



**PENGARUH *SELF ESTEEM TRAINING* TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI LANSIA MENJALANI MASA PENSIUN
PADA WARGA PERUMAHAN PROBOLINGGO INDAH
KOTA PROBOLINGGO**

SKRIPSI

oleh

**Ananta Trisna Primananda
NIM 072310101049**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2012**



**PENGARUH *SELF ESTEEM TRAINING* TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI LANSIA MENJALANI MASA PENSIUN
PADA WARGA PERUMAHAN PROBOLINGGO INDAH
KOTA PROBOLINGGO**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat
untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)
dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

oleh

**Ananta Trisna Primananda
NIM 072310101049**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2012**

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF ESTEEM TRAINING* TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI LANSIA MENJALANI MASA PENSIUN
PADA WARGA PERUMAHAN PROBOLINGGO INDAH
KOTA PROBOLINGGO**

oleh

Ananta Trisna Primananda
NIM 072310101049

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Latifa Aini S. M.Kep., Sp. Kom.

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Ratna Sari Hardiani, M. Kep.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ayahanda Syamsul Ikhwanto, Ibunda Endrawati, Kakek Kamsan, Saudara Zuhriza Arief Ramadhan dan Bu Anik yang senantiasa memberikan doa dan selalu memberikan semangat, motivasi serta memberikan inspirasi penuh untuk menyusun skripsi ini;
2. dosenku tercinta, terutama Bu Latifa dan Bu Ratna yang selalu sabar dalam membimbing skripsi ini; dan
3. Almater Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember tercinta.

MOTO

Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis," maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, "Berdirilah kamu," maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah mahateliti apa yang kamu kerjakan.

(terjemahan Surat *Al-Mujadillah* ayat 11)¹⁾

Orang-orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu. Orang-orang yang masih terus belajar, akan menjadi pemilik masa depan.

(Mario Teguh)

Yes, I can
(Ananta Trisna Primananda)

1) Departemen Agama Republik Indonesia. 2002. *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Semarang: PT Kumudasmoro Grafindo.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

nama : Ananta Trisna Primananda

NIM : 072310101049

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “Pengaruh *Self Esteem Training* Terhadap Penyesuaian Diri Lansia Menjalani Masa Pensiun Pada Warga Perumahan Probolinggo Indah Kota Probolinggo” yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa karya ilmiah adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari ini tidak benar.

Jember, 07 Februari 2012

yang menyatakan,

Ananta Trisna Primananda
NIM 072310101049

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Esteem Training* Terhadap Penyesuaian Diri Lansia Menjalani Masa Pensiun Pada Warga Perumahan Probolinggo Indah Kota Probolinggo” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada.

hari, tanggal : 07 Februari 2012

tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Tim Penguji
Ketua,

Ns. Nurfika Asmaningrum, M. Kep.
NIP. 19800112 200912 2 002

Anggota I,

Anggota II,

Ns. Latifa Aini S., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 19710926200912 2 001

Ns. Ratna Sari Hardiani, M.Kep.
NIP. 19810811201012 2 002

Mengesahkan
Ketua Program Studi,

dr. Sujono Kardis, Sp.KJ
NIP. 19490610 198203 1 001

**PENGARUH *SELF ESTEEM TRAINING* TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI LANSIA MENJALANI MASA PENSIUN
PADA WARGA PERUMAHAN PROBOLINGGO INDAH
KOTA PROBOLINGGO**

***(EFFECT OF SELF ESTEEM TRAINING AGAINST
ELDERLY SELF ADAPTATION ON RETIREMENT
OF PROBOLINGGO INDAH RESIDENT
IN PROBOLINGGO CITY)***

Ananta Trisna Primananda

ABSTRACT

Retirement is a condition which a person stops employment completely. No salary like before. Not all of retirees can deal with this condition. Many problems rise and disturb the development of elderly self adaptation on retirement. Self esteem training is one of action to help the retirees to accept the retirement condition. The study aim was to identify the effect of self esteem training against elderly self adaptation on retirement. The design of this study was pre experimental research with one group pre test and post test design. This study used purposive sampling with 20 respondents. Wilcoxon Signed Rank Test was used analyzed data. The subjects were given three training sessions two times a day. The result shown 7 (35%) respondents had good self adaptation before self esteem training. After the training, there were 16 (80%) respondents shown good self adaptation. There is significant effect of self esteem training to elderly self adaptation with 95% CI ($\alpha = 0.05$) p -value $0.003 < \alpha (0.05)$ as a result. The research conclusion is self esteem training can be used to improve elderly self adaptation on retirement. The study recommend on the needs of further research and the use of this training as one of the psychological nursing interventions in providing care to elderly retirees.

Key words: *Self Esteem Training, Self Adaptation, Elderly, Retirement*

RINGKASAN

Pengaruh *Self Esteem Training* Terhadap Penyesuaian Diri Lansia Menjalani Masa Pensiun Pada Warga Perumahan Probolinggo Indah Kota Probolinggo; Ananta Trisna Primananda, 072310101049; 2012: 106 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Kata Kunci: *Self Esteem Training*, Penyesuaian diri, Lansia Pensiunan

Proses menua (*aging*) merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Kondisi tersebut cenderung untuk menimbulkan beban ganda masalah kesehatan, yaitu masalah kesehatan secara umum dan masalah kesehatan jiwa pada lansia. Masa pensiun merupakan masa yang paling rentan pada sebagian besar lansia untuk terjadinya masalah kesehatan terutama masalah kesehatan jiwa. Masa pensiun merupakan kondisi berhentinya seseorang dari pekerjaannya yang selama ini ditekuni dan menjadi sumber hidup bagi keluarganya serta tidak bekerja lagi ditempat tersebut selamanya sesuai dengan peraturan yang ditetapkan. Keadaan tersebut memungkinkan untuk memunculkan masalah kesehatan pada lansia. Kehilangan suatu pekerjaan pada dapat menimbulkan gangguan yang progresif terutama aspek psikologis yang mendadak, misalnya depresi. Depresi merupakan salah satu ciri yang dapat dikategorikan sebagai pasien geriatri dan psikogeriatric. Tidak semua orang dapat langsung bisa untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan kondisi masa pensiun. Pada masa pensiun beberapa orang tidak mampu untuk menyesuaikan diri bahkan beberapa orang akan mengalami penurunan harga diri. Harga diri yang rendah akan mengganggu tugas perkembangan lansia secara umum dan menurunkan kualitas hidup lansia.

Perawat sebagai bagian tim integral dari prosedur operasi memiliki peran dalam membantu lansia untuk dapat menyesuaikan diri pada masa pensiun. Tindakan yang dapat dilakukan untuk membantu lansia mempersiapkan masa pensiun adalah dengan *self esteem training*. *Self Esteem Training* efektif untuk dapat membantu individu menggali keyakinan akan kualitas dalam diri dan kemampuannya sehingga dapat membentuk suatu perilaku positif dan mampu beradaptasi secara efektif terhadap perubahan hidup. Kegiatan *self esteem training* terkemas dalam tiga sesi yang diyakini dapat meningkatkan harga diri seseorang terutama para lansia pada masa pensiun sehingga lansia dalam menjalani masa pensiun memiliki penyesuaian diri yang baik. Ketiga sesi tersebut adalah mengenal pribadi dan membentuk diri, melatih dalam pengambilan keputusan, serta refleksi dan relaksasi yang dikemas dalam *hypnorelaksasi*.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan tingkat penyesuaian diri lansia pada masa pensiun setelah dilakukan tindakan *self esteem training*. Hasil penelitian yang didapatkan sebelum diberikan intervensi *self esteem training* dilaksanakan, diketahui terdapat 65% (13 orang) yang memiliki penyesuaian diri tidak baik dan setelah diberikan intervensi *self esteem training* jumlah responden yang memiliki penyesuaian diri tidak baik menurun menjadi 20% (4 orang). Kesimpulannya bahwa terdapat peningkatan sebesar 45% (9 orang) responden yang memiliki penyesuaian diri baik dalam menjalani masa pensiun setelah diberikan intervensi *self esteem training*. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon sign rank test*, diperoleh hasil bahwa $p\text{-value}=0,003 < \alpha (0,05)$. Dengan demikian hasil penelitian menyimpulkan bahwa adanya pengaruh *self esteem training* terhadap penyesuaian diri lansia menjalani masa pensiun pada warga Perumahan Probolinggo Indah Kota Probolinggo.

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah Swt, karena atas rahmat dan ridho-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Self Esteem Training* Terhadap Penyesuaian Diri Lansia Menjalani Masa Pensiun Pada Warga Perumahan Probolinggo Indah Kota Probolinggo”. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan, baik dari teknik penulisan maupun materi. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang sifatnya membangun. Penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, saran, keterangan dan data-data baik secara tertulis maupun secara lisan, maka pada kesempatan ini juga penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. dr.Sujono Kardis, Sp.KJ selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan;
2. Ns. Latifa Aini, M.Kep., Sp.Kom., Ns. Ratna Sari Hardiani, M.Kep., selaku dosen pembimbing dan Ns. Nurfika Asmaningrum, M. Kep., selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini;
3. ibu, bapak, adik, Bu Anik, Dewi Ayu R, Dian Charla Y, Ainul Yaqin Salam, Rizka Indana Z, Hima Karima, Yunita Gita dan Istafiani H dan teman-teman angkatan 2007 yang tiada henti-hentinya memberikan dukungan demi terselesaikannya proposal penelitian ini; dan
4. semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jember, 07 Februari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------|----------------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN JUDUL | ii |
| LEMBAR PEMBIMBINGAN | iii |
| LEMBAR PERSEMBAHAN | iv |
| MOTTO | v |
| LEMBAR PERNYATAAN | vi |
| LEMBAR PENGESAHAN | vii |
| ABSTRAK | viii |
| RINGKASAN | ix |
| PRAKATA | x |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| DAFTAR TABEL | xvii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xviii |
| BAB 1. PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 10 |
| 1.3 Tujuan | 11 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 11 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 11 |
| 1.4 Manfaat | 11 |
| 1.4.1 Bagi Peneliti | 11 |
| 1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan | 12 |
| 1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan | 12 |
| 1.4.4 Bagi Masyarakat | 12 |
| 1.5 Keaslian Penelitian | 13 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA | 16 |
| 2.1 Konsep Dasar Lansia..... | 16 |
| 2.1.1 Definisi Lansia..... | 16 |
| 2.1.2 Karakteristik Lansia..... | 17 |
| 2.1.3 Masalah Keperawatan Pada Lansia | 19 |
| 2.2 Konsep Dasar Pensiun..... | 21 |
| 2.2.1 Definisi Pensiun | 21 |
| 2.2.2 Penyebab Pensiun | 21 |
| 2.2.3 Perubahan Dan Reaksi Yang Terjadi Pada Masa Pensiun ... | 23 |
| 2.2.4 Fase Penyesuaian Diri Pensiun | 25 |
| 2.3 Konsep Penyesuaian Diri | 27 |
| 2.3.1 Definisi Penyesuaian Diri | 27 |
| 2.3.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penyesuain Diri..... | 27 |
| 2.3.3 Mekanisme Penyesuaian Diri..... | 28 |
| 2.3.4 Penilaian Dalam Penyesuaian Diri..... | 29 |
| 2.4 <i>Self Esteem</i> (Harga Diri) | 34 |
| 2.4.1 Definisi | 34 |
| 2.4.2 Kiat Meningkatkan <i>Self Esteem</i> | 37 |
| 2.4.3 Peran Perawat Dalam <i>Self Esteem Training</i> | 45 |
| 2.5 Pengaruh <i>Self Esteem Training</i> Terhadap Penyesuaian Diri Lansia Pasca Pensiun | 46 |
| BAB 3. KERANGKA KONSEP..... | 48 |
| 3.1 Kerangka Konsep | 48 |
| 3.3 Hipotesis | 49 |
| BAB 4. METODE PENELITIAN..... | 50 |
| 4.1 Jenis Penelitian | 50 |
| 4.2 Populasi dan Sampel Penelitian | 51 |
| 4.2.1 Populasi Penelitian | 51 |
| 4.2.2 Sampel Penelitian | 52 |
| 4.2.3 Kriteria Sampel | 52 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.3 Tempat Penelitian | 53 |
| 4.4 Waktu Penelitian | 53 |
| 4.5 Definisi Operasional | 54 |
| 4.6 Pengumpulan Data | 56 |
| 4.6.1 Sumber Data | 56 |
| 4.6.2 Teknik Pengumpulan Data..... | 56 |
| 4.6.3 Alat Pengumpulan Data | 60 |
| 4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas | 62 |
| 4.7 Rencana Pengolahan dan Analisis Data | 64 |
| 4.7.1 <i>Editing</i> | 64 |
| 4.7.2 <i>Coding</i> | 64 |
| 4.7.3 <i>Processing/Entry</i> | 65 |
| 4.7.4 <i>Cleaning</i> | 65 |
| 4.8 Teknik Analisa Data | 65 |
| 4.9 Etika Penelitian | 67 |
| BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 69 |
| 5.1 Hasil..... | 73 |
| 5.1.1 Data Umum..... | 74 |
| 5.1.2 Data Khusus..... | 76 |
| 5.2 Pembahasan..... | 79 |
| 5.2.1 Penyesuaian diri lansia menjalani masa pensiun sebelum intervensi <i>self esteem training</i> | 79 |
| 5.2.2 Penyesuaian diri lansia menjalani masa pensiun setelah intervensi <i>self esteem training</i> | 88 |
| 5.2.3 Pengaruh <i>self esteem training</i> terhadap penyesuaian diri lansia menjalani masa pensiun..... | 92 |
| 5.3 Keterbatasan Penelitian..... | 98 |
| 5.3.1 Responden..... | 98 |
| 5.3.2 Prosedur Penelitian..... | 98 |
| BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN..... | 99 |
| 6.1 Simpulan..... | 99 |

| | |
|----------------------------------------------|------------|
| 6.2 Saran | 100 |
| 6.2.1 Bagi Penelitian | 100 |
| 6.2.2 Bagi Instansi Pendidikan..... | 101 |
| 6.2.3 Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan..... | 102 |
| 6.2.4 Bagi Masyarakat..... | 103 |
| 6.2.5 Bagi Perawat | 104 |
| DAFTAR PUSTAKA | 106 |
| LAMPIRAN | 110 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian | 47 |
| Gambar 4.1 Rancangan <i>One Group Pre test and Post test</i> | 51 |
| Gambar 4.2 Alur pelaksanaan <i>self esteem training</i> | 58 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Tabel 1.1 Persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang | 15 |
| Tabel 4.1 Definisi Operasional | 55 |
| Tabel 4.2 Distribusi pertanyaan <i>favourable</i> dan <i>unfavourabel</i> | 61 |
| Tabel 4.3 Perbandingan sebelum dan sesudah Uji Validitas dan Reliabilitas | 63 |
| Tabel 5.1 Karakteristik Umum Responden..... | 74 |
| Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Penyesuaian diri responden sebelum <i>self esteem training</i> | 76 |
| Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Penyesuaian diri responden setelah <i>self esteem training</i> | 76 |
| Tabel 5.4 Perbedaan penyesuaian diri lansia menjalani masa pensiun sebelum dan setelah intervensi <i>self esteem training</i> | 77 |
| Tabel 5.5 Perubahan penyesuaian diri lansia menjalani masa pensiun setelah intervensi <i>self esteem training</i> | 78 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|
| A. Lembar <i>Informed</i> | 111 |
| B. Lembar <i>Consent</i> | 112 |
| C. Kuesioner Penelitian | 113 |
| D. Kisi-kisi Kuesioner | 118 |
| E. Hasil Uji SOP | 120 |
| F. Standart Operasional Prosedur <i>Self Esteem Training</i> | 121 |
| G. Lembar Kerja Responden..... | 136 |
| H. Lembar Observasi dan Evaluasi Pencapaian Per Sesi..... | 141 |
| I. Alur Penelitian | 149 |
| J. Jadwal Pemberian Intervensi..... | 151 |
| K. Daftar Hadir Responden | 161 |
| L. Berita Acara Penelitian | 162 |
| M. Hasil Uji Statistika | 167 |
| N. Matriks Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> | 173 |
| O. Dokumentasi Kegiatan | 177 |
| P. Lembar Konsultasi Skripsi..... | 179 |
| Q. Surat Ijin | 184 |
| R. Lisensi Terapis | 192 |