PENYESUAIAN DIRI MASA TRANSISI: STUDI KASUS PADA PENSIUNAN PERWIRA TNI DI KODIM 0812 LAMONGAN

Dimas Prakasa Putra Adi Sudjono

Jurusan Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, email: dimassudjono@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Adaptasi adalah cara seorang individu untuk dapat terus bertahan dan menyesuaikan diri di lingkungannya. Pensiunan TNI mengalami lingkungan dan suasana yang baru setelah menyelesaikan masa bakti di institusinya, adaptasi yang dilakukan oleh seorang pensiunan TNI sangat berpengaruh dengan bagaimana cara berperilaku sehari-hari, seperti berperilaku dan bersikap di lingkungan dimana dia tinggal.. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara adaptasi yang dilakukan oleh pensiunan TNI di lingkungan sosialnya pasca pensiun. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah keseluruhan lima subjek pensiunan TNI yang diwawancarai mengalami kesulitan dalam beradaptasi di lingkungannya karena mereka kehilangan identitasnya selama ini sebagai anggota TNI, kemudian didapati juga mereka menarik diri dari lingkungan sosialnya karena tidak mendapatkan dukungan dari lingkungannya serta merasa tidak memiliki kuasa terhadap masyarakat di sekelilingnya akibat dari hilangnya jabatan mereka sebagai anggota TNI.

Kata Kunci : Adaptasi, Pensiunan, *Lingkungan*.

Abstract

Adaptation is the way for an individual to be able to continue to survive and adjust to their environment. Retired Army experienced a new environment and atmosphere after completing a period of service at their institution, the adaptation carried out by a retired Army is very influential with how to behave in daily life, such as behaved and have an attitude in the environment where they lived. The purpose of this study was to find out how retired Army people are in their social environment after retirement. The method used was qualitative research with phenomenology approach. The result obtained from this research are that all five retired Army subjects who were interviewed experienced difficulties in adapting to their environment because they lost their identity as members of the Army, then they also found that they withdrew from their social environment because they did not get support from their environment as well as they felt had no power over the community around them caused the loss of their positions as members of the Army.

Keyword: *Adaptation, Retirement, Environment*

PENDAHULUAN

Penyesuaian diri adalah usaha individu untuk mengatasi keadaan yang tidak menyenangkan, antara lain konflik, ketegangan, frustrasi, atau stres pada individu. (Lazarus, 1984).Aspek - aspek dari penyesuaian diri berupa fungsi sosial, moral, dan kesehatan fisik (Lazarus & Folkman dalam Santrock, 2004).

Tidak banyak individu dapat melakukan penyesuaian diri dengan perubahan yang terjadi sehingga menimbulkan adanya ketegangan dan stress di dirinya. Individu memaknai hidup secara berbeda di masa pensiunnya, dan melakukan sebuah penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan (Hurlock, 2004).

Masa pensiun adalah berakhirnya masa kerja formal seseorang dan dimulainya suatu peran baru dalam hidup, harapan-harapan baru, serta pendefinisian kembali tentang diri (Turner & Helms, 2001). Dalam menghadapi masa pensiunnya setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda. Menurut Aiken (2002) individu dapat mengartikan pensiun sebagai pengalaman yang menyenangkan apabila individu merasa masa pensiunnya bermanfaat untuk melakukan kegiatan yang menarik dan menyelesaikan tugas-tugas yang tertunda akibat bekerja. Berkebalikan dengan individu yang melekatkan identitas dirinya pada pekerjaan serta individu yang menjalani masa pensiunnya dengan

terpaksa akan menjalani masa pensiun dengan perasaan tidak berguna, ketergantungan dan merasa bahwa masa jayanya telah berakhir.

Menurut Makhfudi dan Efendi (2009) perubahan psikososial yang terjadi setelah masa pensiun yaitu, kehilangan sumber finansial, kehilangan status dan jabatan, kehilangan teman atau relasi, dan kehilangan kegiatan rutin. Indriana (2011) menyebutkan perubahan-perubahan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan perasaan tertekan dan menimbulkan kecemasan pada individu.

Individu memaknai hidup dengan cara yang berbeda pada masa pensiunnya, dan melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan – perubahan yang terjadi (Hurlock, 2004) Aspek aspek dari sebuah penyesuaian diri adalah fungsi social, moral serta Kesehatan fisik (Lazarus & Folkman dalam Santrock, 2004). Tidak semua individu bisa menyesuaikan diri dengan adanya perubahan yang terjadi sehingga menimbulkan sebuah ketegangan dan stres yang terjadi di dalam dirinya. Individu melakukan sebuah penyesuaian diri di dalam aspek fungsi sosial, dengan cara memahami aturan - aturan lingkungan social, dan inidapat mempengaruhi perilaku tersebut dalam melakukan interkasi di lingkungan sosialnya (Calhoun, 2001).

Penyesuaian diri pensiunan TNI AD berkaitan erat dengan ketiga aspek yaitu kesehatan fisik, penurunan kompetensi, dan fungsi sosial. Individu pensiunan TNI menyadari adanya penurunan daya tahan tubuh yang menimbulkan beberapa penyakit dan mengubah penampilan fisik mereka dibandingkan dengan saat produktif bekerja. Mereka juga menilai dirinya mengalami penurunan kompetensi karena berkurangnya aktivitas yang berhubungan dengan kompetensi yang dimiliki (Turner & Helms, 2001).

Dari sisi social, para pensiunan cenderung menarik diri dan tidak bergaul, disebabkan adanya beberapa perubahan di kondisi psikologisnya yang berkaitan dengan hilangnya jabatan sesudah pensiun. Antara lain timbulnya penilaian kepada dirinya bahwa mereka merasa sudah tidak mendapatkan penghormatan dari lingkungannya lagi, seperti tidak didengarkan lagi oleh lingkungannya karena tidak lagi memiliki daya dari jabatan untuk mengontrol dan mempengaruhi orang – orang di sekitarnya.

Adanya perasaan bosan dan kosong, juga munculnya penilaian pada dirinya bahwa

lingkungan sudah tidak lagi memberi perhatian kepada dirinya seperti sebelum pensiun. Hilangnya jabatan sehingga timbul perasan yang menimbulkan penilaian terhadap diri sendiri bahwa dirinya kurang berarti dan berguna, juga munculnya perasaan khawatir terhadap masa depan secara berlebih, sehingga mengganggu aspek moral, dan penyesuaian terhadap diri mengenai aturan - aturan yang berlaku dalam masyarakat (Papalia & Olds, 2004).

Keluarga berperan penting dalam penyesuaian diri pada masa pensiun karena keluarga merupakan kelompok sosial terdekat dari individu. Ketika kondisi keluarga dan msasyarakat sekitar individu mendukung, dapat disimpulkan bahwa lingkungan tersebut merupakan sumber motivasi yang baik bagi pensiunan tersebut.

Pensiunan bisa memiliki penilaian terhadap dirinya sesaat setelah memasuki masa pensiunnya seperti keadaan penyesuaian diri mereka. Keseluruhan hasil dari wawancara adalah sebuah wujud dari sebuah penilaian kepada diri sendiri, yang mana merupakan sebuah bentuk dari penyesuaian diri. penyesuaian diri merupakan sebuah bagian kepribadian yang menunjukkan penilaian dari individu kepada diri sendiri, yang pada akhirnya memberikan hasil dari penerimaan serta penghargaan diri. Dengan demikian rumusan masalah yang akan diambil didalam penelitian ini adalah,” Penyesuaian diri Masa Transisi : Studi Kasus Pada Pensiunan Perwira TNI di Kodim 0812 Lamongan”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Metode ini dipilih karena untuk memahami pengalaman – pengalaman hidup individu untuk mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar serta pengalaman untuk menyesuaikan diri saat menghadapi masa pensiun. Diharapkan untuk data yang diperoleh lebih mendalam terkait dengan isu yang dibahas. Isu yang diangkat di penelitian ini sesuai dengan metode kualitatif, karena isu masa pra pensiun adalah salah satu isu yang sensitif yang menyebabkan banyak perubahan yang terjadi pada individu.

Pendekatan yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian ini berpusat secara intensif pada suatu obyek dan mempelajari objek tersebut sebagai suatu kasus. Penelitian yang dilakukan penulis dengan judul “Penyesuaian Diri Masa Transisi : Studi Kasus Pada Pensiunan Perwira TNI di Kodim

0812 Lamongan” adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan kasus.

Kriteria subjek yang diambil dapat digolongkan menjadi sebagai berikut: (1) Laki-laki, (2) Berjumlah 5 orang (3) Tinggal bersama keluarga, (4) Berstatus sebagai pensiunan TNI dan berpangkat Perwira, (5) Telah menjalani masa pensiun minimal 3 tahun, (6) Berdomisili di Kabupaten Lamongan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan observasi yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

Wawancara merupakan sebuah percakapan dengan tujuan tertentu. Percakapan dilakukan oleh dua sisi, yaitu pewawancara yang bertugas mengajukan pertanyaan – pertanyaan serta terwawancara yang bertugas menjawab pertanyaan (Moloeng, 2015)

Morris (Hasanah, 2016) menjelaskan bahwa observasi merupakan aktivitas mencatat gejala – gejala dengan bantuan beberapa instrument dan direkam dengan tujuan untuk ilmiah atau untuk tujuan yang lain

Sugiyono (2018, hlm.336) menjelaskan bahwa proses analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sebelum terjun ke lapangan, saat di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Penelitian kualitatif melakukan analisis saat sebelum peneliti terjun ke lapangan. Analisis dilakukan kepada data hasil dari pendahuluan atau data sekunder yang kemudian digunakan untuk menentukan arah focus penelitian

Saat berada di lapangan atau saat mengumpulkan data penelitian kualitatif telah melakukan analisis, misalnya saat melakukan wawancara peneliti sudah melakukan Analisa terhadap jawaban yang didapat dari yang diwawancarai, jika peneliti merasa jawaban yang didapat kurang memuaskan, maka peneliti akan mengajukan pertanyaan lagi hingga dirasa jawaban yang didapat memuaskan dan kredibel.

PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelitian didapatkan beberapa hasil yang berhubungan dengan tindakan penyesuaian diri dan beberapa faktor yang telah mempengaruhi subjek dalam upaya menghadapi masa pensiun.

Diri Sendiri

Pertama, subjek mempersiapkan masa pensiun dengan melakukan beberapa persiapan yang bertujuan untuk mengisi waktu luang subjek. Beberapa kegiatan yang dilakukan oleh subjek yaitu membuka usaha baru yang menurut subjek mampu

untuk dijalankan sebagai hobi baru dan penghasilan baru sebagai cara mengisi waktu luang. Kedua menjalankan hidup yang sederhana serta mengurangi perilaku yang konsumtif dengan menerapkan perilaku sederhana untuk mengurangi pengeluaran ekonomi menjelang datangnya masa pensiun. Ketiga membuat situasi yang menyenangkan dan menghindari tindakan – tindakan yang merugikan serta kegiatan yang menjadikan subjek merasa tidak nyaman. Keempat bersyukur dan menerima keadaan yang sekarang dialami oleh subjek menciptakan perasaan tenang dan nyaman dengan adanya perubahan yang terjadi

Orang Lain

Subjek ikut serta berpartisipasi dalam kegiatan – kegiatan dimana subjek tinggal menjadi cara subjek untuk mengisi masa pensiun dalam rangka berbagi cerita dan sekedar berbicara dengan masyarakat sekitar. Dulu saat subjek sedang aktif bekerja, subjek merasa kurangnya waktu dan kesempatan untuk terjun langsung di masyarakat yang nyata berdampak pada saat subjek menjalani masa pensiun saat ini dalam bersosialisasi. Tidak menyinggung dan ikut campur masalah orang lain adalah upaya subjek untuk menciptakan masa pensiun yang tenang

Faktor - faktor yang dapat berpengaruh terhadap subjek dalam menghadapi masa pensiun antara lain.

Faktor pendukung

Pertama, pemikiran positif dari subjek bahwa masa pensiun memberikan subjek banyak waktu luang untuk subjek melakukan tindakan. Banyaknya waktu luang yang didapatkan subjek memberikan gambaran bagaimana masa pensiun sebenarnya.

Kedua, mencari informasi tentang masa pensiun di lingkungan dimana sebelumnya subjek bekerja membuat subjek memiliki gambaran cara menghadapi masa pensiun.

Ketiga, dukungan dari keluarga menjadi salah satu faktor yang penting dalam mendukung dan memotivasi subjek untuk menjalani masa pensiunnya.

Faktor Penghambat

Konflik dalam keluarga membuat subjek menjadi terhambat untuk menjalani penyesuaian diri di masa pensiunnya. Keluarga yang diharapkan menjadi kelompok sosial terdekat subjek dan menghabiskan waktu luang terbanyak nyatanya menjadi sumber konflik yang terdekat bagi subjek.

Istri dan anak – anak subjek menjadi sumber konflik dalam keluarga dan menjadi sumber masalah untuk mencapai penyesuaian mencapai masa pensiunnya.

Kecemasan pada subjek berpengaruh pada perubahan kondisi fisik dan mental. Kecemasan yang muncul saat menghadapi masa pensiun dapat dikurangi dengan tindakan penyesuaian diri. Serangkaian yang dilakukan oleh subjek dapat dihadapi dengan beberapa rangkaian untuk mencapai fase penyesuaian diri.

Tindakan yang dilakukan oleh subjek untuk melakukan penyesuaian diri dibagi menjadi tindakan yang berpusat pada diri sendiri dan orang lain. Erikson (Feist & Feist, 2010) menjelaskan saat manusia mulai masuk masa pensiun, manusia akan meningkatkan kualitas diri sendiri yang diartikan membimbing dan menetapkan ke generasi yang selanjutnya. Titik dimana individu memiliki keinginan untuk memberikan petunjuk yang bukan hanya untuk dirinya sendiri melainkan juga untuk orang lain.

Tindakan yang berfokus pada diri sendiri ditunjukkan dengan menyusun rencana untuk memasuki masa pensiun seperti, menjalankan hidup yang sederhana, berfikir positif dan selalu bersyukur. Merencanakan masa pensiun adalah bagian dari usaha individu untuk mencapai penyesuaian diri di masa pensiun. Salah satu tindakan yang dilakukan oleh subjek saat memasuki masa pensiunnya adalah mencari sebuah hobi untuk mengisi waktu luang. Mencari hobi adalah cara yang dilakukan oleh subjek adalah mengurangi rasa Lelah subjek dengan melakukan kegiatan – kegiatan yang disukai. Suardiman (2011) mengemukakan bahwa membuat perencanaan saat akan memasuki masa pensiun akan sangat membantu seseorang untuk memilih berbagai pilihan, kemudian belajar mengenai tersedianya sumber - sumber, dan dapat bersiap secara emosional jika suatu saat terjadi perubahan.

Beberapa perencanaan yang disiapkan oleh subjek di dalam penelitian ini adalah adanya keinginan untuk memulai membuka sebuah usaha agar subjek mendapat penghasilan yang baru serta mencari hobi baru untuk mengisi waktu luang, dan aktif mengikuti berbagai acara keagamaan di sekitar subjek tinggal.

Melakukan pola hidup yang sederhana merupakan salah satu cara subjek untuk menanggulangi adanya perubahan masalah keuangan yang terjadi saat menjalani masa pensiun. Subjek menerapkan pola hidup sederhana semenjak memasuki masa pensiun sebagai tindakan

membiasakan diri terhadap perubahan ekonomi yang akan terjadi.

Membuat suasana nyaman adalah salah satu tindakan yang dilakukan subjek sebagai cara untuk mempersiapkan masa pensiun yang akan di hadapi yang ditunjukkan dengan cara menjauhi berbagai situasi yang memungkinkan subjek merasa tidak aman serta tidak memfokuskan segala sesuatu pada diri sendiri

Penelitian ini menyimpulkan 2 faktor yang mempengaruhi subjek dalam mempersiapkan masa pensiunnya. Faktor-faktor yang disebutkan telah dibagi oleh peneliti menjadi faktor pendukung dan faktor penghambat.

Pertama, faktor pendukung dalam menjalani masa pensiun adalah berfikir positif mengenai akan adanya banyak waktu luang yang didapat oleh subjek serta akan adanya selalu dukungan dari keluarga. Mencari informasi yang positif tentang bagaimana cara menghadapi masa pensiun di tempat subjek bekerja sebelumnya. Dukungan yang diberikan keluarga membuat subjek merasa siap untuk menghadapi masa pensiun

Kedua, faktor penghambat yang ditemukan pada subjek adalah kecemasan yang ditimbulkan dari dalam subjek membuat subjek menjadi ketakutan tentang apa yang akan terjadi pada masa pensiun meskipun itu belum entu terjadi dan sebatas ketakutan dan kecemasan subjek. Menarik diri dari lingkungan sosial membuat subjek merasa sendiri dan tidak ada tempat untuk bercerita tentang kecemasan dan ketakutan yang dialami subjek. Adanya perubahan jabatan dari seorang perwira menjadi seorang yang tidak mempunyai jabatan dan kuasa membuat subjek menjadi merasa kosong dan tidak berguna, merasa malu juga timbul karena dari seorang yang mempunyai jabatan menjadi seorang yang bukan siapa – siapa.

Dari penelitian ini ditemukan bahwa peran keluarga menjadi sangat penting untuk subjek karena keluarga menjadi kelompok sosial terdekat subjek dan dapat membantu subjek melalui masa persiapan masa pensiun sehingga subjek melalui masa pensiun dengan sebaik – baiknya..

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan beberapa hal:

(1) Hasil penelitian pada pensiunan TNI di Kodim 0812 Lamongan maka masalah gambaran yang didapatkan antara lain kondisi fisik, mental dan perilaku. Kondisi fisik berupa perubahan berat

badan subjek yang mengalami penurunan yang cukup drastis dan mulai terlihat penurunan performa dari subjek. Kondisi mental berupa munculnya kecemasan, pemikiran negatif maupun positif serta ketakutan terhadap apa yang terjadi di masa pensiun. Perilaku yang muncul berupa menarik diri dari lingkungan tempat tinggal, minder, dan jarang bersosialisasi.

(2) Untuk mencapai persiapan masa pensiun dapat digolongkan beberapa tindakan yang mengacu pada diri sendiri maupun orang lain. Memulai usaha baru untuk mendapatkan penghasilan baru sebagai ganti dari gaji semasa bekerja sesuai dengan kemampuan dan minat subjek. Mencari hobi baru untuk mengisi waktu luang subjek sehingga subjek tidak mengalami stres di rumah. Menerapkan perilaku hemat sebagai cara menekan pengeluaran subjek terhadap hal – hal yang kurang penting. Menerapkan pola pikir yang positif membuat subjek lebih tenang serta lebih dapat berpikir jernih semasa masa pensiun.

(3) Faktor - faktor yang berpengaruh pada masa pensiun yaitu faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung untuk menjalani masa pensiun antara lain berfikir positif tentang akan didapatkannya lebih banyak waktu luang bersama keluarga dirumah sehingga sehingga subjek mendapatkan dukungan yang cukup dari keluarganya dan banyak waktu luang untuk menyalurkan hobi baru. Mendapatkan informasi dari teman di lingkungan kerja sebelumnya tentang bagaimana cara menghadapi masa pensiun sehingga subjek dapat mempersiapkan masa pensiun dengan sebaik – baiknya dan memperkecil hal – hal di luar dugaan yang dapat mengganggu masa pensiun.

Faktor penghambat antara lain kecemasan yang muncul dari dalam pikiran subjek yang belum tentu terjadi membuat subjek menjadi takut dalam bertindak serta ragu – ragu dalam bertindak. Subjek menarik diri dari lingkungan karena semasa bekerja subjek tidak ada waktu untuk bersosialisasi di tempat tinggalnya serta tidak ada tempat untuk subjek bercerita tentang kecemasan yang terjadi pada dirinya karena subjek merasa sendirian dan tidak memiliki teman cerita. Perubahan jabatan yang diemban dari seorang perwira menjadi seorang manusia yang tidak memiliki jabatan membuat subjek merasa tidak berguna dan merasa dirinya tidak memiliki kuasa atas lingkungan sekitarnya, merasa kosong karena subjek kehilangan pekerjaannya yang selama ini ia jalani dan banggakan.

Berhubungan dengan hasil pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran antara lain:

Kepada subjek pensiunan diharapkan mampu menjadi pribadi yang terbuka terhadap masyarakat sekitar dimana subjek tinggal. Kemudian disarankan untuk memiliki rencana terhadap masa pensiun seperti, memulai pola hidup yang sederhana, selalu membuat rasa aman, banyak bersyukur, beraktivitas di masyarakat dengan cara mengikuti kegiatan-kegiatan di sekitar agar membangun hubungan sosial serta hubungan baik di sekitar yang mana diharapkan mampu menjadi dukungan dan motivasi tambahan untuk pensiunan.

Untuk pihak keluarga diharapkan juga bisa memberikan informasi mengenai masa pensiun yang mana diharapkan untuk pensiunan tersebut dapat mendapat gambaran masa pensiun yang akan dihadapi serta bisa mengambil langkah apa yang selanjutnya akan dilakukan. Keluarga juga diharapkan menjadi sumber motivasi dan semangat untuk subjek sehingga subjek mampu mempersiapkan masa pensiunnya dengan baik.

Bagi rekan kerja saran yang dapat diberikan adalah memberikan dukungan dan *support* kepada pensiunan yang akan memasuki masa pensiunnya, dukungan bisa dengan cara saling berbagi cerita dan saling berbagi pengalaman serta berdiskusi, mendengarkan keluh kesah dan kecemasan pensiunan tentang masa pensiun.

Bagi pemerintah diharapkan untuk para pensiunan bisa memberikan beberapa program seperti pelatihan terhadap pensiunan yang akan menjalani masa pensiunnya agar bisa membuat perencanaan apa yang akan dilakukan saat memasuki pensiun, seperti pelatihan wirausaha.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar. (2006). Psikologi remaja. Bandung: Pustaka Setia.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedent of self-esteem. San Fransisco: Davis, W. H. Freeman & Company.
- Fatimah, E. (2006). Psikologi perkembangan : perkembangan peserta didik. Bandung: Pustaka Setia.
- Garungan. (2004). Psikologi sosial. Bandung: Refika Aditama.
- Gittlieb, B H. 1998. Marshaling Social Support: Formats, Process and Effects. New Delhi: Sage Publications Inc

- Hasanah, H. (2016). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *Jurnal at-Taqaddum*, 8 (1), 21-46.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-288.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan Edisi 10*. Jakarta: Erlangga.
- Johnson, D. W & Johnson, F. P. 1991. *Joining Together Group Theory and Group Skill Fourth Edition*. New York: Prentice Hall International.
- Kuntjoro, Z S. 2002. *Dukungan Sosial Lansia*. <http://www.e-psikologi.com>, <http://www.yahoo.com>, Artikel. Diakses pada bulan September 2006
- Kusdiarti. (2010). Upaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri remaja melalui layanan bimbingan kelompok pada kelayan panti bina remaja wira adi karya ungaran. 20-21.
- Lazarus, R. (1984). *Pattern of adjustment*. 3rd Ed. Tokyo: Mc Graw Hill.
- Lewis, M. (n.d.). *Perspective in interactional psychology*. New York: Plenum Press.
- Moleong, Lexy J.2015. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Papalia, D., & Olds, S. (2004). *Human development*,9th Ed. New York: Mc Graw Hill.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Basic of qualitative research*. California: Sage. Suardiman, S. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto, & Hartono, A. (2002). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Turner, J., & Helms, D. (2001). *Lifespan Development*, 3rd Ed. United States: Holt, Rinehart & Winston.