

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia akan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dari bayi sampai tua. Usia lanjut adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu masa di mana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat.¹

Masa lanjut usia (lansia) ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Perubahan-perubahan ini sesuai dengan hukum kodrat manusia yang pada umumnya dikenal dengan istilah “menua”. Perubahan-perubahan tersebut mempengaruhi struktur baik fisik maupun mental dan keberfungsian juga. Pada masa ini lansia akan cenderung memperlihatkan penyesuaian diri yang buruk dikarenakan akan mengalami banyak perubahan maupun penurunan, baik secara fisik, sosial, keluarga, maupun psikis.²

Lansia memiliki masa penyesuaian terhadap proses perkembangannya, diantaranya yaitu penyesuaian terhadap dirinya sendiri, penyesuaian terhadap sosial, penyesuaian terhadap pekerjaan, dan penyesuaian terhadap keluarga.³ Sebagian besar tugas perkembangan usia lanjut lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadi seseorang daripada kehidupan orang lain. Hal ini sering diartikan sebagai perbaikan dan perubahan peran yang pernah dilakukan di dalam maupun di luar rumah. Bagi beberapa orang berusia lanjut, kewajiban untuk menghadiri rapat yang menyangkut kegiatan sosial dan kewajiban sebagai warga

¹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan, Kencana, Edisi Pertama* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), h 311

² Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, h 311

³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi Kelima (Jakarta: Erlangga, 1991), h 386

negara sangat sulit dilakukan karena kesehatan dan pendapatan mereka menurun setelah pensiun.⁴

Menurut Suswanto dalam Ulfah dkk, penyesuaian diri dalam bahasa Inggris memiliki dua kata yang berbeda maknanya, yaitu adaptasi (*adaptation*) dan penyesuaian (*adjustment*). Adaptasi memiliki pengertian individu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang menekankan pada perubahan yang individu lakukan terhadap dirinya agar tetap bisa sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian dipahami sebagai mengubah lingkungan agar menjadi lebih sesuai dengan diri individu, pengertian ini menekankan pada perubahan lingkungan yang dilakukan oleh individu sehingga tetap sesuai dengan dirinya.⁵

Hurlock mengatakan bahwa periode dalam rentang kehidupan seseorang, usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Hal ini menentukan, apakah pria atau wanita usia lanjut akan melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk.⁶ Menurut Harber dan Runyon terdapat beberapa ciri-ciri bahwa seseorang mampu menyesuaikan diri dengan baik, diantaranya: memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau *stress* dan kecemasan, mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, dan relasi interpersonal baik.⁷ Pada dasarnya, kemampuan menyesuaikan diri telah dimiliki oleh setiap individu, namun kemampuan tersebut berbeda antar individu. Hal ini dikarenakan proses penyesuaian diri yang dipengaruhi oleh sejumlah faktor, yakni faktor personal, sosial, finansial, dan edukasi.⁸ Individu lanjut usia juga kerap memiliki permasalahan dalam menyesuaikan diri dikarenakan peralihan lingkungan

⁴ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, h 318

⁵ Khoiriya Ulfah, Annisa Fatin Thoha, dan Abdul Qohar, "Hubungan Antara Successful Aging Dan Penyesuaian Diri Lanjut Usia Dengan Penerimaan Diri", *ANFUSINA: Journal of Psychology*, Vol 2, No 2 (2019), h 181–94 <<https://doi.org/10.24042/ajp.v2i2.6099>>

⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, h 387

⁷ A. Harber & R.P. Runyon, *Psychology of Adjustment* (Illinois: The Dorsey Press, 1984) h 10-18 <<https://archive.org/details/psychologyofadju0000habe>>.

⁸ Bonar Hutapea, "Life Stress, Religiosity, and Personal Adjustment of Indonesian as International Students", *Makara Human Behavior Studies in Asia*, Vol 18, No 1 (2014), h 25–40 <<https://doi.org/10.7454/mssh.v18i1.3459>>.

sebelumnya dengan lingkungan saat ini, contohnya seperti lansia yang sebelumnya berada di lingkungan keluarga kemudian harus menyesuaikan diri dengan lingkungan panti.

Lansia yang dulunya hidup Bersama keluarga sangat mengandalkan segala sesuatunya kepada keluarga, karena kita mengetahui bahwa keluarga merupakan suatu unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan, mulai dari anak bergantung kepada ibu, ayah kakak, abang maupun sebaliknya kesemuanya saling membutuhkan.⁹ Namun nyatanya tidak sedikit lansia yang tidak tinggal dengan keluarganya ataupun sudah tidak memiliki keluarga dan menempatkan mereka di sebuah panti ataupun lembaga.

Penelitian ini akan dilakukan di sebuah lembaga Unit Pelaksana Tindakan Daerah (UPTD) Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial yang berada di Cipocok Jaya Provinsi Banten. Peneliti melakukan observasi kurang lebih selama 4-7 jam dalam 5 hari dalam kurun waktu selama 2 minggu pada tanggal 15 November 2022. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan terdapat beberapa lansia yang murung, menutup diri, jarang bersosialisasi, dan bergabung dengan kegiatan yang diadakan oleh lembaga.¹⁰

Peneliti juga melakukan wawancara di hari yang sama dengan beberapa staff dan lansia, salah satunya yaitu ibu T, beliau merupakan staff yang bertugas pada wisma lansia. Berdasarkan hasil wawancara dan informasi yang di dapatkan dari staff dan beberapa lansia yang peneliti temui, terdapat lansia yang memiliki kecemasan berlebih, cenderung mengurung diri atau mengisolasi diri dikamar, mengalami depresi, merasa terasingkan, terdapat juga lansia yang memilikipola pikir negatif sehingga cenderung memandang dirinya negatif, terdapat lansia yang belum mampu memaafkan ataupun berdamai dengan masalahnya, emosi yang kerap tidak

⁹ Juli Andriyani, "Korelasi Peran Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Remaja", Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah, Vol 22, No 2 (2016), h 39-52 <<https://doi.org/10.22373/ALBAYAN.V22I34.878>>.

¹⁰ Observasi Praktikum Profesi Lapangan di UPTD Perlindungan SosialDinas Sosial Provinsi Banten, 15 November 2022

stabil, cenderung sulit mengekspresikan perasaannya, dan sebagainya. Hal tersebut dapat dikarenakan lansia belum memiliki sikap penyesuaian diri yang baik.¹¹

Dari fenomena diatas, masih terdapat lansia yang belum mampu menyesuaikan diri dengan baik dilingkungan lembaga setempat, yang terlihat dari hasil observasi dan wawancara diatas. Dari permasalahan yang dialami oleh lansia diatas peneliti merasa bahwa bimbingan dan konseling dapat membantu mengupayakan tercapainya penyesuaian diri bagi lansia.

Bimbingan dan konseling merupakan upaya bantuan untuk mewujudkan perkembangan individu secara optimal sesuai dengan potensinya masing-masing. Bimbingan konseling bertujuan untuk membantu individu untuk menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan dan interpretasi, pilihan, penyesuaian dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungannya.¹² Salah satu layanan yang terdapat pada bimbingan dan konseling adalah layanan konseling individual.

Menurut Prayitno layanan konseling individual merupakan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor kepada seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor, dan membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien.¹³ Layanan konseling individual juga merupakan bantuan alternatif dalam pemecahan atau pengentasan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, serta dapat memberikan komitmen dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukannya sendiri. Dalam pelaksanaan layanan konseling individual terdapat beberapa pendekatan yang bisa digunakan untuk mengefektifkan layanan konseling individual, salah satunya adalah konseling atau terapi realitas. Dari berbagai teknik yang ada, teknik konseling realitas dipilih oleh penulis untuk membantu meningkatkan penyesuaian diri pada lansia.

¹¹ Wawancara Praktikum Profesi Lapangan di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten, 15 November 2022

¹² Suhertina, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling, Journal of Chemical Information and Modeling* (Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatera, 2017), H 16

¹³ Prayitno, *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling* (Padang: UNP Press, 2012), h 105

Konseling atau terapi realitas adalah suatu teknik yang memfokuskan konseli pada tingkah laku dan masa sekarang. Pada konseling realitas ini konselor bertugas atau berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang bisa membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.¹⁴ Inti dari konseling atau terapi realitas ini adalah penerimaan dan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental.

Teknik konseling realitas dalam proses konseling pada lansia adalah kenyataan atau realitas bahwa kondisi lansia yang sudah memasuki usia enam puluh tahun ke atas, dengan berbagai kondisi yang berbeda dari sebelumnya yang pada akhirnya mengharuskan lansia untuk hidup sendiri, terlebih jika sudah tidak tinggal dengan keluarga. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai macam permasalahan baru, seperti rasa kesepian, rasa ketidakberdayaan, kurang perhatian, artinya ini akan menjadi salah satu penyebab dari permasalahan lansia, yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dari orang-orang terdekatnya. Jika lansia tidak dapat merasionalkan atau menerima kenyataan tentu hal ini akan menjadi kondisi *stress* yang berat, atau dapat menjadi penyebab depresi ringan pada lansia.¹⁵ Dalam pendekatan konseling realitas peneliti memfokuskan salah satu teknik yang ada pada konseling realitas yaitu teknik WDEP. Karakteristik yang melekat pada realitas teknik WDEP ini ialah konseli bisa melaksanakan pembelajaran perilaku yang realistis, sebab konseling ini memiliki sifat yang luas, praktif serta memfokuskan pada perilaku saat ini, memberikan kesadaran pada konseli akan realitas dan mengajak konseli untuk bertindak. WDEP merupakan singkatan dari *Wants* (keinginan), *Doing or Direction* (tindakan atau arah), *Evaluation* (evaluasi), dan *Planning* (perencanaan).¹⁶

¹⁴ Hardiyanti Rahmah, "Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Di Usia Sekolah Dasar", *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, Vol 4, No 1 (2019), h 37-50, <<https://doi.org/10.35931/am.v4i1.165>>.

¹⁵ Hermi. Pasmawati, "Pendekatan Konseling Untuk Lansia", *Jurnal Syi'ar*, Vol 17, No 1 (2017), h 56.

¹⁶ W.S. Winkel, *Psikologi Pengajaran* (Yogyakarta: Media Abadi, 2007) h 79

Dari pemaparan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan memberikan layanan konseling realitas pada lansia untuk meningkatkan sikap penyesuaian diri, dengan harapan setelah dilakukannya proses konseling adanya sikap penyesuaian diri pada lansia, lansia dapat memfokuskan dirinya pada masa saat ini dan lebih menerima keadaan saat ini dengan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain, serta dapat bertanggung dengan keputusan yang diambil. Dengan demikian penulis, menuangkan masalah tersebut berjudul “Efektivitas Konseling Realitas Teknik *Want, Direction and Doing, Evaluation, Planning* (WDEP) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Lanjut Usia”.

B. Identifikasi Masalah

Dari beberapa uraian latar belakang masalah diatas, maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih terdapat lansia yang belum bisa menerima keadaan saat ini.
2. Masih terdapat lansia yang memiliki emosi yang kurang stabil.
3. Masih terdapat lansia yang menutup diri.
4. Masih terdapat lansia yang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri.
5. Masih terdapat lansia yang belum memiliki penyesuaian diri yang baik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Efektivitas Konseling Realitas Teknik *Want, Direction and Doing, Evaluation, Planning* (WDEP) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Lanjut Usia di UPTD Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan penyesuaian diri pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan konseling realitas dengan teknik WDEP?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat penyesuaian diri pada lansia sebelum dan sesudah dilakukannya konseling realitas dengan teknik WDEP.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian mengenai efektivitas konseling realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri pada lansia:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu kontribusi di bidang keilmuan. Selain itu juga dapat menambah wawasan mengenai jenis layanan dalam meningkatkan penyesuaian diri pada lansia bagi peneliti selanjutnya, terkhusus untuk program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Dapat menambah pengetahuan umum mengenai bagaimana cara menangani lansia yang membutuhkan bantuan agar dapat menerima keadaan saat ini dan dapat membuka diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan konselor dalam bersosialisasi, meningkatkan keterampilan konselor, membantu penulis pada wawasan teori konseling, serta menjadi masukan kepada penulis dalam melakukan bimbingan serta konseling yang efektif

b. Bagi Konseli

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para lansia untuk lebih menerima dan fokus pada keadaan atau masa saat ini, dan dapat membuka diri, bertanggung

jawab dengan diri sendiri, tidak menyalahkan diri sendiri, dapat berdamai dengan diri sendiri, dan memaafkan diri sendiri.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang disusun berdasarkan apa yang diamati dan diukur tentang variabel itu. Definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah penyesuaian diri pada lansia, konseling realitas, dan teknik WDEP.

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah proses yang berlangsung dalam kehidupan individu, yang merupakan akibat dari situasi dalam kehidupan yang terus berubah, sehingga individu akan mengubah tujuan dalam hidupnya, seiring dengan perubahan yang terjadi dalam lingkungannya. Indikator penyesuaian diri lansia adalah memiliki pandangan positif pada dirinya sendiri, menerima keadaan dan kenyataan sekarang, memaafkan diri sendiri, lebih dapat mengontrol emosi, dapat menemukan kegiatan baru yang disukai, lebih menyayangi dirinya sendiri dan berdamai dengan dirinya sendiri.¹⁷

2. Konseling Realitas

Menurut Corey, konseling realitas adalah suatu proses konseling yang menekankan tanggung jawab klien dalam merespons situasi saat ini. Pendekatan ini tidak berfokus pada peristiwa masa lalu, tetapi mendorong klien untuk menghadapi realitas dengan menekankan pentingnya perubahan dan tanggung jawab pribadi. Tujuan dari proses konseling ini adalah untuk membantu individu mengatasi masalah yang muncul dalam diri mereka. Melalui kegiatan konseling realitas dengan mengedepankan ketiga prinsip dasar hak (*right*), tanggung jawab (*responsibility*) dan realitas (*reality*) serta dengan dukungan berbagai teknik dalam kegiatan konseling ini dimungkinkan akan dapat membantu berbagai masalah.¹⁸

¹⁷ A. Harber & R.P. Runyon, *Psychology of Adjustment*, h 10-18

¹⁸ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), h 263

3. Teknik WDEP

Menurut Wubbolding dalam Mulawarman dkk, WDEP merupakan singkatan yang merujuk pada empat komponen utama dalam terapi realitas, yaitu *Wants* (keinginan), *Doing or Direction* (tindakan atau arah), *Evaluation* (evaluasi), dan *Planning* (perencanaan). Teknik WDEP digunakan sebagai kerangka kerja untuk menyelidiki keinginan klien, tindakan yang mereka lakukan untuk mencapai tujuan mereka, evaluasi terhadap kemajuan yang dicapai, serta penyusunan rencana untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.¹⁹ Proses konseling yang digunakan pada penelitian ini yaitu: 1) keterlibatan (*involvement*), 2) pemusatan pada tingkah laku sekarang, bukan pada perasaan (*focus on present behaviour rather than on feeling*), 3) belajar kembali (*relearning*), 4) evaluasi dan pantang menyerah (*evaluation and never give up*).

¹⁹ Ajeng Intan Nur Rahmawati Mulawarman, Imam Ariffudin, *Konseling Kelompok Pendekatan Realita Pilihan Dan Tanggung Jawab*, ed. by Fahmi Irfan (Jakarta: Kencana, 2020), h 26