. Karya wisata yaitu bimbingan kelompok yang dilakukan secara langsung dengan menggunakan ajang karya wisata sebagai forumnya.
3. Sosiodrama yaitu bimbingan yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan atau mencegah timbulnya masalah.
4. Group teaching yaitu bimbingan dengan memberikan materi tertentu (ceramah) dengan kelompok yang sudah disiapkan.
5. Metode tidak langsung

2) Metode tidak langsung

Metode tidak langsung (mode komunikasi secara tidak langsung) adalah metode bimbingan atau konseling dilakukan melalui media komunikasi massa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, bahkan secara massal sekalipun.

Metode individual dapat melalui surat menyurat, telepon dan lain sebagainya. Sedangkan metode kelompok atau massal dapat melalui papan bimbingan, surat kabar ataupun majalah, brosur, radio televisi dan lain sebagainya.

Metode dan teknik yang digunakan saat melakukan bimbingan atau konseling tergantung pada masalah atau problem yang yang sedang dihadapi, pada kemampuan pembimbing atau konselor menggunakan metode atau teknik, sarana dan prasarana yang tersedia, kondisi dan situasi pada lingkungan sekitar, organisasi dan administrasi layanan bimbingan dan koseling, serta biaya yang tersedia.

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Pada dasarnya setiap individu mempunyai potensi untuk melakukan penyesuaian diri dan setiap individu juga mengharapkan dirinya dapat diterima dan diakui dilingkungannya dengan baik, akan tetapi terkadang apa yang diharapkan tidak sesuai dengan yang terjadi. Sehingga agar individu tersebut dapat diterima dan diakui oleh lingkungannya maka harus mampu melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya.

Menurut Schneiders (1964) penyesuaian diri merupakan proses psikologis dimana seseorang mengatur atau mengatasi berbagai tuntutan dan tekanan. Penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan didalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.[30]

Penyesuaian diri merupakan konsep yang berkaitan dengan reaksi individu terhadap tuntutan dari lingkungan sekitarnya maupun dari dalam dirinya. Penyesuaian diri juga merupakan bentuk pertahanan yang didapat sejak lahir atau diperoleh karena belajar dari pengalaman untuk mengatasi stres. Cara mengatasi stres dapat berupa membatasi tempat terjadinya stres, mengurangi atau

[30] Utami Nur Hafsari Putri, Nur'aini, dkk,*"Modul Kesehatan Mental"*,(Sumatera Barat, CV. Azka Putra, 2022), Hlm. 127

menetralisasi pengaruhnya. Penyesuaian diri adalah suatu cara penyesuaian yang berorientasi pada tugas (*task oriented*).[31]

Beberapa pengertin tentang mekanisme penyesuaian diri yaitu:

a. Menurut W. A. Gerungan (1996) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yaitu mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan akan tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri).
b. Menurut Soeharto Heerdjan (1987) menyebutkan bahwa penyesuaian diri ialah suatu usaha atau perilaku yang tujuannya untuk mengatasi kesulitan dan hambatan.

2. Aspek dan Karakteristik Penyesuaian Diri

A) Aspek Penyesuaian Diri

Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki 4 (empat) aspek, yaitu:

1) *Adaptation,* yaitu penyesuain diri yang dipandang sebagai sebuah kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki sebuah penyesuaian diri yang baik berarti memiliki hubungan yang berkualitas dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam hal ini dapat diartikan dalam konotasi fisik.
2) *Comformity,* yaitu seseorang dapat dikatakan penyesuaian diri yang baik apabila dapat memenuhi sebuah kriteria sosial dan memiliki hati nurani yang dapat merasakan kenyamanan dalam sebuah hubungan dengan individu lain dilingkungan sosialnya karena adanya sebuah keserasian antara tuntutan dari luar dan kemampuan dalam diri indiidu tersebut.
3) *Mastery,* yaitu seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan dalam membuat sebuah rencana dan mengorganisakan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah secara efisien.
4) *Individual,* yaitu suatu perbedaan individual pada sebuah perilaku dan respon dalam menanggapi suatu masalah.[32]

---

[31] Drs. Sunaryo, M.Kes, *"Psikologi Untuk Keperawatan",* (Jakarta, Buku Kedokteran EGC,2004), Hlm. 221

[32] Oki Tri Handono & Khoiruddin Bashori, *"Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru",* EMPHATY, *Jurnal Fakultas Psikologi* Vol. 1, No. 2 Desember 2013 ISSN:2303-114X. Hlm.84

Runyon dan Haber menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memliki lima aspek sebagai berikut:

a. Persepsi yang akurat terhadap realita

   Hal ini termasuk dalam sebuah pengakuan kita terhadap kemungkinan-kemungkinan munculnya distori atau perubahan persepsi dan interpretasi kita terhadap suatu kejadian.

b. Kemampuan dalam mengatasi kecemasan

   Copyng terhadap kecemasan akan dilakukan apabila kita mau mengakui bahwa pencapaian seuah tujuan dalam hidup akan memberikan arah dan jalan serta mampu membuat kita lebih dapat bertahan dari suatu keinginan, kekalahan yang tidak terelakkan, rasa frustasi dan stress yang kemungkinan akan terjadi.

c. Self-image positif

   Penilaian diri yang kita lakukan harus bersifat positif dan negatif. Karena kita tidak boleh terjebak dalam satu pilihan saja terutama terhadap penilaian-penialan yang tidak kita inginkan, maka dari itu perlu memodifikasi penilaian positif dan negatif tersebut sehingga menjadi suatu perubahan yang lebih luas dan lebih baik. Dari penilaian tersebut individu seharusnya mengakui kelemahan dan kelebihannya serta mengetahui dan memahami dirinya secara realistik, sehingga mampu mengembangkan potensi dan sumber-sumber dirinya secara penuh.

d. Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan

   Individu mampu merasakan, mengekspresikan keseluruhan emosi secara realistik dan tetap berada dibawah kontrol dirinya. Masalah-masalah yang timbul dalam sebuah pengungkapan perasaan seperti kurang kontrol atau adanya kontrol secara berlebihan dapat menyebabkan dampak yang negatif sedangkan kurangnya kontrol akan menyebabkan emosi yang berlebihan.

e. Hubungan interpersonal yang baik

   Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu menciptakan suatu hubungan yang saling menguntungkan satu sama lain.[33]

[33] Haber dan Runyon,*"Psychology Of Adjusment",*(Dorsey Press, 1984), Hlm. 176 - 177

B) Karakteristik Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders karakteristik penyesuaian diri terdiri dari dua macam yaitu penyesuaian diri yang normal (*Well adjustment*) dan penyesuian diri yang menyimpang (*Maladjustment*).

a. Penyesuaian diri yang normal (*Well adjustment*) yang memiliki karakteristik sebagai berikut :

1) Ketiadaan emosi yang berlebihan

Tidak ditemukannya emosi yang berlebihan merupakan suatu identifikasi dari penyesuaian diri yang normal. Respon individu yang tenang dan dapat mengontrol emosi ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan memungkinkan individu untuk memecahkan kesulitan-kesulitan secara inteligen. Dengan mengontrol emosi mampu membuat individu mampu berpikir secara jernih terhadap masalah yang dihadapinya serta dapat memecahkan masalah dengan cara-cara yang sesuai. Ketiadaan emosi merupakan kontrol dari emosi dan tidak berarti mengindikasikan abnormalitas.

2) Ketiadaan mekanisme psikologis

Karakteristik penyesuian diri yang normal yaitu dengan tidak ditemukannnya mekanisme psikologis. Ketika individu gagal dalam melakukan sebuah usaha, individu tersebut mampu mengakui kegagalannya dan tetap berusaha untuk mendapatkan lagi merupakan penyesuaian diri yang baik dibandingkan dengan melakukan mekanisme seperti rasionalisasi, proyeksi, dan kompensasi. Sedangkan individu dengan penyesuaian yang buruk berusaha melakukan rasionalisasi dengan cara menimpakan kesalahannya kepada orang lain.

3) Ketiadaan perasaan frustasi pribadi

Karakteristik penyesuaian diri yang baik yaitu dengan terbebas dari perasaan frustasi pribadi. Perasaan frustasi dapat menyebabkan individu sulit bereaksi normal terhadap suatu masalah. Individu yang merasa frustasi akan mengganti reaksi normal dengan mekanisme psikologis atau reaksi yang dapat mengakibatkan individu kesulitan dalam menyesuaikan seperti halnya sering marah tanpa sebab ketika bergaul dengan orang lain.

4) Pertimbangan rasioanal dan kemampuan mengarahkan diri (*Self direction*)

Karakteristik yang menonjol dari penyesuaian diri yang normal yaitu pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Kemampuan individu dalam menghadapi masalah, konflik, frustasi yaitu dengan menggunakan kemampuan berpikirnya secara rasional serta mampu mengarahkan diri dalam suatu tingkah laku yang sesuai sehingga individu mengalami penyesuaian yang normal.

5) Kemampuan untuk belajar

Karakteristik penyesuaian diri yang normal yaitu dengan belajar terus menerus dalam suatu kegiatan memecahkan permasalahan yang penuh dengan konflik, frustasi dan stress.

6) Kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu merupakan salah satu usaha individu dalam menghadapi sebuah permasalahan. Penyesuaian diri yang normal membutuhkan pengalaman masa lalu yang menguntungkan.

7) Sikap realistik dan objektif

Sikap yang realistik dan objektif sangat berkaitan dengan penyesuaian diri yang normal dalam menghadapi sebuah permasalahan. Sikap realistik dan objektif berkenaan dengan orientasi individu terhadap kenyataan, mampu menerima kenyataan tanpa konflik dan melihatnya secara objektif. Sikap realistik dan objektif berdasarkan pada belajar,pengalaman masa lalu, pertimbangan rasional, serta dapat menghargai situasi dan masalah. Sikap realistik dan objektif juga dapat digunakan untuk menghadapi suatu peristiwa penting.

b. Penyesuaian diri yang menyimpang (*Maladjustment*)

Penyesuaian diri yang menyimpang ditandai dengan adanya berbagai bentuk perilaku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak rasional, agresif dan lain sebagainya. Respon-respon penyesuaian diri yang menyimpang menurut schneiders, yaitu :

1) Reaksi bertahan (*Defence reaction*)

Individu dibebankan oleh tuntutan-tuntutan dari dalam diri (*needs*) dan dari luar (*pressure* dari lingkungan) yang terkadang

menimbulkan rasa tidak aman pada egonya. Sehingga untuk melindungi rasa aman pada ego tersebut individu bereaksi dengan cara mekanisme pertahanan diri.

2) Reaksi menyerang (*Agresive reaction*)

Agresi merupakan salah satu bentuk respon untuk mereduksi ketegangan dan frustasi melalui media tingkah laku yang merusak, berkuasa ataupun mendominasi.

3) Reaksi melarikan diri dari kenyataan (*Escape withdrawl reaction*)

Reaksi escape dan withdrawl merupakan sebuah pertahanan diri terhadap tuntutan, desakan atau ancaman dari lingkungan. Escape merupakan refleksi perasaan dari kejenuhan atau keputus asaan. Sementara withdrawl merupakan indikasi dari adanya kecemasan atau ketakutan.

4) Penyesuaian diri yang patologis (*Flight into illness*)

Penyesuaian diri yang patologis berarti individu yang mengalami tersebut perlu mendapatkan adanya perawatan khusus yang bersifat klinis. Penyesuaian patologis yaitu neurosis dan psikosis

5) Tingkah laku anti sosial (*Antisocial behavior*)

Tingkah laku anti sosial merupakan sebuah tingkah laku yang bertentangan dengan norma-norma dalam masyarakat baik secara hukum maupun adat istiadat serta norma agama.

6) Kecanduan dan ketergantung alkohol dan obat terlarang

Kecanduaan dan ketergantungan alkohol serta penyalahguaan narkoba merupakan suatu perilaku yang menyimpang baik secara hukum maupun psikologis yang memiliki dampak sangat buruk terhadap kesehatan fisik dan psikis seseorang.

7) Penyimpangan seksual dan AIDS

Beberapa perilaku penyimpangan seksual yang perlu mendapat perhatian adalah free sex yang dapat mengakibatkan AIDS. HIV/AIDS merupakan penyakit yang memerlukan pendekatan segi bio-psiko-spiritual dan bukan dari segi klinis semata. Pada penderita

akan mengalami krisis afektif pada diri, pada keluarga, dan pada masyarakat.[34]

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut schneider (1964) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri, yaitu :

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik sangat berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri. Beberapa aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik dapat mempengaruhi penyesuaian diri yaitu hereditas dan konstitusi fisik, sistem utama tubuh dan kesehatan fisik. Masing-masing dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Hereditas dan konstitusi fisik

Hereditas dalam penyesuaian diri lebih digunakan oleh pendekatan fisik karena hereditas dipandang lebih dekat dan tak terpisahkan dengan mekanisme fisik. Prinsip umum pengaruh hereditas berkembang menjadi semakin dekat kapasitas pribadi, sifat atau kecenderungan yang berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

2) Sistem utama tubuh

Sistem syaraf yang berkembang secara normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi setiap fungsi-fungsi psikologis karena dapat berpengaruh kepada penyesuaian diri individu.

3) Kesehatan fisik

Adanya kondisi fisik yang sehat dapat menumbuhkan rasa penerimaan pada diri, percaya diri, harga diri dan sejenisnya yang akan menjadi sebuah kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

b. Kepribadian

Unsur kepribadian yang sangat berpengaruh dengan proses penyesuaian dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk berubah,

[34] Ema Hidayanti, *"Strategi Coping Stress Perempuan dengan HIV/AIDS"*, SAWWA, Vol. 9, No. 1, Oktober 2013

pengaturan diri dan realisasi diri. Masing-masing dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Kemampuan untuk berubah (*Modifiability*)

Kemampuan untuk berubah merupakan suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan sebuah kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, perilaku, sikap dan karakteristik dan lain sebagainya.

2) Pengaturan diri (*Self regulation*)

Pengaturan diri sama pentingnya dengan sebuah proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan dalam mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasui dan penyimpangan kepriadian.

3) Realisasi diri (*Self Realization*)

Kemampuan pengaturan diri mengimplikasikan potensi dan kearah realisasi diri. Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap erat kaitannya dengan perkembangan kepribadian. Jika perkembangan berjalan secara normal maka didalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan serta karakteristik lainnya menuju sebuah pembentkan kepribadian dewasa. Semua itu unsur-unsur penting yang mendasari adanya realisasi diri.

4) Intelegensi

Kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lain yang memiliki peranan penting dalam penyesuaia diri yaitu kualitas intelegensi. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan suatu gagasan, prinsip dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

c. Edukasi / pendidikan

Unsur-unsur penting dalam sebuah edukasi yang sangat AIDSmempengaruhi penyesuaian diri individu adalah belajar, pengalaman, latihan dan determinasi diri.

1) Belajar

Kemauan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respons-respons dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke dalam diri individu melalui proses belajar.

2) Pengalaman

Ada dua jenis pengalaman yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu pengalaman yang menyehatkan (*salutary experiences*) dan pengalaman traumatik (*traumatic experiences*). Pengalaman yang menyehatkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang mengenakan, mengasyikan dan bahkan dirasa ingin mengulanginya kembali.

Pengalaman traumatik adalah peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak mengenakan, menyedihkan, atau bahkan sangat menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin peristiwa itu terulang kembali.

3) Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Penyesuian diri sebagai suatu proses komplek yang mencakup didalamnya proses psikologis dan sosiologis maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik.

4) Determinasi diri

Determinasi diri berkaitan erat dengan penyuaian diri adalah bahwa sesungguhnya individu itu sendiri harus mampu menemukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri.[35]

d. Lingkungan

Lingkungan sebagai variabel yang sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri yaitu meliputi lingkungan keluarga dan masyarakat.

e. Agama dan budaya

Agama sangat berkaitan erat dengan faktor budaya, agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan dan praktik-praktik yang memberikan makna sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan

[35] Fandi Rosi Sarwo Edi, "*Asesmen dan Intervensi Psikososial*', (Yogyakarta, Jejak Pustaka, 2021), Hlm. 29 - 30

keseimbangan hidup individu. Faktor budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Hal ini terlihat dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.

C. Lansia

1. Pengertian Lansia

Lanjut usia (Lansia) merupakan periode akhir dari rentang kehidupan manusia. Pada periode ini sebagian lansia akan melewati masa hidupnya bersama keluarga, ada juga yang melewati masa hidupnya dengan hidup sendiri karena sudah tidak memiliki pasangan dan sudah tidak memiliki sanak saudara sama sekali.

Proses menua atau aging adalah suatu proses alami pada semua makhluk hidup Laslet (*Cazalli* dan *Lopez*, 1996) menyatakan bahwa menjadi tua merupakan proses biologis secara terus menerus yang di alami manusia pada semua tingkatan umur dan waktu, sedangkan usia lanjut (*Old Age*) adalah istilah tahap akhir dari proses penuaan tersebut. Semua makhluk hidup memiliki siklus kehidupan menuju tua yang diawali dengan proses kelahiran kemudian tumbuh menjadi dewasa dan berkembang biak, selanjutnya menjadi semakin tua dan akhirnya akan meninggal.

Masa usia lanjut merupakan masa yang tidak bisa dielakkan oleh siapapun khususnya bagi yang dikarunia umur panjang. Yang bisa dilakukan oleh manusia hanyalah menghambat proses menua agar tidak terlalu cepat, karena pada hakikatnya dalam proses menua terjadi suatu kemunduran atau penurunan. Di negara-negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Belanda, Australia, Swedia dan beberapa negara Eropa lainnya yang angka harapan hidup penduduknya relatif lebih tinggi dari pada negara-negara berkembang menggunakan batasan usia 65 tahun sebagai batas terbawah untuk kelompok penduduk usia lanjut, sedikit berbeda dengan negara Asia termasuk Indonesia menggunakan batas usia lanjut 60 tahun keatas.[36]

Menurut World Health Organization (WHO) Lanjt usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Undang-Undang No 13

[36] Siti Partini Sudirman,*" Psikologi Lanjut Usa",* (Yogyakarta, Gadjah Mada Uniersity Press, 2011), Hlm. 1 - 2

tahu 1998 tentang kesejahteraan lansia adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Secara umum seseorang dikatan lansia jika udah berusia diatas 60 tahun, tetapi definisi ini sangat berariasi tergantung aspek sosial budaya, fisiologis dan kronologis.[37]

Lansia menurut Keputusan Menteri Sosial RI Nomor : HUK.3-1-50/107 Tahun 1971, seseorang dinyatakan sebagai orang jompo atau lanjut usia setelah bersangkutan mencapai usia lima puluh tahun, tidak mempunyai kekuatan untuk menafkahi dirinya sendiri dan kebutuhan hidupnya sehari-hari sehingga hanya menerima nafkah dari orang lain.[38]

Menua bukanlah sebuah penyakit, tetapi merupakan suatu proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kamulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan dari luar tubuh yang berakhir mengakibatkan kematian. Proses menua merupakan sebuah kombinasi bermacam-macam faktor yang saling berkaitan. Sampai saat ini, banyak definisi dan teori yang menjelaskan tentang proses menua yang tidak seragam. Secara umum proses menua didefinsikan sebagai perubahan yang terkait dengan waktu, bersifat universal, instrinsik, progresif, dan dentrimental.

Maka ada dua pendekatan yang sering digunakan untuk mengidentifikasi kapan seorang dikatakan tua yaitu pendekatan biologis dan pendekatan kronologis. Usia biologis adalah usia yang didasarkan pada kapasitas fisik/biologis seseorang. Sedangkan usia kronologis adalah usia seseorang yang didasarkan pada hitungan umur seseorang. Sering terjadi kesenjangan antara umur biologis dan umur kronologis pada seseorang. Seseorang yang secara kronologis masih tergolong muda, namun secara fisik sudah nampak tua dan lemah. Sebaliknya, seseorang yang secara kronologis sudah tergolong tua, namun fisik nampak masih mudah, segar, gagah, tegap, dan sebagainya. Cara yang lebih mudah untuk mengidentifikasi seseorang yang sudah tergolong tua atau belum adalah usia kronologis, usia yang didasarkan pada umur kalender, umur dari ulang tahun terakhir.[39]

---

37 Dimas Adi Pratama Fadli dkk,*"Komunikasi Dengan Lansia",* (Pekalongan, PT Nasya Expanding Management), Hlm. 42 - 43

38 Keputusan Menteri Sosial RI Nomor: HUK.3-1-50/107 Tahun 1971

39 Siti Partini Sudirman,*" Psikologi Lanjut Usia",* (Yogyakarta, Gadjah Mada Uniersity Press, 2011), Hlm. 3

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 yang isinya menyatakan bahwa pelaksanaan pembangunan nasional yang bertujuan mewujudkan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945, telah menghasilkan kondisi sosial masyarakat yang makin membaik dan usia harapan hidup makin meningkat, sehingga jumlah lanjut usia makin bertambah. Banyak diantara lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia pada hakikatnya merupakan pelestarian nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa.

2. Klasifikasi Penggolongan Lansia

Klasifikasi penggolongan lansia dapat ditinjau dari aspek biologi, sosial dan batasan usia, yaitu sebagai berikut:

a. Aspek biologi

lansia merupakan individu yang telah mengalami proses penuaan seiring meningkatnya usia sehingga terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan serta sistem organ.

b. Aspek sosial

Lansia merupakan suatu kelompok tersendiri. Bagi masyarakat tradisional asia, lansia menduduki kelas sosial yang tinggi yang harus dihormati oleh masyarakat.

c. Aspek umur

Pendekatan umur merupakan pendekatan yang paling mungkin untuk mendefinisikan lansia secara tepat. Beberapa pendapat mengenai pengelompokan usia adalah sebagai berikut.

1) Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (1995), lanjut usia (lansia) adalah tahap masa tua dalam perkembangan individu dengan batas usia 60 tahun ke atas.
2) Menurut UU RI No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lanjut usia adalah individu yang telah mencapai 60 tahun keatas.
3) Departemen Kesehatan RI
    a) Kelompok pertengahan umur (45 – 55 tahun) adalah kelompok usia dalam masa fertilitas (masa persiapan usia lanjut yang menunjukkan kepekaan fisik dan kematangan jiwa).

b) Kelompok usia lanjut dini (55 – 64 tahun) adalah kelompok dalam masa pensiun yang mulai memasuki usia lanjut.
c) Kelompok usia lanjut (65 tahun ke atas)
d) Kelompok usia lanjut dengan resiko tinggi (lebih dari 70 tahun) adalah kelompok usia lanjut yang hidup sendiri dan menderita penyakit berat atau cacat.

4) WHO (*World Health Organization*)
a) Usia pertengahan adalah kelompok usia 45 – 59 tahun.
b) Usia lanjut adalah kelompok usia 60 – 70 tahun.
c) Usia lanjut tua adalah usia 75 – 90 tahun.
d) Usia sangat tua adalah kelompok usia 90 tahun ke atas.

5) Menurut *Second World Assemly on Aging* (SWAA)

Lansia yaitu seseorang yang berumur 60 tahun ke atas menurut pengelompokan di negara berkembang atau 65 tahun ke atas menurut pengelompokan dinegara maju.

Batasan penggolongan lansia yang digunakan oleh Burnside (1979) dalam Nugroho (2009) berdasarkan usia kronologinya adalah sebagai berikut.

a. *Young Old* (60 – 69 tahun)

Ditandai dengan berkurangnya peran individu dalam kehidupan bermasyarakat karena aktivitasnya berkurang setelah pensiun.

b. *Middle age old* (70 – 79 tahun)

Ditandai dengan menurunnnya kondisi fisik, panca indra dan produktivitas. Pada masa ini, muncul berbagai penyakit yang awalnya tidak dirasakan dan sekarang menjadi mengganggu sehingga muncul keluhan-keluhan. Secara psikologis, lanjut usia mudah tersinggung, marah, dan cemas karena adanya perbedaan keinginan dengan kaum muda. Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi jarak dan perbedaan tersebut dengan memahami dan tidak menuntut perbedaan yang ada pada lansia.

c. *Old-old* (80 – 90 tahun)

Lansia pada kelompok usia ini mulai menarik diri dari lingkungan sosial karena adanya keterbatasan kondisi fisik dan psikologis, misalnya tidak bisa berjalan jauh dan jarang sekali bertemu dengan teman sebaya. Sehingga, mereka mulai membutuhkan perhatian dan sikap proaktif dari orang-orang disekitar.

d. *Very old-old* (lebih dari 90 tahun)

Kebanyakan lansia dalam kelompok ini kurang dapat komunikasi dengan baik, difabel, dan risiko mengalami depresi sangat besar. Sehingga, diperlukan orang yang dapat melayani dan merawat mereka.[40]

3. Ciri-Ciri Lansia

Menurut Hurlock terdapat beberapa ciri-ciri orang lanjut usia, yaitu[41]:

a. Usia lanjut merupakan periode kemunduran

Terjadinya kemunduran pada lansia datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Kumunduran yang terjadi pada lansia dapat berdampak pada psikologis lansia. Motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Kemunduran pada lansia semakin cepat apabila memiliki motivasi yang rendah, sebaliknya jika memiliki motivasi yang kuat maka kemunduran itu akan semakin lama.

b. Orang lanjut usia memiliki status kelompok minoritas

Lansia memiliki status kelompok minoritas karena sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap orang lanjut usia dan diperkuat oleh pendapat-pendapat klise yang jelek terhadap lansia. Pendapat-pendapat klise tersebut seperti, lansia lebih senang mempertahankan perndapatnya dari pada mendengarkan pendapat orang lain.

c. Menua membutuhkan perubahan peran

Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan.

d. Penyesuaian yang buruk pada lansia

Perlakuan yang buruk terhadap orang lanjut usia membuat lansia cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk. Lansia lebih memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk, karena perlakuan yang buruk itu membuat penyesuaian diri lansia menjadi buruk.

---

[40] Toto sedargo, tira aristasari,dkk, "*Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia"*, (Yogyakarta, Gadjah Mada Uniersity Press, 2021), Hlm. 08 - 10

[41] Asniti, dkk, *"Program Bimbingan Konseling dan Implikasinya Terhadap Resiliensi Lansia Di Panti Jompo BPPLU Provinsi Bengkulu"*, (Yogyakarta, Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI),2018), Hlm. 21 - 22

4. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secera degeneratif yang biasanya akan berdampak pada perubahan-perubahan pada jiwa atau diri manusia. Perubahan-perubahan panda lansia meliputi perubahan fisik, kognitif dan psikososial.[42]

1) Perubahan fisik

Sistem tubuh pada lansia mengalami beberapa perubahan seiring berjalannya umur lansia, diantaranya:

a. Sistem keseluruhan

Berkurangnya tinggi dan berat badan, bertambahnya *fat to lean boddy, mass ratio* dan berkurangnya cairan tubuh.

b. Sistem indra pendengaran

Prebiakusis (gangguan pada pendengaran) karena hilangnya kemampuan (daya) pendengaran pada telinga dalam, terutama terhadap bunyi suara atau nada-nada yang tinggi, suara tidak jelas, sulit dimengerti kata-kata, 50% terjadi pada usia diatas 60 tahun.

c. Sistem intergumen

Pada lansia kulit mengalami atropi, kendur, tidak elastis, kering dan berkerut. Kulit akan kekurangan cairan sehingga menjadi tipis dan berbercak. Kekeringan kulit disebabkan atropi glandula sebasea dan glandula sudoritera, timbul pigmen berwarna coklat pada kulit dikenal dengan *liver spot*. Kulit wajah, leher, tangan menjadi lebih kering dan keriput karena menurunnya cairan, hilangnya jaringan adiposa, kulit pucat, dan terdapat bintik-bintik hitam akibat menurunnya sel-sel yang memproduksi pigmen, kuku jari tangan dan kaki menjadi tebal serta rapuh. Pada wanita usia lebih dari 60 tahun, rambut menipis, warna rambut kelabu, serta kelenjar keringat berkurang jumlah dan fungsinya. Fungsi kulit sebagai proteksi menurun.

d. Sistem muscular

[42] Ezalina, dkk, *"Bunga Rampai Lansia dan Permasalahannya)"*, (Cilacap, PT Media Pustaka Indo, 2024), Hlm. 3-8

Kecepatan dan kekuatan kontraksi otot skeletal berkurang, pengecilan otot akibat menurunnya serabut otot, namun pada otot polos tidak begitu terpengaruh.

e. Sistem kardiovaskuler

Massa jantung bertambah, vertikel kiri mengalami hipertrofi dan kemampuan peregangan jantung berkurang karena perubahan pada jaringan ikat dan penumpukan lipofusin dan klasifikasi SA note dan jaringan konduksi berubah menjadi jaringan ikat. Konsumsi oksigen pada tingkat maksimal berkurang, sehingga kapasitas paru menurun. Perlu adanya latiahan yang berguna untuk meningkatkan maksimum, mengurangi tekanan darah dan berat badan.

f. Sistem perkemihan

Ginjal mengecil, nefron menjadi atrofi, alira darah ke ginjal menurun sampai 50%, filtrasi glomerulus menurun sampai 50% fungsi tubulus berkurang akibat kurang mamou memekatkan urine, BJ urine menurun, proteinuria, BUN meningkat, ambang ginjal terhadap glukosa meningkat, kapasitas kandung kemih menurun 200 ml karena otot-otot yang melemah, frekuensi berkemih meningkat, kandung kemih sulit dikosongkan pada pria akibat retensi urine meningkat. Pembesaran prostat (75% usia diatas 65 tahun), bertambah aliran darah renal, berkurangnya osmolalitas *urine clearance*, berat ginjal menurun 30 – 50%, jumlah nefron menurun, dan kemampuan memekatkan atau mengencerkan urine oleh ginjal menurun.

g. Sistem pernafasan

Otot-otot pernafasan kehilangan kekuatan dan menjadi kaku, menurunnya aktivitas silis, berkurangnya elastisitas paru, alveoli ukurannya melebar dari biasanya, jumlah alveoli berkurang, oksigen arteri menurun menjadi 75mmHg, berkurangnya maxsimal oxygen uptake, berkurangnya reflex batuk.

h. Sistem gastrointestinal

Indra pengecap menurun; adanya iritasi kronis dari selaput lender, atropi indera pengecap (80%), hilang sensitifitas dari saraf pengecap di lidah terutama rasa tentang rasa asin, asam dan pahit. Pada lambung rasa lapar menurun (sensitifitas lapar menurun), asam lambung menurun,

waktu mengosongkan menurun. Peristaltik lemah dan biasanya timbul konstipasi. Fungsi absorsi (daya absorsi terganggu). Liver (hati) makin mengecil dan menurunnya tempat penyimpanan dan berkurangnya aliran darah.

i. Sistem penglihatan

Perubahan sistem penglihatan pada lansia erat kaitannya dengan presbiopi. Lensa kehilangan elasitas dan kaku. Otot penyangga lensa lemah, ketajaman penglihatan dan daya akomodasi dari jarak jauh atau dekat berkurang, menurunnya lapang pandang (berkurang luas pandang, berkurang sensitivitas terhadap warna)

j. Sistem pendengaran

Presbiakusis (gangguan pada pendengaran) oleh karena hilangnya kemampuan (daya) pendengaran pada telinga dalam terutama terhadap bunyi suara atau nada-nada yang tinggi, suara yang tidak jelas, sulit mengerti kata-kata.

k. Sistem persyarafan

Berkurangnya berat otak sekitar 10 – 20%, berkurangnya sel kortikal, reaksi menjadi lambat, kurang sensitive terhadap sentuhan, berkurang aktifitas sel T, bertambahnya waktu jawaban motorik, hantaran neuron motorik melemah, dan kemuduran fungsi saraf otonom.

l. Sistem endokrin

Produksi hamper semua *hormone* menurun, fungsi parathyoid dan sekresinya tidak berubah, berkurangnya ACTH, TSH, FSH, dan LH. Menurunnya aktifitas tiroid akibat basal metabolism menurun, menurunnya produksi aldosterone, menurunnya sekresi *hormone gonand (progesterone, estrogen dan aldosteron)* bertambahnya *insulin, norefinefrin, parathormone, vasopressin, berkurangnya tridotironin,* dan *psikomotor* menjadi lambat.

m. Sistem reproduksi

Selaput lender agina menurun atau kering, menciutnya ovarium dan uterus, atrofi payudara, testis masih dapat memproduksi sperma meskipun adanya penurunan secara berangsur – angsur dan dorongan seks menetap sampai umur 70 tahun asalkan kondisi kesehatan baik, penghentian produksi ovum pada saat menopause.

2) Perubahan kognitif

Banyak lansia mengalami perubahan kognitif, tidak hanya lansia anak-anak muda juga pernah mengalami seperti : memory (daya ingat dan ingatan). Menurut Emmalia Ratnawati (2017) faktor- faktor yang mempengaruhi perubahan kognitif antara lain:

a. Perubahan fisik, khususnya organ perasa
b. Kesehatan umum
c. Tingkat pendidikan
d. Keturunan (hereditas)
e. Lingkungan

Pada lansia, seringkali memori jangka pendek, pikiran, kemampuan berbicara dan kemampuan motorik terpengaruh. Lansia akan kehilangan kemampuan dan pengetahuan yang telah didapatkan sebelumnnya. Lansia cenderung mengalami demensia.

3) Perubahan psikososial

Sebagian orang akan mengalami hal ini dikarenakan berbagai masalah hidup ataupun yang kali ini dikerena umur seperti :

a. Kesepian

Terjadi pada saat pasangan hidup atau teman dekat meninggal terutama jika lansia mengalami penurunan kesehatan, seperti menderita penyakit fisik berat, gangguan mobilitas atau gangguan sensorik terutama pendengaran.

b. Gangguan cemas

Dibagi dalam beberapa golongan: fobia, panik, gangguan cemas umum, gangguan setres setelah trauma dan gangguan obsesif kompulsif, gangguan tersebut merupakan kelanjutan dari dewasa muda dan berhubungan dengan sekunder akibat penyakit medis, depresi, efek samping obat, atau gejala penghentian mendadak dari suatu obat.

c. Gangguan tidur

Perubahan waktu tidur pada lansia juga dikenal sebagai penyebab morbilitas yang signifikan. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang

tidak semestinya dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi dari pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam perhari bila dibandingkan dengan seseorang yang tidurnya diantara 7 – 8 jam perhari. Berdasarkan dugaan etiologinya, gangguan tidur dibagi menjadi empat kelompok yaitu gangguan tidur primer, gangguan tidur akibat gangguan mental lain, gangguan tidur akibat kondisi medik umum dan gangguan tidur yang diinduksi oleh zat.

d. Pensiun

Perubahan psikososial yang dialami lansia erat kaitannya dengan keterbatasan produktivitas kerja lansia yang memasuki masa-masa pensiun akan mengalami kehilangan finansial (pendapatan berkurang), kehilangan status atau jabatan pada posisi tertentu ketika masih bekerja dulu, kehilangan kegiatan atau aktivitas, merasakan atau sadar akan kematian (*sense of awareness of mortality)*, perubahan dalam cara hidup, perubahan kemampuan ekonomi akibat pemberhentian dari jabatan *(economic depribation)*, adanya penyakit kronis dan ketidakmampuan fisik, timbulnya kesepian akibat pengasingan dari lingkungan sosial dan hilangnya kekuatan dan ketegapan fisik (perubahan gambaran diri dan perubahan konsep diri).

5. Tipe-Tipe Kepribadian Lansia

Suharto dan Ismulcokro (2008) mengungkapkan bahwa pada umumnya seseorang memasuki masa usia lanjut akan mengalami penurunan fungsi kognitif dan fungsi psikomotor. Adanya penurunan kedua fungsi tersebut juga menyebabkan lansia mengalami perubahan pada aspek psikososial yang berkaitan dengan kondisi kepribadian lansia. Beberapa perubahan tersebut dapat dibedakan berdasarkan lima tipe kepribadian lansia, yaitu[43]:

a. Tipe kepribadian konstruktif *(Construction Personality)*

Kepribadian konstruktif tidak mengalami banyak gejolak, tenang dan mantap dalam menjalani kehidupan sampai usia tua.

b. Tipe kepribadian mandiri *(Independent Personality)*

[43] Suharto dan Ismulcokro, *"Pensiun Bukan Akhir Segalanya: Cara Cerdas Menghadapi Masa Pensiun",* (Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 2008)

Tipe kepribadian mandiri memiliki kecenderungan mengalami post power syndrome apalagi pada saat masa usia lanjut tidak diisi dengan kegiatan yang dapat memberikan otonomi pada diri lansia.

c. Tipe kepribadian tergantung *(Dependent Personality)*

Tipe kepribadian tergantung sangat dipengaruhi oleh kehidupan keluarga. Apabila kehidupan keluarga selalu harmonis, maka kehidupan pada masa lanjut usia tidak akan mengalami gejolak. Masalah akan muncul apabila pasangan hidupnya meninggal dunia terlebih dahulu. Kejadian tersebut seringkali mengakibatkan lansia menjadi merana karena merasa sangat kehilangan pasangan, serta menganggap bahwa hal tersebut merupakan beban yang berat sehingga lansia merasa sangat menderita.

d. Tipe kepribadian bermusuhan *(Hostility Personality)*

Tipe kepribadian bermusuhan setelah memasuki masa usia lanjut tetap merasa tidak puas dengan kehidupan. Biasanya banyak memiliki keinginan yang tidak diperhitungkan secara cermat, sehingga menyebabkan kondisi ekonomi menjadi berantakan.

e. Tipe kepribadian kritik diri *(Self Hate Personality)*

Tipe kepribadian kritik pada umumnya terlihat sedih, murung dan sengsara yang disebabkan oleh perilaku lansia itu sendiri. Misalnya lansia sulit menerima bantuan dari orang lain sehingga cenderung menyusahkan diri sendiri.

Ada beberapa tipe kepribadian lansia menurut Nugroho (dalam Suparyanto 2010) adalah sebagai berikut:

a. Tipe arif bijaksana

Tipe arif bijaksana merupakan tipe kepribadian yang kaya akan pengalaman, mampu menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, bersikap ramah, rendah hati, serta menjadi panutan bagi keluarga dan masyarakat sekitar.

b. Tipe mandiri

Tipe mandiri merupakan tipe kepribadian yang bersifat selektif terhadap pekerjaan dan berorientasi pada kegiatan.

c. Tipe tidak puas

Tipe tidak puas merupakan tipe kepribadian yang cenderung memiliki konflik lahir dan batin serta menentang proses penuaanyang terjadi.

d. Tipe pasrah

Tipe pasrah merupakan tipe kepribadian yang bersikap menerima dan menunggu datangnya nasib baik.

e. Tipe bingung

Tipe bingung merupakan lansia yang kehilangan kepribadian, cenderung memilih untuk mengasingkan diri, minder, pasif serta merasa kaget terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya

Syahruddin (2012) menjelaskan tipe-tipe kepribadian lansia terdiri dari kepribadian integrated, kepribadian armored atau defended, kepribadian pasie depedent dan kepribadian unintegrated[44].

a. Kepribadian *integrated*

Kepribadian *integrated* adalah kepribadian lansia dengan kemampuan kognitif yang baik, memiliki kehidupan batin yang kaya dan kondisi ego yang kompeten, lansia dengan kepribadian ini biasanya memiliki kepuasan hidup yang tinggi (*optimal aging)*. Kepribadian *integrated* dapat diklasifikasian ke dalam tiga kelompok berdasarkan pada tingkat aktivitas yaitu:

1) Pola *reorganizier* (Tipe A)

Lansia *integrated* yang memiliki aktivitas tinggi, apabila sudah terikat dengan aktivitas lama, maka akan dengan mudah menemukan aktivitas baru. Hal ini menyebabkan lansia merasa masih berarti dan berguna bagi lingkungan sekitar

2) Pola *fosuced* (Tipe B)

Lansia *integrated* yang memiliki kepuasan hidup tinggi, tetapi hanya berfokus pada kegiatan saja.

3) Pola *Disangaged* (Tipe C)

Lansia *integrated* yang memiliki kepuasan hidup tinggi dengan aktivitas yang rendah, secara suka rela melepaskan diri dari tanggung jawab pekerjaan, memiliki perhatian yang luas, terbuka terhadap ide-ide baru, namun memilih bersikap hidup santai dalam menjalani masa usia lanjut.

---

[44] Syaharuddin, 2012, *" Tipe – Tipe Keprinadian Lansia",* Https://humamsyahruddin.blogspot.com/2012/03/tipe-tipe-kepribadian-lansia.html, diakses pada tanggal 12 januari 2025

b. Kepribadian *amored* atau *defended*

Kepribadian *amored* atau *defended* adalah kepribadian dengan ambisi tinggi, masih menginginkan peran dan posisi dalam masyarakat, tetapi tidak diimbangi dengan kemampuan yang memadai. Hal ini menimbulkan *defens* terhadap kecemasan dan mempengaruhi kehidupan emosional pada lansia. Kepribadian *armored* atau *defended* dibedakan menjadi 2 tipe yaitu:

1) Pola *Holding On* (Tipe D)

Tipe kepribadian ini beranggapan bahwa menjadi tua merupakan ancaman dan berkeyakinan bahwa tetap melakukan aktivitas adalah salah satu cara untuk melawan proses menjadi tua.

2) Pola *Constricted* (Tipe E)

Lansia dengan tipe kepribadian ini sangat sibuk mempertahankan diri dari proses penuaan. Salah satunya dengan cara menghemat energi dan membatasi hubungan sosial. Tipe kepriadian ini memiliki aktivitas rendah dengan kepuasan sedang

c. Kepribadian *Pasive-dependent*

Kepribadian *Pasive-dependent* adalah kepribadian yang cenderung menunjukkan sikap pasif dan sangat tergantung pada orang lain, dibedakan menjadi dua kelompok yaitu:

1) Pola *Succorance-Seeking* (Tipe F)

Lansia dengan tipe kepribadian ini memiliki ketergantungan yang tinggi (*High Dependensy Needs*), mengalihkan tanggung jawab kepada orang lain, merasa senang selama dan kehidupan hidup sedang.

2) Pola *Apathetic* (Tipe G)

Lansia dengan kepribadian ini memiliki sikap pasif, apatis, aktivitas dan kepuasan hidup rendah sehingga sering disebut sebagai lansia *Rocking Chair*.

d. Kepribadian *unintegrated*

Kepribadian *unintegrated* adalah lansia dengan tipe kepribadian ini biasanya memiliki banyak kemunduran ataupun gangguan pada fungsi psikis dan kognitif, kontrol emosi lemah, serta menunjukkan pola *disorganized* (Tipe H) dalam proses menjadi tua. Mampu

mempertahankan hidup dimasyarakat aktifitas dan kepuasan hidup yang rendah dalam penyesuaian diri serta memiliki konsep diri yang negatif.

6. Tugas Perkembangan Lansia

Menurut Hurlock (2007) sebagian tugas perkembangan yang perlu dimiliki oleh lansia dalam menjalani kehidupannya yaitu[45]:

a. Mampu melakukan penyesuaian diri terhadap kekuatan fisik yang menurun.
b. Mampu melakukan penyesuaian diri dengan kematian teman hidup.
c. Mampu menemukan relasi dengan teman kelompok sebaya.
d. Mampu melakukan kewajiban-kewajiban sosial dan warga negara.
e. Mampu melakukan penyesuaian diri dengan gaji yang berkurang dan keadaan pension.
f. Mampu merealisasikan keadaan hidup fisik yang sesuai.

Sejalan dengan pendapat diatas, menurut Erikson tugas perkembangan lansia diantaranya yaitu: memperoleh kepuasan dalam keluarga sebagai tempat tinggal dihari tua, menyesuaikan hidup dengan penghasilan pengsiun, mampu membina kehidupan rutin yang menyenangkan, mampu melakukan hubungan dengan anak cucu-cucu, mampu mengembangkan minat dan perhatian orang diluar keluarga, mampu menemukan arti hidup[46].

[45] Khusniyati Masykuroh, dkk, *"Modul Psikologi Perkembangan",* (CV.Feniks Muda Sejahtera, 2022). Hlm. 205-207

[46] Elida Prayitno dan Erlamsyah, *"Psikologi Perkembangan Orang Dewasa"*, (Padang: UNP Press, 2002). Hlm. 79

BAB III
GAMBARAN UMUM

A. Gambaran Umum Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

1. Profil Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

Berdirinya Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang pada tahun 1983 oleh Ibu-ibu Dharma Wanita memiliki program kerja sebagai ibu asuhnya eyang-eyang yang ada di Panti Persinggahan Margo Widodo dan membentuk Yayasan Harapan Ibu pada tanggal 11 September 1985 dibawah panji Dharma Wanita Persatuan Kota Madya Semarang. Sejak berdirinya Panti Wredha hingga tahun 1994 di Panti Persinggahan Margo Widodo Jl. Raya Tugu Km 09 Semarang dari tahun ke tahun jumlah penerima manfaat lansia semakin meningkat sehingga pada saat Periode Bapak Tresno Widodo dibangun gedung dengan kapasitas lebih besar, gedung tersebut dibangun di wilayah Kecamatan Ngaliyan, Kelurahan Gondoriyo tepatnya di Jalan Beringin Rt 01 Rw 07 Kelurahan Gondoriyo, Kecamatan Ngaliyan. Dan pada tahun 1995 gedung tersebut diresmikan dan mulai ditempati para lansia hingga saat ini.

Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang berfungsi sebagai tempat penampungan lansia penyandang masalah sosial yang berusia 60 tahun keatas. Saat ini Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang dihuni oleh 28 lansia. Dalam pelayanannya Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang menyelenggarakan berbagai macam kegiatan baik yang bersifat produktif, keagamaan dan kegiatan lainnya yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia. Kegiatan yang bersifat produktif bertujuan untuk memberikan pelayanan bakat dan hobi bagi lansia masih mampu dan ada kemauan yaitu berupa bersih – bersih, berkebun, senam dan lain-lain. Kegiatan yang bersifat keagamaan yaitu pengajian rutin setiap minggunya.

2. Letak Geografis Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

Secara geografis, Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang terletak di Kelurahan Gondoriyo, Kecamatan Ngaliyan Semarang Barat, tepatnya di Jalan Beringin Rt 01 Rw 07. Luas tanah tempat ini mencapai 3.744 meter persegi dengan batas wilayah yang meliputi:

a. Bagian Utara adalah Kelurahan Wonosari
b. Bagian Selatan adalah Kelurahan Wates

c. Bagian Barat adalah Kelurahan Podorejo
d. Bagian Timur adalah Kelurahan Beringin

3. Visi, Misi dan Tujuan Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

a. Visi

Terwujudnya kesejahteraan sosial para lanjut usia dan menjamin hidup secara wajar baik jasmani dan rohani

b. Misi

1) Terwujudnya kualitas dan standar pelayanan kesejahteraan sosial
2) Mengoptimalkan pelayanan usaha kesejahteraan sosial dengan sarana dan prasarana yang ada
3) Membina dan mengembangkan kerjasama dalam usaha kesejahteraan sosial dengan kelayan, lembaga kemasyarakatan dan pemerintah

c. Tujuan

1) Merupakan suatu wadah yang diselenggarakan agar dapat memenuhi kebutuhan hidup para lanjut usia/jompo terlantar sehingga mereka dapat menikmati hari tuanya dengan diliputi rasa tentram lahir dan batin
2) Mencegah timbulnya, berkembangnya dan meluasnya permasalahan kesejahteraan sosial dalam suatu masyarakat
3) Menciptakan kondisi sosial pelayanan agar mereka memiliki rasa harga diri dan percaya diri sehingga mereka mampu melaksanakan fungsi sosial secara wajar
4) Meningkatkan kemauan dan kemampuan kelayan (lansia) untuk mengupayakan perubahan dan peningkatan kesejahteraan sosialnya
5) Mencegah timbulnya dan kambuhnya kembali permasalahan kesejahteraan sosial yang pernah dialaminya

4. Syarat-Syarat Masuk Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

a. Umur minimal 60 tahun
b. Jenis kelamin perempuan
c. Masih bisa merawat diri sendiri/berjalan sendiri tanpa alat bantu
d. Tidak mempunyai penyakit menular
e. Membuat surat pengantar/keterangan dari kelurahan setempat
f. Membuat surat pindah ke Panti Wredha Harapan Ibu

g. Mengisi formulir dan surat pernyataan dari Panti Wredha Harapan Ibu
h. Membawa materai 6.000 2 lembar
i. Foto 3x4 10 lembar
j. Pihak keluarga/yang menyerahkan diwajibkan menengok kelayan minmal 2 bulan sekali
k. Kelayan/penghuni wajib memenuhi persyaratan dan mentaati peraturan yang ada di panti
l. Apabila persyaratan tersebut tidak ditaati kelayan akan dikembalikan ke keluarga/pihak yang menyerahkan

5. Sarana dan Prasarana

a. Bangunan

Bangunan Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang terdiri dari ruang tamu, ruang kantor, ruang aula, ruang mawar, ruang anggrek, ruang musholla, ruang makan yang terdiri dari 2 ruang, ruang mandi yang terdiri dari 6 kamar, ruang isolasi, ruang peralatan, ruang pengurus terdiri dari 2 kamar, gudang, ruang dapur dan kamar jenazah.

b. Peralatan

Peralatan yang ada di Panti Wredha Harapan Ibu terdiri dari komputer administari 1 buah, kipas angin terdiri dari 3 buah, TV 3 buah, meja tamu 2 buah, pengeras suara 1 buah, kursi tamu 7 buah, kipas angin orbit 2 buah dan kursi acara 100 buah.

c. Kendaraan Dinas

Untuk memfasilitasi kegiatan Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang memiliki 1 buah mobil dinas.

B. Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

Bimbingan sosial yang dilaksanakan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang yaitu dalam rangka meningkatkan diri lansia supaya mampu berinteraksi dengan baik serta mampu menjadi pribadi yang lebih baik. Pengurus pekerja sosial yang mengatur dan mengupayakan agar kegiatan berjalan dengan baik setiap harinya baik berupa peraturan maupun bimbingan yang dilakukan untuk para lanjut usia. Pembimbing bimbingan sosial berasal dari luar panti yang sudah terikat bekerja sama dengan pihak

panti untuk membantu melaksanakan program bimbingan sosial kepada para lansia. Seperti yang disampaikan Ibu Sri Redjeki selaku wakil ketua, sebagai berikut:

> "...untuk pembimbing sendiri kita ada Ustadzah yang membimbing lansia disini. Beliau ngebimbing setiap seminggu sekali mba, setiap hari kamis jam 08.00. Dan lansia yang fisiknya masih bagus diwajibkan mengikuti setiap minggunya, kalau buat lansia yang sakit biasanya hanya ikut mendengarkan saja mba" (Wawancara dengan Ibu Sri Redjeki, 12 Maret 2025).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kegaiatan bimbingan sosial merupakan kegiatan yang wajib diikuti para lansia setiap minggunya di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Bimbingan sosial diberikan kepada para lansia yaitu agar lansia mampu melakukan interaksi sosial secara baik dengan lingkungannya.

1. Tujuan Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

Tujuan bimbingan sosial yaitu untuk membantu seorang individu dalam mengatasi kesulitan-kesulitan dalam kehidupan sosial sehingga individu tersebut mampu berinteraksi dengan baik. Menurut Ustadzah Hani' selaku pembimbing, tujuan bimbingan sosial yang diberikan yaitu:

> "...mbah-mbah itu sangat-sangat membutuhkan bimbingan, saat-saat ini kan mereka sedang menunggu ya mba, mereka banyak menemui masalah-masalah persoalan sosial juga kan mba, entah itu dari penyeselesaian konflik, masalah adaptasi, dan permasalahan agama juga mba. Tujuan adanya bimbingan itu sendiri ya agar bisa membantu mbah-mbah dalam menghadapi ataupun menyelesaikan permasalahan-permasalahan tersebut mba, agar mereka hidup rukun, saling menghargai, dan saling tolong-menolong mba" (Wawancara dengan Ustadzah Hani', 12 Juni 2025)

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang yaitu untuk membantu para lansia dalam menyelesaikan dan mengatasi kesulitan-kesulitan dalam masalah sosial sehingga lansia mampu menyesuaikan diri secara baik pada lingkungan sosialnya dan lansia mampu melakukan interaksi yang baik dengan lingkungannya.

2. Fungsi Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

Fungsi bimbingan sosial yang diselenggarakan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang disesuaikan dengan fungsi bimbingan secara umum yaitu fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pemeliharaan dan fungsi pengembangan. Secara umum fungsi bimbingan sosial di panti ini yaitu untuk membantu lansia dalam

mengembangkan masalah sosial, mengatasi masalah-masalah dalam hubungan sosial, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Seperti yang diugkapkan oleh Ustadzah Hani' selaku pembimbing, sebagai berikut:

> "Fungsi bimbingan sosial ini untuk membantu mbah-mbah untuk bisa mengendalikan dirinya, mengendalikan emosinya, tak lupa juga selalu saya ingatkan dan nasehati untuk saling tolong-menolong mba, untuk selalu sabar dan bersyukur. Cara membantunya ya dengan membantu menyelesaikan permasalahan-permasalahan sosial yang di alami mbah-mbah mba, bisa juga dengan mendengarkan keluh kesah mbah-mbah mba. Setelah masalah selesai, untuk pencegahan sendiri ya untuk mencegah terjadinya masalah yang sering terjadi pada lansia, seperti halnya hubungan interaksi dengan sesama mbah-mbah yang kurang baik mba. Yang kemudian akan dikembangkan mba, untuk pengembangan yang dilakukan biasanya melalui kegiatan-kegiatan yang ada di panti mba, pengembangan sendiri sebagai bentuk meningkatkan kemampuan yang sudah dimiliki mbah-mbahnya mba, biasanya melalui kegiatan kreativitas seperti halnya membuat kerajinan tangan, berkebun. Dari kegiatan-kegiatan itu kemampuannya bisa ditingkatkan lagi mba" (Wawancara dengan Ustadzah Hani', 12 Juni 2025)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa fungsi diselenggarakannya bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang diantaranya yaitu:

a) Fungsi pemahaman, berdasarkan wawancara dengan Ustadzah Hani' sebagai berikut: *"untuk membantu mbah-mbah untuk bisa mengendalikan dirinya, mengendalikan emosinya, tak lupa juga selalu saya ingatkan dan nasehati untuk saling tolong-menolong mba, untuk selalu sabar dan bersyukur".* Berdasarkan kalimat tersebut bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang berfungsi sebagai bentuk pemahaman lansia supaya membantu lansia untuk mengendalikan emosi dan mempertahankan kondisi positif yang sudah terbentuk dalam dirinya.
b) Fungsi pencegahan, berdasarkan wawancara dengan Ustadzah Hani' sebagai berikut: *"...untuk pencegahan sendiri ya untuk mencegah terjadinya masalah yang sering terjadi pada lansia, seperti halnya hubungan interaksi dengan sesama mbah-mbah yang kurang baik mba.".* Berdasarkan kalimat tersebut bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang berfungsi sebagai bentuk pencegahan lansia supaya mampu berinteraksi dengan baik kepada sesama lansia.
c) Fungi pemeliharaan, berdasarkan wawaancara dengan Ustadzah Hani' sebagai berikut: *"...membantunya ya dengan membantu menyelesaikan permasalahan-permasalahan sosial yang di alami mbah-mbah mba, bisa juga dengan mendengarkan keluh kesah mbah-mbah mba".* Berdasarkan kalimat tersebut

bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang sebagai fungsi pemeliharaan lansia supaya membantu lansia dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan sosial yang ada.

d) Fungsi pengembangan, berdasarkan wawancara dengan Ustadzah Hani' sebagai berikut: *"...untuk pengembangan yang dilakukan biasanya melalui kegiatan-kegiatan yang ada di panti mba, pengembangan sendiri sebagai bentuk meningkatkan kemampuan yang sudah dimiliki mbah-mbahnya mba, biasanya melalui kegiatan kreativitas seperti halnya membuat kerajinan tangan, berkebun. Dari kegiatan-kegiatan itu kemampuannya bisa ditingkatkan lagi mba"*. Berdasarkan kalimat tersebut bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang sebagai fungsi pengembangan lansia supaya lansia mampu mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

3. Materi Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

Materi yang disampaikan dalam bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang mencakup berbagai hal sesuai kondisi dan kebutuhan lansia seperti yang di sampaikan oleh Ustadzah Hani' sebagai berikut:

> "Ya Masalah ketauhidtan, masalah ketakwaan, hubungan sesama teman itu harus baik soalnya kan mereka kembali lagi ke anak kecil mba jadi kita bina jangan sampai ada cekcok gitu, itu selalu saya tekankan kayak gitu, kebahagiaan itu dengan adanya kondusif untuk yang ada ditempat kita, kita juga tanamkan untuk saling menolong mba agar interaksi sosial mereka lebih baik lagi mba dan saya juga selalu ajari untuk bersyukur dan bersabar mba" (Wawancara dengan Ustadzah Hani', 12 Juni 2025).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa materi yang disampaikan dalam bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang terdiri dari keagamaan, kerukunan, kesabaran. Materi keagamaan mengajarkan dan mengingatkan lansia kepada Allah SWT seperti berdzikir, berdoa, sholat, sholawatan, bersedekah dan masih banyak lagi. Materi keagamaan berguna untuk bekal di akhirat nantinya untuk para lansia. Materi tentang kerukunan membahas bagaimana supaya mampu berinteraksi sosial secara baik dengan lingkungannya, saling tolong-menolong, saling menghargai perbedaan yang ada, saling bertoleransi. Materi kesabaran membahas bagaimana supaya mampu mengelola emosi dengan baik. Materi-materi tersebut dipilih karena sesuai dengan

permasalahan yang dihadapi lansia. Maka dari itu, pembimbing memilih dan menyampaikan materi-materi tersebut dalam proses pelaksanaan bimbingan sosial.

Materi keagamaan, materi kerukunan, dan materi kesabaran yang disampaikan di bimbingan sosial dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri penerima manfaat lansia. Hal tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

1) Materi Keagamaan

Materi keagamaan pada penyesuaian diri merujuk pada nilai-nilai, ajaran dan praktik keagamaan yang dapat membantu individu menghadapi tantangan dan perubahan dalam hidup, serta mencapai kebutuhan diri dan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan kemampuan individu mengatasi kebutuhan, ketegangan, frustasi, dan konflik serta keselarasan dengan lingkungan. Maka dari itu materi tersebut penting diberikan supaya penerima manfaat lansia dapat memiliki penerimaan diri yang baik. Seperti yang disampaikan oleh Ustadzah Hani' sebagai berikut:

> "Hal yang selalu saya ingatkan kepada mbah-mbah untuk selalu mensyukuri apa yang sudah diberikan Allah kepada kita mba supaya mbah-mbah tidak mengeluh sama apa yang dimiliki ataupun dihadapi saat ini. Biasanya juga selalu saya ingatkan untuk selalu berdzikir, baca sholawat biar hati tenang kalau mbah-mbah sedang dilanda masalah" (Wawancara dengan Ustadzah Hani', 12 Juni 2025).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri yang baik merupakan hal penting. Dengan penerimaan diri yang baik maka penerima manfaat akan menghargai dirinya sendiri. Materi ini mendukung indikator kemampuan dalam menghadapi kecemasan dan Self-image positif dalam penyesuaian diri ditandai dengan penerima manfaat menghargai diri sendiri dan mencapai kesejahteraan emosional. Seperti yang disampaikan oleh responden 4 Indri Gina (IG):

> "Sekarang aku banyakin bersyukurnya aja kayak yang sering disampaikan Ustadzah Hani' mba. Bersyukur masih diberi kesehatan, bisa lepas dari kursi roda. Sekarang apa yang ada didepanku aku nikmati saja" (Wawancara dengan Indri Gina, 14 Juni 2025).

Dari pernyataan responden IG tersebut menunjukkan bahwa materi keagamaan memiliki peran dalam kehidupan penerima manfaat. Dengan materi keagamaan yang tepat juga membuktikan bahwa penerima manfaat mampu

menerima diri apa adanya dan menghargai dirinya sendiri. Materi ini mendukung indikator self-image positif dan persepsi yang akurat terhadap realita dalam penyesuaian diri ditandai dengan mampu mengambil keputusan yang lebih baik tanpa adanya emosi dan adanya pemahaman yang realistis tentang diri sendiri dan lingkungan.

2) Materi Kerukunan

Materi kerukunan pada penyesuaian diri membahas bagaimana individu ataupun kelompok dapat hidup harmonis dan damai dalam lingkungan sosial, terutama dalam perbedaan agama, budaya dan pendapat. Materi kerukunan melibatkan kemampuan untuk menghargai perbedaan, berkomunikasi efektif dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Seperti yang disampaikan oleh responden 1 Sri Hariyanti (SH):

> "Ya saya saling antusias, saling tolong-menolong. Kalau ada yang sakit ya saya ikut bantuin ngejaga dan ngerawat". (Wawancara dengan Sri Hariyanti, 14 Juni 2025).

Dari pernyataan responden SH tersebut menunjukkan bahwa materi kerukunan memiliki peran penting dalam kehidupan penerima manfaat. Dengan materi kerukunan juga membuktikan bahwa penerima manfaat membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain. Materi ini mendukung indikator hubungan interpersonal yang baik dalam penyesuaian diri ditandai dengan adanya interaksi sosial yang baik.

3) Materi Kesabaran

Materi kesabaran adalah kunci dari penyesuaian diri. Materi kesabaran membantu individu menghadapi tantangan dengan kondisi yang lebih tenang dan efektif dan membantu individu untuk mampu mengelola emosi dengan baik. Seperti yang disampaikan oleh responden 5 Sri Waryati (SW):

> "Walaupun disini banyak sekali yang suka emosional, meski bagaimanapun juga ya saya selalu menampilkan wajah yang senyum dan ramah"(Wawancara dengan Sri Waryati, 14 Juni 2025).

Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan bahwa materi kesabaran memiliki peran dalam kehidupan penerima manfaat. Dengan materi kesabaran membuktikan bahwa penerima manfaat jadi mampu menghadapi kecemasan

dengan sikap yang lebih tenang dan stabil dan mampu mengekspresikan emosi dengan tepat sesuai dengan situasi tanpa terjebak dalam emosi yang berlebihan. Materi ini mendukung indikator kemampuan dalam mengatasi kecemasan dan kemampuan mengungkapkan perasaan dalam penyesuaian diri ditandai dengan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional dan tidak menunjukkan adanya frustasi serta berani mengungkapkan perasaan kepada orang lain atau berani menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan bimbingan sosial dengan materi diatas dapat mengembangkan penyesuaian diri penerima manfaat lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Hal ini didukung dengan pernyataan responden 4 IG selaku penerima manfaat lansia saat wawancara sebagai berikut:

> "Dengan adanya materi mengenai bersyukur, tolong menolong dan sabar yang di ajarkan sama Ustadzah Hani' waktu bimbingan menjadikan aku lebih terbuka pikirannya, jadi ngebuat aku yang dulunya kurang bersyukur sekarang jadi lebih bersyukur" (Wawancara dengan Indri Gina, 14 Juni 2025).

Adapun menurut Responden 5 SW, Materi bimbingan yang diberikan bermanfaat dalam kehidupannya seperti yang disampaikan sebagai berikut:

> "Dari materi-materi yang sudah dipelajari waktu bimbingan oleh ustadzah. Materi yang selalu saya ingat itu untuk sabar. Karena disini kan banyak yang emosional ya saya harus tetap ramah dan bersikap baik. Palingan kalau ada yang bikin nyesek dihati saya selalu ingat pesan ustadzah untuk berdzikir mba. Jadi tidak bikin panas hati mba, hati jadi tenang padahal dulunya kalau ada kejadian kayak gitu saya sukanya langsung kebawa emosi mba sekarang jadi bisa ngontrolnya" (Wawancara dengan Sri Waryati, 14 Juni 2025).

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa materi keagamaan, materi kesabaran dan materi kerukunan yang disampaikan dalam proses bimbingan sosial bermanfaat bagi penerima manfaat. Hal tersebut dibuktikan dari pernyataan IG *"...yang dulunya kurang bersyukur sekarang jadi lebih bersyukur"* dan pernyataan SW *"....padahal dulunya kalau ada kejadian kayak gitu saya sukanya langsung kebawa emosi mba sekarang jadi bisa ngontrolnya"*.

4. Metode Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

Metode bimbingan sosial yang dilakukan untuk para lansia berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan dengan Ustadzah Hani', penulis mendapat keterangan bahwa dalam memberikan layanan bimbingan sosial terdapat dua metode yang diterapkan yaitu metode bimbingan kelompok dan metode bimbingan individual. Hal ini dapat diketahui berdasarkan hasil wawancara dengan Ustadzah Hani' selaku pembimbing sebagai berikut:

> "Saat ini saya seringnya membimbing menggunakan metode kelompok mba, buat individunya hanya sesekali saja mba. Untuk metode kelompok seringnya melalui pengajian sama-sama kayak ceramah gitu mba. terkadang saya selingi dengan maju hafalan satu-satu juga mba masalahnya mbah-mbah kan banyak yang lupa ayat-ayat pendek. Dan saya juga biasanya memberikan sesi untuk bertanya jawab buat mbah-mbahnya mba. Biasanya juga selesai acara saya sempatkan untuk masuk ke kamar menanyai beberapa mbah-mbah yang sudah tidak bisa ngapa-ngapain mba" (Wawancara dengan Ustadzah Hani', 12 Juni 2025).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa metode yang digunakan dalam bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang yaitu dengan menggunakan metode kelompok dan individu. Penggunaan metode kelompok melalui ceramah dan bertanya jawab sedangkan individunya dengan menceritakan masalah-masalah yang dihadapi secara pribadi. Metode-metode dalam mengembangkan penyesuaian diri pada penerima manfaat. Hal tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1) Metode Langsung
   a) Bimbingan individual

      Metode individual biasanya dilakukan dengan pembimbing melakukan komunikasi secara individual dengan pihak yang dibimbing. Dengan menggunakan metode ini penerima manfaat lansia dapat mengungkapkan perasaan, keinginan serta pendapatnya. Dengan adanya diskusi dengan pembimbing, penerima manfaat juga dapat melatih diri untuk mengelola dan mengurangi rasa cemas yang muncul pada dirinya. Metode ini mendukung indikator kemampuan mengungkapkan perasaan dan kemampuan dalam mengatasi kecemasan dalam penyesuaian diri karena dengan metode ini penerima manfaat lansia dapat mengungkapkan atau menceritakan

permasalahan yang sedang dialaminya dengan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional.

b) Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok dilakukan dengan mendiskusikan materi yang telah disepakati seperti materi keagamaan, materi kerukunan dan materi kesabaran. Melalui materi tersebut, pembimbing melakukan bimbingan dengan cara berdiskusi dengan penerima manfaat lansia di dalam aula panti. Metode diskusi ini mendukung indikator persepsi yang akurat terhadap realita, *self-image positif*, dan hubungan interpersonal yang baik karena dapat melatih penerima manfaat lansia untuk mengembangkan rasa percaya diri, mampu bersosialisasi dengan baik dan dapat membuat keputusan yang lebih baik.

Pemberian materi dan penerapan metode dalam bimbingan sosial tersebut bermanfaat dalam mengembangkan penyesuaian diri pada lanjut usia. Hal ini berdasarkan pada hasil wawancara dengan responden SW dan SM sebagai berikut:

> "Dari materi-materi yang sudah dipelajari waktu bimbingan oleh ustadzah. Materi yang selalu saya ingat itu untuk sabar. Karena disini kan banyak yang emosional ya saya harus tetap ramah dan bersikap baik" (Wawancara dengan Sri Waryati, 14 Juni 2025).

> "Bermanfaat banget mba, dengan bimbingan bareng-bareng yang diajarkan ustadzah kita jadi belajar saling menghargai pendapat satu sama lain mba" (Wawancara dengan Sumiati, 14 Juni 2025).

Dari pernyataan diatas menjelaskan bahwa bimbingan sosial dinilai bermanfaat karena dengan mengikuti bimbingan sosial dapat mengelola emosional dengan baik dan berinteraksi sosial dengan baik di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang.

5. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

Pelaksanaan bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang dilakukan seminggu sekali setiap hari kamis jam 08.00 WIB sampai

selesai di aula Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Pelaksanaan bimbingan sosial salah satunya menggunakan metode bimbingan kelompok.

Dalam bimbingan kelompok ini pembimbing menggunakan metode ceramah dengan rangkaian acara yaitu: pertama, pembukaan. Pembukaan diawali dengan asmaul husna, sholawatan bersama-sama yang dipimpin oleh pembimbing. Kedua, pemberian materi oleh pembimbing. Pemberian materi dilakukan dengan metode bimbingan kelompok melalui ceramah. Materi yang disampaikan oleh pembimbing disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang sedang dialami oleh lansia. Seperti yang disampaikan Ustadzah Hani' sebagai berikut:

> "...temanya kondisional ya mba, tapi yang saya sering tekankan itu sikap untuk saling tolong menolong mba. Soalnya itu tadi mbah-mbah kan sikapnya kembali lagi ke anak kecil jadi seringnya cekcok sama sesama lansia lainnya mba. Jadi para mbah-mbah perlu untuk selalu dinasehati, diperhatikan dan diingatkan terus mba supaya mbah- mbah mampu bersikap baik kepada orang lain" (Wawancara dengan Ustadzah Hani', 12 Juni 2025).



Gambar 1 **Pelaksanaan bimbingan sosial dengan metode langsung secara berkelompok**

Ketiga, tanya jawab. Selesai diberikannya materi oleh pembimbing para lansia diberi kesempatan untuk bertanya kepada pembimbing. Dan terakhir yaitu doa penutup yang dipimpin oleh pembimbing.

Jadi ceramah merupakan salah satu metode pembimbing dan pihak panti agar para lansia selalu mengingat bahwa bimbingan sosial dengan berceramah merupakan sebuah upaya agar lansia selalu berbuat baik dan saling tolong-menolong.

Praktik bimbingan sosial juga melalui kegiatan-kegiatan yang disusaikan dengan kondisi lansia seperti membuat kerajinan tangan, senam pagi, kerja bakti dan

lain sebagainya. Seperti yang disampaikan Ibu Sri Redjeki selaku wakil ketua, sebagai berikut:

> "...untuk kegiatan, karena mereka kan lansia sudah sepuh. Kita sesuaikan dengan kondisi mereka. Yang rutin itu senam pagi, kegiatan lainnya yaitu ada kegiatan kerohanian, kegiatan manik-manik, kerja bakti buat lansia yang kondisinya masih bagus, berkebun juga mba. Tujuan diadakan kegiatan ini itu biar lansia saling berinteraksi langsung dengan cara bekerja sama biar mereka saling akrab, rukun. Selain itu juga agar fisik lansia tidak kaku mba..."

Pembimbing menyatakan bahwa upaya bimbingan sosial dengan kegiatan-kegiatan ini diupayakan karena adanya konflik sosial yang mana sebagian dari para lansia suka bertengkar maka dengan adanya kerjasama akan menumbuhkan kekompokan dan kerukunan. Sedangkan bagi yang tidak ada konflik sosial maka kegiatan-kegiatan ini diupayakan untuk pencegahan agar fisik para lansia tidak kaku.

Sedangkan bimbingan individual dilakukan kepada semua lansia terutama yang dalam keadaan sakit atau tidak bisa jalan dan juga lansia yang membutuhkan bimbingan individual. Bimbingan individual dilakukan dengan cara pramurukti mengunjungi para lansia setiap harinya dan mengajak ngobrol satu persatu lansia kemudian ditanya tentang masalah ataupun keluhan apa yang sedang dialami kemudian pramurukti memberikan bimbingan secara individual. Namun tidak semua lansia dalam satu hari dapat dijangkau semua. Akan tetapi jika waktu tidak cukup maka dilanjut hari berikutnya.

6. Hasil Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

Bimbingan sosial merupakan salah satu layanan sosial yang dilakukan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Bimbingan sosial ini diantaranya memiliki tujuan untuk memiliki sebuah penyesuaian diri yang baik berarti memiliki hubungan yang berkualitas dengan lingkungannya. Saat pertama kali para lanjut usia tinggal dipanti tidak sedikit lanjut usia yang memiliki penyesuaian diri yang kurang baik yang ditunjukkan melalui sikap lanjut usia. Melalui bimbingan sosial ini secara perlahan lanjut usia dapat meningkatkan penyesuaian dirinya.

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai bentuk pertahanan yang didapat dari sejak lahir atau diperoleh karena belajar dari pengalaman untuk mengatasi stres dapat berupa membatasi tempat terjadinya stres, mengurangi atau menetralisasi pengaruhnya. Memiliki penyesuaian diri yang baik sangat diperlukan bagi setiap individu karena dengan memiliki hal tersebut maka lansia dapat mengatasi tantangan

hidup dengan lebih efektif. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan dapat berkembangnya lanjut usia menuju ke arah yang lebih baik, seperti halnya mampu mengelola stres dengan baik dan memiliki kualitas hidup lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti menemukan indikator yang berkaitan dengan penyesuaian diri yaitu persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan dalam mengatasi kecemasan, *self-image positif*, kemampuan mengungkapkan perasaan dan hubungan interpersonal yang baik. Kelima indikator tersebut memiliki representasi pada kondisi penyesuaian diri penerima manfaat yang merupakan lanjut usia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Berikut deskripsi lima indikator penyesuaian diri pada lanjut usia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang.

a. Persepi yang akurat terhadap realita

Persepsi yang akurat terhadap realita mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami dan menanggapi dunia sekitarnya dengan kenyataan yang ada. Pada indikator ini, pemahaman yang realistis tentang diri sendiri dan lingkungan sangat diperlukan karena dengan begitu individu mampu merumuskan tujuan hidup yang realistis yaitu sesuai dengan kemampuan dan kesempatan yang ada dalam lingkungan.

Pada aspek ini terdapat 3 responden lansia yang mampu melihat dunia dan situasi sekitarnya secara objektif dan realistis tanpa dipengaruhi oleh persepsi yang salah atau bias. Indikator penyesuaian diri ini dapat ditandai dengan dapat membuat keputusan yang lebih baik tanpa dipengaruhi oleh emosi. Seperti yang disampaikan oleh responden 1 Sri Hariyanti (SH):

> "Kita kan tidak punya rumah, kita disini makan juga tinggal makan, kalau diluar gimana nanti? Masak mau minta-minta. Jadi yaudah bisa tidak bisa ya nunggu ajal tiba, yasudah pasrah saja to mba" (Wawancara dengan Sri Hariyanti, 14 Juni 2025).

Hal senada juga yang disampaikan juga oleh responden 5 Sri Waryati (SW):

> "Saya berada disini saya sangat bersyukur dan berterimakasih buat pengurus panti sudah melindungi, memelihara saya, itu sangat saya syukuri. Karena saya hidup sendirian, anak satu-satunya saya dan kedua orangtua saya sudah dipundut Allah"(Wawancara dengan Sri Waryati, 14 Juni 2025).

Berdasarkan pernyataan SH dan SW diatas dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti bimbingan sosial SH dan SW jadi mampu memahami keadaan

secara objektif dan realistis sehingga mampu mengambil keputusan hidup yang lebih tepat.

Begitu pula yang dikatakan oleh responden 4 Indri Gina (IG):

> "Aku bisa memaafkan siapa saja yang membully saya waktu dulu, yang merasa nyubit aku terasa sakit, apa merasa nyinggung perasaan, aku bisa memaafkan sampai hati kecil dan mulutku sendiri bisa memaafkan" (Wawancara dengan Indri Gina, 14 Juni 2025).

Berdasarkan pernyataan IG diatas dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti bimbingan sosial IG mampu membuat keputusan yang bijaksana tanpa dipengaruhi adanya emosi.

Dari pernyataan-pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti bimbingan sosial bahwa lanjut usia mampu untuk memahami keadaan sekitar secara objektif dan realistis. Sehingga lanjut usia dapat mengambil sebuah keputusan secara bijaksana tanpa dipengaruhi oleh emosi, bertindak secara bijaksana, dan lanjut usia mampu mencapai kesejahteraan dalam interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

b. Kemampuan dalam mengatasi kecemasan

Kemampuan dalam mengatasi kecemasan yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan mengurangi perasaan cemas yang muncul saat beradaptasi dengan situasi baru atau lingkungan yang berubah. Pada indikator ini, individu cenderung lebih mudah mengatasi tantangan dan mencapai kesejahteraan emosional dalam proses penyesuaian diri

Pada aspek ini terdapat 5 responden lansia yang mampu menyesuaikan diri dapat menghadapi tantangan dan tekanan hidup dengan tenang dan mampu mencari cara untuk mengatasi stres dan kecemasan yang muncul. Indikator penyesuaian diri ini dapat ditandai dengan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional dan tidak menunjukkan adanya frustasi. Seperti yang disampaikan oleh responden 1 Sri Hariyanti (SH):

> "Ya saya kalau ada tekanan biasanya saya cerita sama pembimbing kalau tidak ya cerita sama teman-teman yang sudah dekat sama saya mba, dan biasanya saya juga berdoa sebisanya saya saja ditambah saya juga puasa senin-kamis mba" (Wawancara dengan Sri Hariyanti, 14 Juni 2025)

Begitu pula senada dengan yang disampaikan juga oleh responden 4 Indri Gina (IG):

> “Aku sukanya curhat sama teman, kalau tidak muter radio nanti kalau ada yang lucu pasti ketawa-ketawa sendiri”(Wawancara dengan Indri Gina, 14 Juni 2025).

Berdasarkan pernyataan SH dan IG dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti bimbingan sosial ia mampu mengatasi kecemasan dengan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Dengan begitu mampu mengurangi rasa cemas yang ada pada diri. Begitu pula yang dikatakan oleh responden 2 Jamiatun (J):

> “kulo nek enten masalah nek sampun nggih sampun bar mba, kalehan mboten pernah kulo masuke ten perasaan mba. Nek mboten nggih kulo damel dolan neng kebon mba" (Wawancara dengan Jamiatun, 14 Juni 2025).

Responden 2 Mbah Jamiatun mengatakan kalau ada masalah yang sudah selesai yasudah, tidak pernah dimasukkan kedalam perasaan, kalau tidak dibuat untuk berkebun. Begitu pula senada dengan yang disampaikan oleh responden 3 Sumiati (SM):

> “Kulo nyadari kiambak, kulo damel ayem pikirane kulo, nggih kulo tebihi mawon tiyang-tiyang seng iri kaleh kulo, kaleh bakdo sholat kulo agem dzikir” (Wawancara dengan Sumiati, 14 Juni 2025).

Responden 3 Mbah Sumiati mengatakan saya sadari sendiri, saya buat tenang pikiran saya, saya ngejauhi orang-orang yang iri sama saya, sama kalau selesai sholat saya buat untuk dzikir.

Berdasarkan penyataan responden J dan SM dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti bimbingan sosial ia mengatasi kecemasan dengan meningkatkan produktivitas dan efektivitas dalam berbidang yang ada.

Dan juga yang disampaikan oleh responden 5 Sri Waryati (SW):

> “Walaupun disini banyak sekali yang suka emosional, meski bagaimanapun juga ya saya selalu menampilkan wajah yang senyum dan ramah”. (Wawancara dengan Sri Waryati, 14 Juni 2025).

Berdasarkan pernyataan responden SW dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti bimbingan sosial ia jadi mampu menghadapi kecemasan dengan sikap yang lebih tenang dan stabil.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa setelah adanya bimbingan sosial para lanjut usia mampu mengatasi kecemasan dengan lebih tenang, stabil dan fleksibel. Seperti halnya melalui hal-hal yang meningkatkan produktivitas dan efektivitas diri dan melalui membangun hubungan yang baik dengan sesama lansia.

c. *Self-image positif*

Self-image positif yaitu cara seseorang memandang dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan. Pada indikator ini, individu yang miliki self-image postif cenderung lebih lebih percaya diri, optimis dan mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan.

Pada aspek ini terdapat 2 responden lansia yang memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, termasuk menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta memiliki kepercayaan yang sehat. Indikator penyesuaian diri ini ditandai dengan adanya penerimaan diri yang baik yang apa adanya, menghargai diri sendiri. Seperti yang disampaikan oleh responden 4 Indri Gina (IG):

> "Harus percaya diri, aku pede saja. Emang aku orangnya seperti ini, habis disuruh gimana lagi. Bagaimana kita mau mempercayai orang kalau kita saja tidak percaya dengan diri sendiri, jangan sampai tidak percaya diri". (Wawancara dengan Indri Gina, 14 Juni 2025).

Dari pernyataan responden IG dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti bimbingan sosial ia jadi mampu menerima diri dengan baik karena tidak terlalu fokus pada kekurangan dan tidak membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain. Dan yang disampaikan juga oleh responden 5 Sri Waryati (SW):

> "Yang menjadikan saya terus semangat disini itu karena suka ada kegiatan-kegiatan yang sesuai sama yang sama sukai. Kayak ada senam saya juga terpilih yang terbaik buat senam, saya juga disini diberi tugas merawat tanaman sebelum saya dipanti saya sering sekali dapat penghargaan didaerah saya. Terus juga kalau ada karaoke gitu saya suka terpilih karena sama suka sama lagu-lagu sebelumnya dulu saya waktu SMA saya pernah pegang keyboard saya dulunya ladies band". (Wawancara dengan Sri Waryati, 14 Juni 2025).

Dari pernyataan responden SW dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti bimbingan sosial para lanjut usia jadi mampu optimis dan bersikap positif, cenderung melihat sisi baik dalam situasi sulit serta memiliki harapan yang besar untuk mencapai tujuan.

d. Kemampuan mengungkapkan perasaan

Kemampuan mengungkapkan perasaan yaitu individu mampu mengungkapkan perasaannya secara tepat dan asertif cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan soail dan mengatasi tantangan emosi.

Pada aspek ini terdapat 3 responden lansia yang mampu mengekspresikan emosi dengan tepat dan sesuai dengan situasi tanpa terjebak dalam emosi yang berlebihan atau menekan emosi. Indikator pernyesuaian diri ditandai dengan

berani mengungkapkan perasaan kepada orang lain atau berani menceritakan permasalahan yang sedang dialami. Seperti yang disampaikan oleh responden 3 Sumiati (SM):

> "Katah tiyang ten mriki seng iri kaleh kulo, mergo kulo ten mriki mbeto barang-barang kiambak. Do ngarani kulo mbeto barang sak trek"(Wawancara dengan Sumiati, 14 Juni 2025).

Responden 3 Mbah Sumiati mengatakan banyak orang disini yang iri sama saya karena saya membawa barang-barang sendiri. Pada beranggapan saya bawa barang se truk. Dan yang disampaikan oleh responden 5 Sri Waryati (SW):

> "Saya itu tidak suka konflik, jadi saya tidak pernah bertetangga yang berlebihan atau duduk-duduk disembarangan kasur orang-orang karena saya mempelajari dari kamar ruang sana mba, kalau terjadi apa-apa pasti berujung ramai dan pasti jadi tersangka kalau ada barang yang hilang. Soalnya bagaimanapun juga mereka itu memukul rata jadi tidak melihat sikap dan sifatnya seseorang sama sekali mba". (Wawancara dengan Sri Waryati, 14 Juni 2025). Dan juga yang di sampaikan oleh responden 6 Suliati (SL):
>
> "Saya itu paling bingung kalau tidak punya uang mba, kalau tidak saya buat kirim uang. Kalau tidak ya saya dapat uang dari tamu-tamu yang datang kesini. Uangnya saya buat jajan, semisal saya pengen jajan ini itu yang ada di luar panti nanti ya suruh orang. Jadi harus ngasih uang bensin sama upah mba" (Wawancara dengan Suliati, 14 Juni 2025).

Dari pernyataan-pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti bimbingan sosial para lanjut usia jadi mampu mengungkapkan perasaan dengan tepat. Sehingga dapat meningkatkan kepercayaan dan untuk menghindari miskomunikasi, untuk mengurangi ketegangan emosional serta meningkatkan kesehatan mental.

e. Hubungan interpersonal yang baik

Hubungan interpersonal yang baik yaitu mengembangkan dan memelihara hubungan yang efektif dengan orang lain, berhubungan baik dengan orang-orang dari berbagai latar belakang dan dalam situasi yang berbeda.

Pada aspek ini terdapat 3 responden lansia yang mampu untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain. Indikator penyesuaian diri ditandai dengan adanya interaksi sosial yang baik. Seperti yang disampaikan oleh responden 1 Sri Hariyanti (SH):

> "Ya saya saling antusias, saling tolong-menolong. Kalau ada yang sakit ya saya ikut bantuin ngejaga dan ngerawat". (Wawancara dengan Sri Hariyanti, 14 Juni 2025).

Begitu pula yang dikatakan oleh responden 3 Sumiati (SM):

> "Nggih nek kalian rencang-rencang kulo ceraki, kulo ajak salami, nggih nak butuh bantuan nggih kulo bantu sebisane kulo"(Wawancara dengan Sumiati, 14 Juni 2025)

Responden 3 Mbah Sumiati mengatakan bahwa kalau sama teman-teman saya dekati, saya ajak bersalaman, kalau membutuhkan bantuan saya bantu sebisanya saya. Begitu pula yang disampaikan oleh responden 4 Indri Gina (IG):

> "Untuk interaksi alhamdulillah biasa saja sudah kayak saudara ajalah, salau salah biasanya ya saya tegur supaya dia sadar, kalau tidak mau ya biasanya saya biarin aja berarti emang karakter orangnya seperti itu" (Wawancara dengan Indri Gina, 14 Juni 2025)

Dari pernyataan-pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa setelah bimbingan sosial para lanjut usia jadi mampu membangun hubungan yang harmonis, dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memotivasi individu untuk berpartisipasi dilingkungan panti.

Schneiders juga menyatakan bahwa indikator penyesuaian diri memiliki empat aspek yaitu *Adaptation, Comformity, Masteri, Individual. Adaptation,* yaitu penyesuain diri yang dipandang sebagai sebuah kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki sebuah penyesuaian diri yang baik berarti memiliki hubungan yang berkualitas dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam hal ini dapat diartikan dalam konotasi fisik. *Comformity,* yaitu seseorang dapat dikatakan penyesuaian diri yang baik apabila dapat memenuhi sebuah kriteria sosial dan memiliki hati nurani yang dapat merasakan kenyamanan dalam sebuah hubungan dengan individu lain dilingkungan sosialnya karena adanya sebuah keserasian antara tuntutan dari luar dan kemampuan dalam diri indiidu tersebut. *Mastery,* yaitu seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan dalam membuat sebuah rencana dan mengorganisakan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah secara efisien. *Individual,* yaitu suatu perbedaan individual pada sebuah perilaku dan respon dalam menanggapi suatu masalah.

Dari hasil wawancara penulis kepada para responden bahwa 6 responden yang peneliti amati mampu menyesuaikan diri dengan cukup baik. Karena juga memenuhi indikator-indikator dari Schneiders yaitu *Adaptation, Comformity, Masteri, Individual*.

Guna mempermudah gambaran kondisi penyesuaian diri dan proses bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Table 1 **Kondisi Penyesuaian Diri Pada Setelah Mengikuti Bimbingan Sosial**

Indikator	Informan	Penyesuaian Diri Sebelum	Proses Bimbingan Sosial	Penyesuaian Diri Sesudah
Persepsi terhadap realita	SH	Belum mampu melihat kemampuan diri sendiri dan realita yang ada	- Melalui materi kesabaran - Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan kelompok	Sudah mampu melihat diri sendiri dan lingkungan secara objektif dan realistis
	IG	Sudah mampu mengambil keputusan dengan bijaksana	- Melalui materi kerukunan dan materi kesabaran - Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan kelompok	Sudah mampu mengambil keputusan dengan Tindakan yang tepat tanpa dipengaruhi oleh emosi
	SW	Kurang mampu dalam menerima realita yang ada	- Melalui materi keagamaan - Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan kelompok	Sudah mampu melihat diri sendiri dan lingkungan secara objektif dan realistis
Kemampuan dalam mengatasi kecemasan	SH	Masih menunjukkan adanya ketegangan emosi dan frustasi	- Melalui materi kesabaran dan materi keagamaan	Sudah mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang

			- Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan kelompok	
	J	Masih menunjukkan adanya ketegangan emosi	- Melalui materi kesabaran - Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan kelompok	Sudah mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang
	SM	Kurang mampu menghadapi tekanan masih adanya sedikit ketegangan emosi	- Melalui materi kesabaran dan materi keagamaan - Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan kelompok	Sudah mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik dan mampu mengelola emosi dengan baik
	IG	Mampu menghadapi tekanan dengan baik	- Melalui materi kerukunan - Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan kelompok	Kemampuan menghadapi tekanan hidup semakin meningkat
	SW	Mampu menghadapi tekanan dengan baik	- Melalui materi kesabaran - Melalui metode langsung : Bimbingan	Kemampuan menghadapi tekanan hidup semakin meningkat dan pengelolaan

			individual dan bimbingan kelompok	emosi semakin baik
Self-image Positif	IG	Sudah memiliki penerimaan diri yang baik	- Melalui materi keagamaan - Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan kelompok	Semakin menerima kelebihan dan kekurangan diri
	SW	Kurang yakin akan kelebihan yang dimiliki	- Melalui materi keagamaan - Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan kelompok	Merasa bangga dengan kelebihan yang dimiliki karena adanya dukungan sosial
Kemampuan mengungkapkan perasaan	SM	Kurang berani mengungkapkan perasaan	- Melalui materi kesabaran dan materi keagamaan - Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan	Mampu mengungkapkan perasaan dengan baik
	SW	Berani untuk menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi	- Melalui materi keagamaan, materi kesabaran, dan materi kerukunan - Melalui metode langsung : Bimbingan individual	Lebih bisa mengekspresikan emosi dengan tepat dan sesuai dengan situasi tanpa terjebak dalam emosi yang berlebihan

			dan bimbingan	
	SL	Malu untuk mengungkapkan permasalahan	- Melalui materi kesabaran - Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan	Lebih berani meceritakan permasalahan yang dialami tanpa rasa takut
Hubungan Imterpersonal yang baik	SH	Masih memilih-milih dalam berinteraksi	- Melalui materi kerukunan dan materi kesabaran - Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan	Memiliki hubungan interaksi sosial jauh lebih baik dan berpartisipasi dilingkungan panti
	SM	Belum mampu berinteraksi dengan baik	- Melalui materi kerukunan - Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan	Sudah mampu berinteraksi dengan baik dan mampu meningkatkan kepercayaan dalam dirinya
	IG	Mampu berinteraksi dengan siapapun	- Melalui materi keagamaan dan materi kerukunan - Melalui metode langsung : Bimbingan individual dan bimbingan	Semakin mampu membangun hubungan sosial yang lebih harmonis

Maka dari itu mengenai kondisi penyesuaian diri pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang setelah mengikuti bimbingan sosial jika dilihat dari

indikator persepsi yang akurat terhadap realita dari ketiga penerima manfaat lansia terdapat dua penerima manfaat lansia yang mulai mampu melihat diri sendiri secara objektif dan realistis sedangkan satu penerima manfaat lansia yang sudah mampu mengambil keputusan dengan tindakan yang tepat tanpa dipengaruhi oleh emosi sedari awal dipanti. Selanjutnya, pada indikator kemampuan dalam mengatasi kecemasan dari kelima penerima manfaat lansia, tiga diantaranya yaitu SH, J, dan SM sudah mulai menghadapi tekanan hidup lebih tenang sedangkan kedua penerima manfaat lansia yaitu IG dan SW semakin menghadapi tekanan hidup semakin meningkat dan pengelolaan emosi semakin baik sedari awal dipanti. Indikator selanjutnya yaitu *Self-image positif* dari kedua penerima manfaat lansia yaitu IG dan SW. SW sudah mulai bangga dengan kelebihan yang dimiliki sedangkan IG sudah mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dalam diri sedari awal dipanti. Selanjutnya indikator kemampuan mengungkapkan perasaan dari ketiga penerima manfaat yaitu SM, SW dan SL. SH dan SL sudah berani meceritakan permasalahan yang dialami tanpa rasa takut. Sedangkan SW semakin bisa mengekspresikan emosi dengan tepat dan sesuai dengan situasi tanpa terjebak dalam emosi yang berlebihan. Indikator terakhir, hubungan interpersonal yang baik dari ketiga penerima manfaat yaitu SH, SM dan IG. SH dan SM sudah mampu berinteraksi dengan baik dan mampu meningkatkan kepercayaan dalam dirinya. Sedangkan IG semakin mampu membangun hubungan sosial yang lebih harmonis.

BAB IV
ANALISIS HASIL

A. Analisis Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti mengenai bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang, peneliti melakukan wawancara dan observasi langsung dengan penerima manfaat lansia dan pembimbing sekaligus pekerja sosial. Peneliti melakukan wawancara dengan satu pembimbing sekaligus wakil ketua dan enam lanjut usia penerima manfaat di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Peneliti memilih enam lanjut usia tersebut sebagai informan karena sesuai dengan kriteria subjek pada penelitian ini yaitu berusia 60 tahun keatas dan mengikuti bimbingan sosial dan terdapat perubahan setelah mengikuti bimbingan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa permasalahan yang dihadapi penerima manfaat yaitu masalah interaksi sosial, masalah pengendalian emosi, masalah penerimaan diri. Hal tersebut dialami lanjut usia yang berada di panti karena mereka melewati masa hidupnya sendiri karena ditinggal pergi keluarga bahkan mereka diterlantarkan. Keadaan yang mereka alami serta bertempat tinggal dipanti menjadikan lanjut usia sulit dalam penerimaan dirinya.

Bimbingan sosial merupakan upaya layanan yang diberikan kepada individu agar mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami oleh individu tersebut, baik yang bersifat pribadi maupun sosial, sehingga mampu membina hubungan sosial yang harmonis dilingkungannya. Bimbingan sosial diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi yang baik, mengembangkan sistem pemahaman diri, dan sikap-sikap positif serta kemampuan sosial yang tepat[47]

Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang memberikan layanan bimbingan sosial dalam rangka untuk mengenal, memahami, merencanakan sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal sosial seperti kerja sama dan saling tolong menolong, mampu berinteraksi sosial dengan baik kepada sesama lansia. Bimbingan sosial yang

[47] Neng Hilmi Siti Halimah & Zainal Muttaqin, "*Proses Bimbingan Sosial Dalam Kekerasan Seksual Pada Anak",* Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam Vol 5, No. 1 Februari 2017. Hlm. 63

dilaksanakan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang dapat menumbuhkan penerimaan diri penerima manfaat yang merupakan lanjut usia. Hal tersebut dikarenakan dalam bimbingan sosial yang dilaksankan memuat materi-materi serta metode-metode yang digunakan sehingga dapat membantu lanjut usia dalam mengupayakan penerimaan dalam dirinya.

Bimbingan sosial (*sosial guindance*) adalah suatu bimbingan atau bantuan dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah sosial seperti pergaulan, penyesuaian diri, penyelesaian konflik dan lain sebagainya. Bimbingan sosial juga bermakna suatu hubungan atau bantuan dari bimbingan konseling terhadap individu agar dapat mewujudkan pribadi yang mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara baik.[48]

Penerima manfaat di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang para lanjut usia dilingkup Kota Semarang. Penerima manfaat lansia yang berada di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang sudah pasti memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Hal tersebut yang menjadikan permasalahan yang dialami penerima manfaat juga berbeda. Maka, perlu adanya assesmen sebelum dilaksanakannya bimbingan sosial guna mengetahui kebutuhan para penerima manfaat lansia. Bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang dilaksanakan setiap satu minggu sekali yaitu setiap hari kamis. Bimbingan sosial ini bersifat wajib bagi lanjut usia yang kondisinya masih sehat.

a. Tujuan Bimbingan Sosial

Bimbingan sosial yang dilaksanakan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang dilaksanakan sesuai dengan tujuan panti yaitu meningkatkan kemauan dan kemampuan kelayan (lansia) untuk mengupayakan perubahan dan peningkatan kesejahteraan sosialnya. Adapun tujuan bimbingan sosial yaitu agar individu yang dibimbing mampu melakukan interaksi sosial secara baik dengan lingkungannya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Djumhur dan Surya (dalam Tohirin 2007) merupakan suatu bimbingan yang bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan dan mengatasi kesulitan-kesulitan dalam menghadapi masalah sosial sehingga mampu menyesuaikan diri secara baik dalam lingkungan sosialnya.

[48] Tohirin, "*Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*", (Jakarta, Rineka Cipta, 2007), Hlm. 127

Sedangkan menurut Dahlan (1989) tujuan bimbingan sosial adalah agar individu mampu mengembangkan diri secraa optimal sebagai makhluk sosial dan makhluk ciptaan Allah Swt[49]. Teori tersebut sejalan dengan tujuan dilaksanakannya bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang yang disampaikan oleh Ustadzah Hani' yaitu:

> "….Tujuan adanya bimbingan itu sendiri ya agar bisa membantu mbah-mbah dalam menghadapi ataupun menyelesaikan permasalahan-permasalahan tersebut mba, agar mereka hidup rukun, saling menghargai, dan saling tolong-menolong mba" (Wawancara dengan Ustadzah Hani', 12 Juni 2025).

Pelaksanaan bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri memiliki tujuan yaitu untuk membantu individu dalam menghadapi ataupun menyelesaiakan permasalahan-permasalahan sosial agar senantiasa hidup rukun, saling menghargai dan saling tolong menolong. Bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis kepada individu untuk memecahkan masalah yang dihadapinya. Bimbingan merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan realisasi pribadi setiap individu[50].

Selaras dengan hasil wawancara dengan narasumber dan penjelasan pada bab sebelumnya tujuan bimbingan sosial menurut Djumhur dan Surya (dalam Tohirin 2007) merupakan suatu bimbingan yang bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan dan mengatasi kesulitan-kesulitan dalam menghadapi masalah sosial sehingga mampu menyesuaikan diri secara baik dalam lingkungan sosialnya. Tujuan bimbingan sosial juga agar individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara optimal serta mengembangkan kepribadian yang utuh dan positif sebagai makhluk sosial.

b. Analisis Fungsi Bimbingan Sosial

Pada dasarnya fungsi bimbingan sosial sama dengan fungsi bimbingan secara umum. Hallen merumuskan fungsi-fungsi sosial yaitu terdiri dari fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pemeliharaan dan fungsi pengembangan.

---

[49] Muhammad Rafi Rihansyah dan Makmur Sunusi, *"Peran Bimbingan Sosial Terhadap Korban Penyalahgunaan Napza Dalam Membangun Resiliensi",* Jurnal Of Social Work and Social Sevices Vol. 2, No. 2 Oktober 2021 e-ISSN: 2721-6918. Hlm. 157

[50] Kamaruzzaman, *"Bimbingan dan Konseling",* (Pontianak: Pustaka Rumah Aloy, 2016). Hlm. 2

Fungsi-fungsi tersebut diwujudkan melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan bimbingan dan kegiatan-kegiatan pendukungnya yang telah diprogramkan agar tercapai hasil sebagaimana yang disebutkan dalam masing-masing fungsi. Hallen merumuskan fungsi-fungsi sosial yaitu terdiri dari fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pemeliharaan dan fungsi pengembangan. Fungsi-fungsi tersebut diwujudkan melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan bimbingan dan kegiatan-kegiatan pendukungnya yang telah diprogramkan agar tercapai hasil sebagaimana yang disebutkan dalam masing-masing fungsi[51] Fungsi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Fungsi pemahaman

   Fungsi pemahaman dalam bimbingan sosial berfungsi untuk membantu penerima manfaat memahami diri sendiri dan lingkungan sosialnya, mencakup pemahaman tentang potensi diri, kelebihan dan kekurangan serta bagaimana cara berinteraksi dengan baik.

2) Fungsi pencegahan

   Fungsi pencegahan dalam bimbingan sosial berfungsi sebagai upaya mencegah timbulnya masalah-masalah sosial pada lanjut usia dengan memberikan dukungan, informasi serta keterampilan yang dibutuhkan agar lanjut usia menghindari situasi berisiko dan mengambil keputusan yang tepat.

3) Fungsi pemeliharaan

   Fungsi pemeliharaan dalam bimbingan sosial berfungsi untuk menjaga dan mempertahankan kondisi positif yang telah dicapai oleh lanjut usia dalam interaksi sosial mereka.

4) Fungsi pengembangan

   Fungsi pengembangan dalam bimbingan sosial berfungsi untuk mengembangkan potensi sosial lanjut usia, membangun keterampilan komunikasi dan interaksi yang efektif, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosial.

   Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi bimbingan sosial yang dilaksanakan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang yaitu fungsi pemahaman untuk memahami potensi diri lanjut usia. Fungsi pencegahan untuk mencegah timbulnya masalah-masalah sosial yang terjadi

[51] Hallen, *"Bimbingan dan Konseling"*,(Jakarta, Quantum Teaching, 2005), Hlm 56

pada lanjut usia. Fungsi pemeliharaan untuk menjaga kondisi positif yang dicapai oleh lanjut usia. Fungsi pengembangan untuk mengembangkan potensi sosial lanjut usia. Fungsi-fungsi tersebut sudah berjalan baik dalam bimbingan sosial yang dilaksanakan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang dan sesuai dengan teori yang telah disajikan.

c. Analisis Materi Bimbingan Sosial

Materi dalam bimbingan sosial disesuaikan denga tujuan bimbingan sosial itu sendiri yaitu untuk membantu dalam menyelesaikan dan mengatasi kesulitan-kesulitan dalam masalah sosial sehingga lansia mampu menyesuaikan diri secara baik pada lingkungan sosialnya dan lansia mampu melakukan interaksi yang baik dengan lingkungannya. Materi-materi bimbingan sosial yang diberikan berkaitan dengan keseharian para lanjut usia, diantaranya yaitu keagamaan, kesabaran dan kerukunan. Materi-materi tersebut diuraikan menjadi berbagai macam materi yang nantinya disampaikan dalam proses bimbingan.

Materi yang disampaikan oleh pembimbing sangat berpengaruh terhadap hasil yang didapatkan. Materi bimbingan sosial berfokus pada bantuan kepada individu untuk membantu individu atau kelompok mengembangkan kemampuan dan keterampilan sosialnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan pembimbing sebagai berikut:

> "Ya Masalah ketauhidtan, masalah ketakwaan, hubungan sesama teman itu harus baik soalnya kan mereka kembali lagi ke anak kecil mba jadi kita bina jangan sampai ada cekcok gitu, itu selalu saya tekankan kayak gitu, kebahagiaan itu dengan adanya kondusif untuk yang ada ditempat kita, kita juga tanamkan untuk saling menolong mba agar interaksi sosial mereka lebih baik lagi mba dan saya juga selalu ajari untuk bersyukur dan bersabar mba" (Wawancara dengan Ustadzah Hani', 12 Juni 2025).

Materi yang disampaikan meliputi keagamaan, kerukunan dan kesabaran. Melalui keagamaan, kerukunan dan kesabaran diyakini dapat mengurangi dampak dari penyesuaian diri yang menyimpang. Materi-materi tersebut dipilih karena sesuai dengan permasalahan yang dihadapi lansia. Maka dari itu, pembimbing memilih dan menyampaikan materi-materi tersebut dalam proses pelaksanaan bimbingan sosial.

Sebagaimana yang dijelaskan pada bab sebelumnya dan juga hasil wawancara dengan narasumber, materi yang disampaikan pembimbing sebagai

upaya mengembangkan penyesuaian diri dan sebagai bentuk usaha mencegah timbulnya permasalahan yang dapat menghambat perkembangan lansia.

d. Analisis Metode Bimbingan Sosial

Metode bimbingan sosial merupakan serangkaian cara atau pendekata yang digunakan untuk membantu individu dan kelompok dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, memecahkan masalah sosial dan meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan bimbingan sosial sebagai upaya mengambangkan penyesuaian diri dilaksanakan di aula panti dengan menggunakan pendekatan kelompok dan dilakukan di ruang kamar lansia dengan menggunakan pendekatan individu.

Metode bimbingan adalah cara atau teknik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu atau kelompok dalam menyelesaikan masalah serta mengembangkan potensi dirinya melalui pendekatan sistematis dan terarah[52].

Metode dan teknik yang digunakan saat melakukan bimbingan tergantung pada masalah atau problem yang yang sedang dihadapi, pada kemampuan pembimbing menggunakan metode atau teknik, sarana dan prasarana yang tersedia, kondisi dan situasi pada lingkungan sekitar, organisasi dan administrasi layanan bimbingan dan koseling, serta biaya yang tersedia. Dalam bab sebelumnya telah dijelaskan mengenai metode yang digunakan. Penggunaan metode bimbingan yang tepat dan sesuai oleh pembimbing dapat menghasilkan bimbingan yang efektif dan efisien. Dikarenakan selama bimbingan dilaksanakan sasaran tertarik yang kemudian memberikan feedback serta aktif dalam Tanya jawab.

e. Analisis Tahap Pelaksanaan Bimbingan Sosial

Pelaksanaan bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang melibatkan tiga tahapan utama dalam bimbingan yaitu :

1) Tahap perencanaan

Tahap perencanaan dalam bimbingan sosial yang dilaksanakan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan semarang diawali dengan menganalisis situasi dan mengidentifikasi kendala dan peluang. Pada tahap perencanaan dalam bimbingan sosial, pembimbing dan pekerja sosial menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam bimbingan sosial. Seperti menentukan tempat, waktu dan materi yang akan

[52] Prayitno, *"Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling",* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004). Hlm. 153

disampaikan. Materi yang akan disampaikan disesuaikan dengan hasil analisis dan identifikasi kendala dan peluang yang ada.

2) Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dalam bimbingan sosial yang dilaksanakan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang pembimbing menyampaikan materi yang sebelumnya sudah dipersiapkan. Materi yang disampaikan meliputi materi keagamaan, materi kerukunan dan materi kesabaran. Materi-materi tersebut dipilih karena Sebagian besar lanjut usia masih belum mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dalam masalah sosial. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti lansia mengikuti bimbingan sosial dengan antusias sekali dan dengan senang hati.

3) Tahap evaluasi

Tahap evalusi merupakan tahap untuk menelaah layanan bimbingan sosial yang telah diberikan. Pada tahap ini untuk menilai keberhasilan kegiatan yang dilaksanaka serta untuk mengidentifikasi yang perlu untuk ditingkatkan. pada tahap ini pembimbing memastikan pada materi dan metode yang digunakan dalam bimbingan sosial sudah memberikan dampak yang signifikan dalam keberlangsungan kehidupan para lansia atau tidak. Hal tersebut dapat dilihat dari tingkah laku keseharian para lansia. Apabila sudah terlihat adanya dampak yang signifikan maka akan dilanjutkan dengan memberikan materi lain, namun jika dampaknya belum signifikan maka pembimbing akan menyampaikan materi yang sama.

1. Analisis Hasil Bimbingan Sosial Bagi Lansia Dalam Upaya Mengembangkan Penyesuaian Diri Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

Bimbingan sosial merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada penerima manfaat lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. Hal tersebut dikarenakan bimbingan sosial merupakan bimbingan yang bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan dan mengatasi kesulitan-kesulitan dalam menghadapi masalah sosial sehingga mampu menyesuaikan diri secara baik dalam lingkungan sosialnya. Memiliki penyesuaian diri yang baik sangat diperlukan bagi setiap individu karena dengan memiliki hal tersebut maka akan dapat mengatasi

tantangan hidup dengan lebih efektif. Bimbingan sosial pada lansia dapat dilihat melalui dua unsur yaitu materi dan metode dalam pelaksanaan bimbingan sosial.

a. Materi Yang Mampu Mengembangkan Penyesuaian Diri

Materi yang diberikan pada pelaksanaan bimbingan sosial pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang tidak memiliki pedoman yang baku karena materi disesuaikan dengan kebutuhan kondisi lansia. Meskipun tidak memiliki pedoman yang baku, namun materi yang disampaikan mampu mengembangkan penyesuaian diri lansia. Adapun materi yang disampaikan oleh pembimbing yaitu:

1) Materi Keagamaan

Materi keagamaan yang disampaikan sangat penting diberikan supaya penerima manfaat lanjut usia dapat memiliki penerimaan diri yang baik. Melalui materi keagamaan juga dapat membantu individu menghadapi tantangan dan perubahan dalam hidup lebih tenang dan bijaksana, serta mencapai kebutuhan diri dan tuntutan lingkungan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang, materi keagamaan ini memiliki hubungan dalam mengembangkan penyesuaian diri pada penerima manfaat yang merupakan lanjut usia. Implementasi penerima manfaat lansia terhadap materi ini juga terlihat, diketahui dari pernyataan IG dan SW sebagai berikut:

> "Sekarang aku banyakin bersyukurnya aja kayak yang sering disampaikan Ustadzah Hani' mba. Bersyukur masih diberi kesehatan, bisa lepas dari kursi roda. Sekarang apa yang ada didepanku aku nikmati saja" (Wawancara dengan Indri Gina, 14 Juni 2025).
>
> "Saya berada disini saya sangat beryukur dan berterimakasih buat pengurus panti sudah melindungi, memelihara saya, itu sangat saya syukuri. Karena saya hidup sendirian, anak satu-satunya saya dan kedua orangtua saya sudah dipundut Allah. (Wawancara dengan Sri Waryati, 14 Juni 2025).

Berdasarkan pernyataan penerima manfaat lansia tersebut dalam disimpulkan bahwa materi mengenai penerimaan diri sangat bermanfaat bagi lansia mengembangkan dirinya lebih baik. Penerimaan diri merupakan kunci untuk mencapai kebahagian, karena penerimaan diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang[53]. Dengan mengimplementasikan penerimaan diri berarti juga mampu percaya dengan

[53] Komarudin Komarudin, Baidi Bukhori, Abdul Karim, dkk. *"Examing Social Support, Spirituality, Gratitude, and Their Associations With Happines Trough Self-Acceptance"*. Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 7, No. 2, 2022 ISSN 2527-7456(Online); 2502-9363(Printed)

kemampuan diri. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya penerimaan diri yang baik maka akan mudah menghadapi tantangan dan perubahan pada hidup dengan baik sehingga memiliki penyesuaian diri yang baik. Pemberian materi keagamaan mendukung indikator persepsi yang akurat terhadap realita dan *Self-image positif* yang dapat dibuktikan melalui sikap lansia pada pernyataan IG dan SW.

2) Materi Kerukunan

Materi kerukunan yang disampaikan dalam bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang yaitu kemampuan untuk menghargai perbedaan, berkomunikasi efektif dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Implementasi penerima manfaat lansia terhadap materi ini juga terlihat, diketahui dari pernyataan SH dan SW, Sebagai berikut:

> "Ya saya saling antusias, saling tolong-menolong. Kalau ada yang sakit ya saya ikut bantuin ngejaga dan ngerawat". (Wawancara dengan Sri Hariyanti, 14 Juni 2025)
> "Saya itu tidak suka konflik, jadi saya tidak pernah bertetangga yang berlebihan atau duduk-duduk disembarangan kasur orang-orang karena saya mempelajari dari kamar ruang sana mba, kalau terjadi apa-apa pasti berujung ramai dan pasti jadi tersangka kalau ada barang yang hilang. Soalnya bagaimanapun juga mereka itu memukul rata jadi tidak melihat sikap dan sifatnya seseorang sama sekali mba"(Wawancara dengan Sri Waryati, 14 Juni 2025).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa SH dan SW setelah mengikuti bimbingan sudah mulai memelihara kerukunan. Dengan begitu lanjut usia memiliki kemampuan untuk berinteraksi harmonis dengan lingkungan sosialnya. Materi kerukunan ini mendukung indikator kemampuan mengungkapkan perasaan dan hubungan interpersonal yang baik. Hal tersebut dapat dilihat dari rasa percaya diri mengungkapkan suatu permasalahan dan menjalin interaksi yang baik.

3) Materi Kesabaran

Materi kesabaran yang disampaikan dalam bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang yaitu memiliki pengelolaan emosi yang baik dapat membantu individu untuk berpikir lebih jernih serta mampu membuat sebuah keputusan yang lebih baik dalam menghadapi permasalahan dan juga membantu membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain karena mereka lebih mampu mengendalikan emosi dan berkomunikasi baik.

Implementasi penerima manfaat lansia terhadap materi ini juga terlihat, diketahui dari pernyataan SH sebagai berikut:

> "Ya saya kalau ada tekanan biasanya saya cerita sama pembimbing kalau tidak ya cerita sama teman-teman yang sudah dekat sama saya mba, dan biasanya saya juga berdoa sebisanya saya saja ditambah saya juga puasa senin-kamis mba" (Wawancara dengan Sri Hariyanti, 14 Juni 2025).

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa SH setelah mengikuti bimbingan sosial sudah mulai berubah. Selain itu mampu mengelola emosi dengan baik dapat membantu individu untuk berpikir lebih jernih serta mampu membuat sebuah keputusan yang lebih baik. Dengan saling memafkan dapat mengurangi tanggapan negatif yang terjadi setelah konflik[54]. Materi kesabaran ini mendukung indikator kemampuan dalam mengatasi kecemasan dalam penyesuaian diri. Hal tersebut dapat dilihat dari sikap SH yang mampu mengambil keputusan dengan bijaksana.

b. Metode Yang Mampu Mengembangkan Penyesuaian Diri

Proses bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang menggunakan metode langsung yaitu melalui bimbingan individu dan bimbingan kelompok seperti yang oleh Ustadzah Hani':

> "Saat ini saya seringnya membimbing menggunakan metode kelompok mba, buat individunya hanya sesekali saja mba. Untuk metode kelompok seringnya melalui pengajian sama-sama kayak ceramah gitu mba. terkadang saya selingi dengan maju hafalan satu-satu juga mba masalahnya mbah-mbah kan banyak yang lupa ayat-ayat pendek. Dan saya juga biasanya memberikan sesi untuk bertanya jawab buat mbah-mbahnya mba. Biasanya juga selesai acara saya sempatkan untuk masuk ke kamar menanyai beberapa mbah-mbah yang sudah tidak bisa ngapa-ngapain mba" (Wawancara dengan Ustadzah Hani', 12 Juni 2025).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat diketahui bahwa bimbingan sosial yang dilaksanakan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang menggunakan metode lansung. Pelaksanaan metode bimbingan yang peneliti temukan dalam wawancara dan observasi di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang.

1) Metode langsung

Metode langsung merupakan metode bimbingan sosial yang dilakukan secara langsung tanpa memerlukan perantara. metode langsung yang dilaksanakan di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang terdiri dari:

a) Bimbingan kelompok

---

[54] Ulin Nihayah, Salsabila Ade Putri, Rahmat Hidayat, *" Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif"*. Indonesian Journal of Counseling and Development, Vol 3, No. 2, 2021 ISSN: Print 2685-7375-Online2685-7367

Bimbingan kelompok dilakukan dengan *Group teaching* yaitu dengan memberikan materi-materi tertentu (ceramah) dengan kelompok yang sudah disiapkan. Materi-materi yang diajarkan yaitu materi keagamaan, materi kerukunan dan materi kesabaran. Metode bimbingan kelompok ini dilaksanakan satu minggu sekali di aula.

Menggunakan metode bimbingan kelompok dapat menumbuhkan penyesuaian diri bagi penerima manfaat. Hal tersebut dikarenakan metode ini mendukung lansia untuk mampu meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan situasi sosial serta mampu mengembangkan keterampilan sosial.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok ini dapat mengembangkan penyesuaian diri bagi lansia. Oleh karena itu bimbingan kelompok mendukung indikator persepsiyang akurat terhadap realita, *Self-image positif* dan kemampuan mengungkapkan perasaan. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya kemampuan individu yang jauh lebih baik, seperti pernyataan SW dan S

> "Dari materi-materi yang sudah dipelajari waktu bimbingan oleh ustadzah. Materi yang selalu saya ingat itu untuk sabar. Karena disini kan banyak yang emosional ya saya harus tetap ramah dan bersikap baik" (Wawancara dengan Sri Waryati, 14 Juni 2025).
> "Bermanfaat banget mba, dengan bimbingan bareng-bareng yang diajarkan ustadzah kita jadi belajar saling menghargai pendapat satu sama lain mba" (Wawancara dengan Sumiati, 14 Juni 2025).

b) Bimbingan individu

Bimbingan individu yang dilakukan dengan mendiskusikan permasalahan lanjut usia. Pelaksanaan bimbingan sosial secara individu di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang dilakukan dengan *face to face* antara pembimbing dan penerima manfaat lansia. Bimbingan individu biasanya dilakukan untuk diskusi penyelesaian masalah-masalah yang dihadapi atau hal lainnya antara penerima manfaat lansia dengan pembimbing. Dalam bimbingan individu ini penerima manfaat diharapkan aktif berpendapat dan mampu percaya dengan diri sendiri. Karena individu yang memiliki sikap aktif berpendapat, percaya diri dan mampu melihat realita yang ada menunjukkan bahwa ia memiliki karakteristikpenyesuaian diri yang baik. Metode tanya jawab mendukung indikator *Self-image positif* yang dapat dibuktikan melalui kemampuan individu percaya diri. Indikator

persepsi yang akurat terhadap realita dibuktikan dengan mampu melihat keadaan sekitar dengan objektif dan realistis. Indikator kemampuan dalam mengatasi kecemasan dibuktikan dengan mampu mengelola emosi dengan baik. Indikator kemampuan mengungkapkan perasaan dibuktikan dengan mampu menceritakan permasalahan tanpa dilandasi oleh emosi. Sedangkan indikator hubungan interpersonal yang baik ditandai dengan adanya kemampuan berinteraksi dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang ini dapat mengembangkan penyesuaian diri lansia. Hal tersebut dilihat dari materi yang diberikan yaitu keagamaan, kerukunan, dan kesabaran serta dengan metode yang diterangkan yaitu metode langsung melalui bimbingan individu dan bimbingan kelompok. Yang mendukung pertumbuhan indikator penyesuaian diri yaitu persepsi yang akurat terhadap realita ditandai dengan dapat membuat keputusan yang lebih baik tanpa dipengaruhi oleh emosi. Indikator kemampuan dalam mengatasi kecemasan ditandai dengan tidak menunjukkan adanya frustasi. Indikator *self-image positif* ditandai dengan adanya penerimaan diri yang baik yang apa adanya, menghargai diri sendiri. Indikator kemampuan mengungkapkan perasaan ditandai dengan berani mengungkapkan perasaan kepada orang lain atau berani berani menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi. Dan indikator hubungan interpersonal yang baik ditandai dengan adanya interaks sosial yang baik.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disampaikan bahwa pelaksanaan bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang dapat mengembangkan penyesuaian diri lansia yang dilaksanakan melalui tahapan pelaksanaan bimbingan sosial, materi dan metode. Tahapan pelaksanaan bimbingan sosial terdiri dari tiga tahapan yaitu: tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap perencanaan yaitu pembimbing menganalisis situasi dan mengidentifikasi kendala dan peluang pada penerima manfaat, kemudian merencanakan pemberian pemberian bimbingan sosial yang tepat bagi lanjut usia. Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan, dimana pembimbing memberikan bimbingan sosial kepada penerima manfaat lansia dengan materi dan metode yang sudah dipersiapkan. Tahap terakhir yaitu tahap evaluasi, pada tahap ini pembimbing menganalisis apakah bimbingan sosial yang diberikan memberikan kontribusi yang baik kepada penerima manfaat. Materi yang diberikan yaitu keagamaan, kerukunan, dan kedisiplinan serta metode yang diterapkan yaitu menggunakan metode langsung melalui bimbingan individu dan bimbingan kelompok. Materi yang diberikan dan metode yang diterapkan dalam bimbingan sosial telah disesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh lansia sehingga dapat menumbuhkan indikator-indikator penyesuaian diri yang ditandai dengan mampu dalam mengatasi kecemasan, *self-image positif*, mampu mengungkapkan perasaan, dan mampu menjalin hubungan interpersonal yang baik.

B. Saran

Guna kemajuan dan keberhasilan yang maksimal dalam pelaksanaan bimbingan sosial bagi lansia dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Panti

   Perlunya meningkatkan eksistensi supaya semakin dikenal oleh masyarakat sekitar khususnya masyarakat Kota Semarang. Membangun kerja sama dengan masyarakat dan pihak-pihak terkait termasuk Lembaga-lembaga pemerintahan supaya dapat memaksimalkan pelayanan sosial.

2. Bagi Pembimbing

Dalam proses bimbingan sosial supaya berjalan lebih efektif dan efisien alangkah baiknya diberi selingan berupa *ice breaking* untuk para lansia supaya mencairkan suasana dan dapat meningkatkan semangat para lansia.

3. Bagi Penerima Manfaat

   Lebih meningkatkan implementasi dari materi-materi bimbingan sosial yang telah disampaikan oleh pembimbing supaya mampu mencapai kesejahteraan hidup dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Karyono Ibnu & Muhammad Andri Setiawan. (2020). *"Pengantar Bimbingan dan Konseling Pendekatan Qur'ani: Dalam Berbagai Kekhasan Settingan Kehidupan".* Yogyakarta: CV Budi Utama. Cetakan Ke 1.

Asniti, dkk. (2018). *"Program Bimbingan Konseling dan Implikasinya Terhadap Resiliensi Lansia Di Panti Jompo BPPLU Provinsi Bengkulu"*. Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI).

Aqib, Zainal. (2020). *"Bimbingan dan Konseling".* Bandung: Yrama Widya.

Azmi, Khilman Rofi'. (2021). *"Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (Dari Teori Ke Praktik)".* Pati: Al Qalam Media. Cetakan Ke 1.

Bungin, Burhan. (2011). *"Sosiologi Komunikasi"*. Jakarta: Prenada Media.

Drs. Sunaryo, M.Kes. (2004). *"Psikologi Untuk Keperawatan".* Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Edi, Fandi Rosi Sarwo. (2021). "*Asesmen dan Intervensi Psikososial*'. Yogyakarta: Jejak Pustaka.

Ezalina, dkk. (2024). *"Bunga Rampai Lansia dan Permasalahannya)"*. Cilacap: PT Media Pustaka Indo.

Fadli, Dimas Adi Pratama, dkk. (2024). *"Komunikasi Dengan Lansia".* Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.

Faqih, Aunur Rohim. (2011). *"Bimbingan dan Konseling dalam Islam".* Yogyakarta: Pusat Penerbitan UII Press.

Haber dan Runyon. (1984). "*Psychology Of Adjusment".* Dorsey Press.

Hallen. (2005). *"Bimbingan dan Konseling"*. Jakarta: Quatum Teaching.

Handono, Oki Tri & Khoiruddin Bashori. (2013). *"Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru".* EMPHATY, *Jurnal Fakultas Psikologi* Vol. 1, No. 2 Desember 2013 ISSN:2303-114X.

Heru, Hera, Sri Suryanti, Ahmad Jawandi. (2023). *"BK Pribadi Sosial".* Surakarta: Unisri Press.

Hidayanti, Ema. (2013). *"Strategi Coping Stress Perempuan dengan HIV/AIDS"*. SAWWA, Vol. 9, No. 1, Oktober 2013.

Hikmawati, Fenti. (2012). *"Bimbingan Konseling".* Jakarta: Rajawati Pers.

Halimah, Neng Hilmi Siti, & Zainal Muttaqin. (2017). "*Proses Bimbingan Sosial Dalam Kekerasan Seksual Pada Anak".* Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam Vol 5, No. 1 Februari 2017.

Indrawan, Rully, Poppy Yaniawati. (2014). *"Metode Penelitian"*. Bandung: PT Refika Aditama.

Kamaruzzaman. (2016). *"Bimbingan Konseling"*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy. Cetakan Ke 1.

Keputusan Menteri Sosial RI. (1971). Nomor: HUK.3-1-50/107.

Kibtiyah, Maryatul. (2015). *"Bimbingan dan Konseling bagi Korban Pengguna Narkoba"*. Jurnal Ilmu Dakwah, Vol. 35 No 1 Januari – Juni 2015 ISSN 1693-8054.

Komarudin, Komarudin, Baidi Bukhori, Abdul Karim, dkk. (2022) *"Examing Social Support, Spirituality, Gratitude, and Their Associations With Happines Trough Self-Acceptance".* Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 7, No. 2, 2022 ISSN 2527-7456(Online); 2502-9363(Printed).

M, Alaika, Bagus Kurnia PS. (2020). *"Psikologi Pendidikan Islam".* Sukabumi: Haura Utama.

Masykuroh, Khusniyati dkk. (2022). *"Modul Psikologi Perkembangan"*. CV.Feniks Muda Sejahtera.

Muttaqin, M. Assasul, Ali Murtadho, Anila Umriana. (2016). *"Bimbingan Konseling bagi Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga di LRC-KJHAM Semarang"*. SAWWA, Vol. 11 No. 2, April 2016

Nihayah, Ulin, Salsabila Ade Putri, Rahmat Hidayat. (2021). *"Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif"*. Indonesian Journal of Counseling and Development, Vol 3, No. 2, 2021 ISSN: Print 2685-7375-Online2685-7367.

Nur, Sunardi. (2011). *"Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal"*. Jakarta: Bumi Aksara.

Prayitno. (2004). *"Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling"*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prayitno. (2013). *"Bimbingan dan Konseling"*. Jakarta: Grasindo.

Prayitno, Elida dan Erlamsyah. (2002). *"Psikologi Perkembangan Orang Dewasa"*. Padang: UNP Press.

Putri, Utami Nur Hafsari, Nur'aini, dkk. (2022). *"Modul Kesehatan Mental"*. Sumatera Barat: CV. Azka Putra.

Rachman, Habina S. (2003). *"Bimbingan dan Konseling Pola 17".* Yogyakarta : UCY Press.

Raharja, Krisna. (2024). *"Pergeseran Dukungan Sosial Keluarga dan Fungsi Pemeliharaan Para Orang Tua Lanjut Usia Ditinjau Dari Prespektif Hukum Islam (Studi Deskriptif Orang Tua Lanjut Usia Yang Dititipkan Di Panti Sosial Tresna Werdha*

Cipocok Jaya, Kecamatan Serang, Kota Serang, Banten". Jurnal Politics and Goerment Vol. 1, No. 1 Mei 2024 e-ISSN:3064-464X.

Rihansyah, Muhammad Rafi dan Makmur Sunusi. (2021). *"Peran Bimbingan Sosial Terhadap Korban Penyalahgunaan Napza Dalam Membangun Resiliensi".* Jurnal Of Social Work and Social Sevices Vol. 2, No. 2 Oktober 2021 e-ISSN: 2721-6918.

Saliyo & Farida. (2019). *"Bimbingan dan Konseling Teknik Layanan Berwawasan Islam dan Multikultural".* Malang: Madani Media.

Sedargo, Toto, Tira Aristasari,dkk. (2021). "*Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia"*. Yogyakarta: Gadjah Mada Uniersity Press.

Siyoto, Sandu & Ali Sodik. (2015). *"Dasar Metodologi Penelitian"*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Sudirman, Siti Partini. (2011). *"Psikologi Lanjut Usia".* Yogyakarta: Gadjah Mada Uniersity Press.

Sudirma, Siti Partini. (2016). "*Psikologi Lanjut Usia".* Yogyakarta: Gadjah Mada Uniersity Press.

Suharto dan Ismulcokro. (2008). *"Pensiun Bukan Akhir Segalanya: Cara Cerdas Menghadapi Masa Pensiun".* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Sukardi. (2004). *"Pengantar Pelaksanaan Program BK di Sekolah"*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Syafiq, Muhammad & Puteri Qurrota AM. (2022). *"Gambaran Penerimaan Diri Pada Lansia Yang Dititipkan Oleh Keluarga Di Panti Sosial". Jurnal Penelitian Psikologi* Vol. 9, No. 1.

Syaharuddin. (2012). *"Tipe- Tipe Kepribadian Lansia".* Https://humamsyahruddin.blogspot.com/2012/03/tipe-tipe-kepribdian-lansia.html. Diakses pada tanggal 12 Januari 2025.

Tanjung, Rahman, H. Cecep, Vina Febiani Musyadad Hayani, dkk. (2021). *"Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling"*. Yayasan kita menulis. Cetakan ke 1.

Tohari. (2007). *"Bimbingan dan Konseling Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)".* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Tohirin. (2007). "*Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*". Jakarta: Rineka Cipta.

Tohirin. (2013). *"Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)"*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Tojiri, Yusuf dkk. (2023). "*Dasar Metodologi Penelitian: Teori, Desain, dan Analisis Data"*. Sumatera Barat: Takaza Innovatix Labs.

Wildan, Muhammad Alkirom. (2025). *"Modul Metode Penelitian".* Indramayu: CV. Adanu Abimata.

Zulamri. (2018). *"Implementasi Bimbingan Sosial Dalam Penyesuaian Diri Bagi Lanjut Usia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru".* Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 1, No. 2, 2018 ISSN: 2620-3820.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Draf Wawancara

A. Wawancara Dengan Staff Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

1. Bagaimana sejarah berdirinya Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?
2. Apa visi dan misi Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?
3. Apa tujuan didirikannya Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?
4. Bagaimana bentuk struktur organisasi Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?
5. Ada berapa jumlah pengasuh, pembimbing dan perawat yang ada di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?
6. Ada berapa jumlah penerima manfaat lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?
7. Apa saja permasalahan sosial yang ada di Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?
8. Apa saja pelayanan yang ada di Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?

B. Wawancara dengan Pembimbing di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

1. Apa tujuan diberikannya bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang??
2. Apa materi bimbingan sosial yang ada di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?
3. Bagaimana penerapan metode bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang??
4. Bagaimana proses berjalannya bimbingan sosial di panti Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang??
5. Apakah fungsi bimbingan sosial tersebut?
6. Apakah bimbingan tersebut dilakukan secara individu atau kelompok?
7. Apa saja kegiatan yang ada pada proses bimbingan sosial?
8. Kapan jadwal bimbingan sosial di panti ini dalam satu minggu?
9. Berapa lama waktu pelaksanaan bimbingan
10. Siapa yang memberikan bimbingan sosial kepada para penerima manfaat lansia di panti ini?
11. Apakah ada pembimbing khusus yang memberikan bimbingan sosial di panti ini?
12. Apakah pembimbing sering menanyakan tentang masalah pribadi atau hanya memberi bimbingan saja?

13. Apakah dengan bimbingan sosial tersebut penerimaan diri lansia semakin meningkat?
14. Bagaimana cara mengatasi kecemasan yang muncul pada lansia?
15. Bagaimana cara menumbuhkan rasa percaya diri pada diri lansia?
16. Langkah apa yang akan dilakukan untuk membangun hubungan yang baik?
17. Bagaimana cara membuat lansia agar mampu menerima dirinya dengan baik sesuai dengan realita yang terjadi sekarang ini?
18. Usaha apa yang akan dilakukan Ketika ada lansia yang tidak mampu mengungkapkan perasaannya?

C. Wawancara Dengan Penerima Manfaat di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang

1. Materi apa saja yang disampaikan dalam kegiatan bimbingan sosial tadi?
2. Apakah anda senang dengan adanya bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?
3. Pengetahuan baru apa yang kamu dapat dari adanya bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?
4. Bagaimana proses berjalannya bimbingan sosial di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?
5. Bagaimana komunikasi dan interaksi adan dengan sesama lansia yang ada di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang?
6. Apakah anda akan menceritakan kepada pembimbing ketika memiliki sebuah permasalahan?
7. Bagaimana sikap yang akan anda lakukan ketika ada lansia yang berlaku kurang baik?
8. Apakah anda sering mengalami tekanan sehingga mempengaruhi emosi?
9. Bagaimana cara mengatasi diri ketika sedang setres

Lampiran 2 Dokumentasi



Gambar 2 Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang



Gambar 3 Pemberian surat izin riset



Gambar 4 Wawancara dengan Pembimbing













Gambar 5 Wawancara dengan penerima manfaat

Lampiran 3 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Nailis Solikhah
NIM	: 1801016136
Tempat, Tanggal Lahir	: Sleman, 06 September 1999
Alamat	: Rejosari Botorejo Wonosalam Demak RT 002/ RW 007 Kec. Wonosala, Kab. Demak
Email	: nailissolikhah06@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SDN Bintoro 14 Demak	Lulus Tahun 2012
2. MTs Nahdlatul Ulama Demak	Lulus Tahun 2015
3. MA Negeri Demak	Lulus Tahun 2018
4. UIN Walisongo Semarang	2018 - Sekarang