

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang sempurna di antara makhluk lainnya, karena manusia memiliki akal budi dan dapat berpikir. Seiring berjalannya waktu manusia sebagai makhluk hidup berkembang melalui berbagai tahap perkembangan yang dimulai sejak masa kecil, masa di mana individu masih membutuhkan bantuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan hidupnya hingga bertumbuh dewasa dan menjadi mandiri sesuai dengan tahap perkembangannya pula. Pembentukan kemandirian ditandai dengan sikap individu yang mulai memilih sesuai dengan keinginannya dan dalam proses pencapaiannya individu harus bergantung pada dirinya selaras dengan tingkat kedewasaan.

Menurut pengamatan peneliti, semakin lama manusia dituntut dalam memenuhi kebutuhannya semakin tinggi. Kebutuhan ini tidak dapat lagi dipenuhi oleh pihak lain secara terus menerus. Salah satu upaya dalam pemenuhan kebutuhan yang dilakukan sendiri dikenal sebagai proses bekerja. Di lain pihak, pengaruh dari sifat manusia yang tidak pernah puas berperan pada peningkatan kebutuhan mulai dari aspek materi, psikologis dan sosial, mendorong manusia untuk bekerja. Sebagian besar hidup manusia dihabiskan oleh bekerja. Pernyataan tersebut ditegaskan oleh Karl Marx yang mengatakan bahwa manusia adalah makhluk pekerja atau *homo laboran (a working human)*.

Bekerja merupakan aktivitas dasar dan penting dalam kehidupan orang dewasa, sama halnya dengan bermain bagi anak-anak. Selain itu bekerja juga memberikan makna tersendiri bagi kehidupan orang dewasa. Pekerjaan yang dimiliki oleh individu juga memberi pengaruh pada sisi psikologis, materi, dan karir individu yang memberikan kesejahteraan lahir dan batin bagi individu.

Selama rentang waktu yang panjang tersebut, posisi pekerjaan juga meningkat. Hal ini memberikan peluang bagi individu untuk menerima tanggung jawab yang lebih besar. Individu harus meningkatkan kemampuannya agar memperoleh penghargaan yang lebih besar melalui pengembangan karier yang dimulai dari penentuan karir hingga pementapan karier. Berkembangnya karier individu juga akan berpengaruh pada jabatan dan kompensasi berupa gaji yang akan diperolehnya kelak.

Jenjang karir dapat dicapai dengan berbagai cara sesuai dengan tipe perusahaannya. Perusahaan di Indonesia terbagi menjadi dua tipe yaitu perusahaan swasta dan pemerintah. Perusahaan swasta dan pemerintah memiliki pengelolaan dan aturan yang berbeda-beda dalam hal perkembangan karier. Pada perusahaan swasta memiliki pekerjaan dan persaingan yang dinamis sehingga siapapun memiliki kesempatan untuk mendapatkan kenaikan jabatan jika kemampuannya baik dan memiliki prestasi yang menonjol tanpa melihat lama bekerjanya. Berbeda dengan perusahaan pemerintah, memiliki pekerjaan yang tetap dan berkesinambungan. Kenaikan jabatan sudah jelas aturannya salah satunya dilihat dari masa kerjanya, jadi untuk individu yang sudah lama bekerja pasti akan mendapatkan kenaikan jabatan ataupun gaji (<http://www.saibumi.com/artikel-57132-perbedaan-jadi-pns--pegawai-swasta>). Individu yang bekerja pada perusahaan atau instansi pemerintah biasanya dikenal sebagai Pegawai Negeri Sipil atau yang biasa disingkat sebagai PNS.

Selain gaji, peningkatan dari penghargaan yang telah diterima selama ini memberikan suatu kebanggaan tersendiri bagi seorang PNS. Sebagai contoh individu yang mengalami kenaikan jabatan umumnya diberikan tanggung jawab yang lebih besar untuk memimpin lebih banyak orang. Hal ini menyebabkan status sosial individu menjadi lebih tinggi, paling tidak di atas orang-orang yang dipimpinya. Menurut pengamatan peneliti, kenaikan status sosial ini adalah salah satu contoh hal yang dapat menimbulkan rasa bangga yang merupakan bentuk penghargaan terhadap diri sendiri. Individu dapat sampai pada tingkat yang lebih

tinggi tidaklah mudah dan cepat bagi seseorang agar dapat dipercaya atas tanggung jawab yang lebih besar. Selain dituntut kemampuan, tingkat pendidikan dan lama bekerja juga seringkali menjadi syarat penting untuk kenaikan jabatan.

Penghargaan berupa gaji yang diperoleh dari pekerjaan menjadi salah satu kebutuhan penting bagi seseorang khususnya seorang pria. Hal tersebut menjadi penting karena akan dijadikan modal saat pria tersebut menjadi seorang kepala keluarga kelak. Pada umumnya bagi seorang pria, status jabatan menjadi lebih penting karena pengaruh dari kebanyakan budaya patrilineal yang berasal dari perbedaan gender dan pengaruh Agama Islam yang dianut oleh kebanyakan kelompok mayoritas di Indonesia, di mana seorang pria dewasa memiliki tanggung jawab yang lebih besar dalam menafkahi keluarganya (dalam Robinson, 2009).

Pada akhirnya, seiring penambahan usia tahap perkembangan karier akan sampai pada tahap kemunduran yang merupakan tahap terakhir dalam berkarier ketika individu menghadapi masa akhir kerjanya dan memasuki masa pensiun. Masa pensiun biasanya dapat menimbulkan masalah karena tidak semua orang siap menghadapinya. Pensiun biasanya memengaruhi aktivitas rutin yang telah dilakukan seseorang selama bertahun-tahun, selain itu biasanya juga menjadi salah satu penyebab kemunduran dari hubungan sosial yang sudah terbina dengan rekan kerja dan yang telah melekat begitu lama. Bagi mereka yang tidak siap menghadapi masa pensiun dapat menimbulkan masalah psikologis.

Pada dasarnya pemerintah menentukan batas seorang PNS diberhentikan secara hormat berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 1969 tentang Pensiun Pegawai dan Pensiun Janda/ Duda Pegawai Pasal 9, ialah jika orang tersebut sekurang-kurangnya berusia 50 tahun. Namun pada kenyataannya batas usia pensiun ditentukan oleh kebijakan institusi pemerintah tempat orang tersebut bekerja hingga

mencapai usia maksimal 60 tahun. Pemerintah pun ikut peduli pada PNS yang akan menghadapi masa pensiun dengan mengadakan kelas masa persiapan pensiun, yang bertujuan agar PNS yang kelak menghadapi masa pensiunnya masih memiliki kegiatan yang dapat memberikan arti dan semangat yang baru setelah lepas dari rutinitas kerja yang biasa individu lakukan selama ini. Selain itu ada juga dana pensiun diberikan pemerintah sebagai jaminan hari tua sebagai bentuk penghargaan atas jasa-jasa dalam dinas Pemerintah kepada Pegawai Negeri Sipil.

Menurut Turner dan Helms (1983) ada beberapa hal yang mengalami perubahan dan menuntut penyesuaian diri yang baik ketika menghadapi masa pensiun yaitu masalah keuangan, berkurangnya harga diri (*Self-esteem*), berkurangnya kontak sosial yang berorientasi pada pekerjaan, hilangnya makna suatu tugas, hilangnya kelompok referensi yang biasanya memengaruhi *self-image* dan hilangnya rutinitas. Masalah-masalah lain yang terkait pada usia ini antara lain *loneliness*, perasaan tidak berguna, keinginan untuk cepat mati atau bunuh diri, dan membutuhkan perhatian lebih. Masalah-masalah ini dapat mempengaruhi angka harapan hidup pada usia lanjut menjadi menurun.

Masa pensiun mengakibatkan perubahan pola rutinitas yang dirasakan karena, individu selama bekerja sudah terbiasa pergi bekerja ke kantor setiap pagi pada kesehariannya menjadi sama sekali tidak pergi ke kantor secara tiba-tiba. Perubahan rutinitas ini pada awalnya mengakibatkan munculnya penghayatan bahwa masa pensiun adalah masa yang menyenangkan, masa yang dapat diisi dengan aktivitas-aktivitas lain yang menyenangkan bagi diri sendiri, seperti dapat berkumpul dengan keluarga, melakukan hobi-hobi yang dulu tidak dapat dilakukan karena tersitanya waktu oleh pekerjaan, dan sebagainya. Masa pensiun merupakan masa ketika individu dapat menikmati hari-harinya tanpa ada tanggung jawab yang harus dipikul sebagaimana ketika individu yang bersangkutan

bekerja. Masa pensiun sewajarnya dipandang sebagai masa yang dilalui dengan bahagia dan menikmati karier yang telah dicapai selama ini.

Activity theory menyarankan bahwa banyak individu akan mencapai kepuasan hidup yang lebih besar jika mereka melanjutkan peran pada dewasa madya hingga akhir dewasa akhir (Santrock, 2011). Jika peran ini “dirampas” dari mereka, maka adalah hal penting bagi mereka untuk mencari peran pengganti yang menjaga mereka agar tetap aktif terlibat. Adanya aktivitas pengganti ini dapat menghindarkan individu dari perasaan tidak berguna, tersisihkan yang membuat mereka manarik diri dari lingkungan yang nantinya akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis individu yang mengalaminya. Berdasarkan dari tahap perkembangannya, individu yang sudah memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan produktivitas yang juga memberikan dampak pada penurunan stamina kebugaran tubuh sehingga tidak menutup kemungkinan mengundang datangnya penyakit. Padahal, jika dilihat dari kondisi fisiknya pada usia lanjut sudah tidak mudah lagi bagi seseorang untuk dapat cepat pulih dan melawan penyakit karena kondisi fisiknya yang terus menurun.

Peningkatan secara psikis dapat diusahakan individu dengan terus melakukan evaluasi sejauh mana individu merasa nyaman, damai dan potensi-potensi dalam melakukan upaya penyesuaian dirinya pada situasi yang baru setelah berhenti dari rutinitas bekerjanya. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh para lanjut usia untuk mengevaluasi adalah dengan mengusahakan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Ryff (1995) menyebutkan bahwa *psychological well-being* (PWB) adalah suatu konsep yang berhubungan dengan apa yang dievaluasi dan dihayati oleh individu dalam aktivitas serta kehidupan sehari-harinya dan mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya yang tidak hanya sebatas pencapaian kepuasan, namun juga untuk mencapai keutuhan yang merepresentasikan perealisasi potensi individu yang sesungguhnya.

Berikut ini terdapat enam dimensi dari *Psychological Well-Being* dalam skala Ryff, yaitu *self-acceptance* (penerimaan) yaitu dimana individu memiliki penerimaan diri yang baik. *Personal growth* (pribadi yang bertumbuh), yaitu penilaian sejauh mana individu melakukan mengeksplorasi kemampuan dirinya. *Positive relation with others* (hubungan yang positif dengan orang lain) yaitu penilaian sejauh mana individu mampu menjalin relasi yang baik dengan orang lain. *Autonomy* (kemandirian), yaitu penilaian sejauh mana individu melakukan hal-hal yang diinginkannya secara mandiri. *Environmental mastery* (hubungan dengan lingkungan), yaitu penilaian sejauh mana individu melakukan eksplorasi terhadap lingkungannya. Terakhir adalah *Purpose in life* (tujuan hidup), yaitu penilaian sejauh mana individu mampu menetapkan tujuan yang berguna bagi kelangsungan hidupnya.

Wawancara terhadap dua pria pensiunan PNS, yakni GS dan TM memperlihatkan adanya perbedaan dalam memandang masa pensiun. GS mengatakan bahwa masa pensiun merupakan hal yang memberikan dampak cukup besar baik dalam sisi psikologis maupun fisiknya. Selama berada dalam masa pensiun, dirinya menjadi lebih aktif melakukan kegiatan kerumahtanggaan seperti membersihkan mobil, rumah dan berkebun yang merupakan kegiatan yang GS sukai dan ingin GS lakukan sejak dahulu untuk mengisi masa pensiunnya, di mana akan memberikan pengaruh pada dimensi otonomi (*autonomy*). Sekarang GS sudah tidak perlu ke kantor lagi sehingga sudah jarang ada komunikasi atau bertemu orang baru seperti yang biasa ia lakukan dahulu di kantor. Hubungan GS dengan teman-temannya menjadi lebih renggang dari sebelumnya karena sudah jarang bertemu, yang terkadang hal tersebut membuat GS merindukan dengan masa-masa bekerjanya. Kerenggangan hubungan ini akan berpengaruh pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*).

Dampak yang paling dirasakan dalam perubahannya adalah GS harus menanggung dan menguruskan sendiri kebutuhan rumah tangganya. Misalnya pembayaran

kerumahtanggaan seperti listrik dan air, yang biasanya ditanggung oleh pemerintah dan diselesaikan oleh bawahannya sekarang harus ia lakukan sendiri dan harus ikut mengantri dengan orang lain yang memiliki kepentingan yang sama, menunjukkan dimensi menguasai lingkungan (*environmental mastery*). GS merasa cukup kerepotan karena GS sudah tidak pernah melakukan kegiatan bayar membayar tersebut setelah sekian lama semenjak dirinya menjabat sebagai direktur di perusahaannya. Kondisi seperti ini membuat GS merasa sedikit terbebani karena dirinya harus mengikuti tahap-tahap tertentu dalam memenuhi kewajibannya sebagai warga negara yang baik, hal seperti ini akan berpengaruh pada dimensi pertumbuhan personal (*personal growth*).

Setelah mengalami masa-masa perubahan dan penyesuaian masa pensiun dalam beberapa bulan, sekarang GS dapat melalui masa pensiunnya sebagai hal yang menyenangkan dengan memandang dari sisi positif. Pandangan positif yang GS rasakan adalah ia dapat menerima dirinya yang sudah lanjut usia dengan segala kemunduran yang ia rasakan dan juga ia paham dan bisa menerima bahwa ada masa untuk perannya harus berhenti bekerja dan menjadi pensiunan menunjukkan dimensi penerimaan diri (*Self Acceptance*). Waktu-waktu kosong yang GS peroleh juga dapat diisi dengan kegiatan seperti membaca buku mengenai keagamaan dan juga berdiskusi dengan teman-teman persekutuannya membuat pemahaman GS akan Tuhan menjadi lebih dalam dan membantunya dalam usahanya untuk menjadi serupa dengan Tuhan menunjukkan dimensi tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*).

Namun di lain pihak, GS juga merasakan khawatir dan takut jika penghasilan yang diterimanya kurang diatur dan digunakan dengan baik akan terbuang sia-sia begitu saja. Semenjak pensiun, GS merasa ada kemunduran dari sisi fisiknya yaitu GS menjadi lebih mudah lelah dan lebih mudah cepat tertidur jika sudah selesai melakukan aktifitas yang tergolong ringan, seperti menyiram tanaman. Walaupun sekarang GS mengalami

kemunduran fisik, pengurangan kegiatan, dan tanggung jawab, GS merasa lebih bahagia karena pada saat inilah GS dapat menikmati hasil jerih payah yang diperoleh dari bekerja selama masa mudanya. GS merasa puas akan semua hal yang pernah ia capai dan miliki selama masih bekerja dahulu, terlebih lagi sekarang ia dapat menghabiskan lebih banyak waktu bersama keluarga dan memiliki waktu luang untuk melakukan kegiatan yang ia sukai.

Menurut hasil wawancara dengan koresponden yang kedua, didapatkan bahwa setelah memasuki masa pensiun, TM tidak merasakan adanya perubahan yang besar. Selama masa bekerjanya, TM hanya pernah memperoleh satu kali promosi untuk kenaikan pangkat. Hal ini membuat TM merasa bahwa dirinya hanyalah pekerja biasa dan merasa kurang adanya penghargaan lebih yang ia peroleh dari perusahaan. TM merasa tidak ada hal yang spesial yang ia rasakan selama bekerja, karena penghargaan yang ia peroleh kurang sebanding jika dilihat dari lamanya TM mengabdikan jasanya pada perusahaan itu, yaitu selama 28 tahun. Hal ini menunjukkan dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*).

Pada saat masuk masa pensiun, TM tidak merasa kehilangan kekuasaan seperti yang biasa dirasakan oleh pensiunan lainnya. Menurutnya gaji yang ia peroleh juga tidak terlalu besar, TM merasa gajinya cukup untuk memenuhi kebutuhan kesehariannya saja, yang berpengaruh pada dimensi otonomi (*autonomy*). Sehingga pada saat TM masuk ke dalam masa pensiun, TM tidak merasakan banyak perubahan daripada saat ia masih bekerja dahulu. Pada saat bekerja pun teman seangkatan TM tidak banyak sehingga TM tidak merasa kehilangan dalam hal pertemanannya di pekerjaan, yang menunjukkan pada nilai dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*). TM dapat menjalani masa pensiunnya dengan penyesuaian yang mudah, karena setelah itu TM pun mendapatkan tawaran kerja yang lebih baik lagi dan yang pasti tidak membosankan seperti pekerjaan yang sebelumnya. Dengan penyesuaian yang mudah dan memiliki pekerjaan baru yang lebih baik

lagi memberikan pengaruh pada dimensi menguasai lingkungan (*environmental mastery*) dan dimensi tujuan dalam hidup (*purpose in life*).

Jika seseorang pada masa sebelumnya berhasil memenuhi tugas-tugasnya, diharapkan individu yang bersangkutan akan menikmati hidup dengan antusias dan memiliki identitas diri yang dapat membuat seseorang menjadi lebih mantap memasuki masa dewasa akhir, baik dalam keluarga maupun masyarakat. Dengan demikian, diharapkan seseorang yang berhasil dalam kariernya dapat menikmati hasil jerih payahnya ketika memasuki masa pensiun atau ia dapat mengevaluasi pengalaman hidupnya serta menghayatinya sebagai hal yang baik yang merepresentasikan perealisasi potensi individu, sehingga yang bersangkutan dapat hidup lebih bahagia dan lebih sehat (secara mental dan fisik).

Mengingat pentingnya *Psychological Well-Being* pada kehidupan untuk lansia yang merupakan pria pensiunan PNS di daerah Bandung Utara dan adanya variasi yang berpengaruh pada kesejahteraannya, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai PWB pada pria pensiunan PNS berusia 64 tahun di daerah Bandung Utara.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, masalah yang akan diteliti adalah seperti apa PWB pada pria pensiunan PNS berusia 64 tahun di daerah Bandung Utara.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Mengetahui gambaran PWB pada pria pensiunan PNS usia 64 tahun di Kota Bandung Utara.

1.3.2 Tujuan penelitian

Mengetahui PWB pria pensiunan PNS usia 64 tahun di Bandung Utara berdasarkan dinamika dimensi-dimensi PWB yang dikaitkan dengan faktor yang memengaruhinya.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1.4.1.1 Memberikan informasi bagi bidang ilmu Psikologi Positif mengenai PWB pada pria pensiunan PNS berusia 64 tahun.

1.4.1.2 Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai PWB pada pria pensiunan PNS berusia 64 tahun.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1.4.2.1 Sebagai informasi mengenai profil PWB kepada Pria Pensiunan PNS yang menjadi sample penelitian guna memberikan *insight* dalam memahami potensi diri sehingga ia dapat mengembangkannya dalam menjalankan masa pensiun secara maksimal.

1.4.2.2 Sebagai informasi untuk melakukan konseling sederhana kepada Pria Pensiunan PNS guna dalam pengembangan dirinya.

1.5 Kerangka Pemikiran

Semua orang akan mengalami proses menjadi tua, dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, di mana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari lagi. Proses menjadi tua menggambarkan betapa proses tersebut dapat diinterferensi sehingga dapat mencapai hasil yang sangat optimal. Masa penuaan yang terjadi pada setiap individu berbeda-beda. Ada individu yang memang sudah mempersiapkan segala sesuatunya untuk di

masa tua, namun ada juga individu yang merasa terbebani atau merasa cemas ketika mereka beranjak tua (Santrock, 2011).

Karakteristik perkembangan lansia dapat dilihat dari perubahan-perubahan fisik, kognitif dan sosioemosional (Santrock, 2011). Pada profesi tertentu, mereka yang berusia di atas 60 tahun umumnya sudah menjalani masa pensiun sehingga mengakibatkan perubahan pada status sosial, lingkup pergaulan, dan jenis aktivitas yang mereka lakukan. Beberapa dari mereka menganggap pensiun sebagai tahap untuk menghabiskan dan menikmati masa tua dengan keluarga tanpa harus memikirkan pekerjaan lagi. Namun, ada juga yang menilai bahwa pensiun dianggap sebagai fase menakutkan karena harus kehilangan kegiatan, peran, kedudukan dan kekuasaan, penghasilan, status serta harga diri.

Anggapan negatif mengenai pensiun tersebut menyebabkan lansia mengalami *post power syndrome* setelah mereka mengalami masa pensiun (Kuntjoro, 2002). Tahapan perkembangan mereka di antaranya mengevaluasi pengalaman hidup dan memberi makna pada tiap pengalaman hidup mereka (Turner & Helms, 1987). Pemberian evaluasi pada pengalaman hidup tersebut sifatnya sangat subyektif pada masing-masing individu.

Ryff (1995) mendefinisikan *psychological well-being* ini sebagai suatu konsep yang berhubungan dengan apa yang dievaluasi dan dihayati oleh individu dalam aktivitas serta kehidupan sehari-harinya dan mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya yang tidak hanya sebatas pencapaian kepuasan, namun juga untuk mencapai keutuhan yang merepresentasikan perealisasi potensi individu yang sesungguhnya. Individu dapat menilai diri dan pengalaman hidup mereka lewat enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*Self-acceptance*), pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*), hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations with Other*), otonom (*Autonomy*), penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*), tujuan dalam hidup (*Purpose in Life*).

Penerimaan diri (*Self-acceptance*) merupakan dimensi pertama dari *Psychological Well Being* pria pensiunan PNS usia 64 tahun di Bandung Utara. Kemampuan pria pensiunan PNS usia 64 tahun untuk menyadari dan menghayati kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, mengakui dan menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, menerima kejadian yang terjadi di masa lalu (Ryff, 1989). Dikatakan tinggi jika pria pensiunan PNS usia 64 tahun dapat menyadari, merasa, mengakui dan bersikap apa adanya terhadap kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya sebagai pensiunan. Selain itu juga jika ia bisa menerima, membiarkan berlalu kejadian di masa lalu dan juga menjalani serta memaklumi masa lalu sebagai proses hidupnya. Dikatakan rendah jika pria pensiunan PNS usia 64 tahun merasa menyesal, mengungkit dan kecewa terhadap masa lalunya sebagai masa pensiunan.

Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*) merupakan dimensi kedua *Psychological Well Being* pria pensiunan PNS usia 64 tahun di Bandung Utara. Kemampuan pria pensiunan PNS usia 64 tahun untuk merasakan, menyadari dan memandang perkembangan dirinya sedang bertumbuh, berkembang dan berkesinambungan, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman yang baru, menyadari potensi yang dimiliki, berubah dalam berbagai cara yang mencerminkan lebih banyak pengetahuan diri dan keberhasilan, melihat perbaikan di dalam diri sendiri dan perilaku dari waktu ke waktu (Ryff, 1989). Dikatakan tinggi jika pria pensiunan PNS usia 64 tahun dapat mendalami kegiatan-kegiatan sebagai pensiunan, menyadari potensi dirinya sebagai pensiunan, mau mencoba berubah menjadi pribadi yang lebih baik dan ada keinginan untuk lebih memperbaiki diri di masa pensiunnya. Dikatakan rendah jika pria pensiunan PNS usia 64 tahun tidak sanggup dan tidak peduli akan keberhasilan dirinya dalam memasuki masa pensiunnya, keterlambatan untuk memperbaiki dirinya karena sudah memasuki masa pensiun.

Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations with Others*) merupakan dimensi ketiga *Psychological Well Being* pria pensiunan PNS usia 64 tahun di Bandung

Utara. Kemampuan pria pensiunan PNS usia 64 tahun untuk membangun hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling mempercayai dengan orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, memiliki empati yang kuat, kasih sayang, dan keakraban, memahami istilah memberi dan menerima serta bersedia untuk memberi dan menerima dalam hubungan dengan orang lain (Ryff, 1989). Dikatakan tinggi jika pria pensiunan PNS usia 64 tahun dapat menjaga hubungan, merasa saling membutuhkan dan terbuka dalam membangun hubungannya dengan orang lain selama pensiun, bisa menjaga perasaan demi kesejahteraan orang lain, memiliki kasih sayang dan kedekatan dengan sesama, dan menerima bantuan serta timbal balik dalam berhubungan dengan orang lain. Dikatakan rendah jika pria pensiunan PNS usia 64 tahun kurang memiliki inisiatif dalam menjalin relasi dan keakrabannya dengan orang lain.

Otonomi (*Autonomy*) merupakan dimensi keempat *Psychological Well Being* pria pensiunan PNS usia 64 tahun di Bandung Utara. Kemampuan pria pensiunan PNS usia 64 tahun untuk membuat keputusan sendiri, hidup mandiri dan mengatur tingkah laku dari dalam diri, melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara yang tidak melanggar aturan yang ada, mengatur tingkah laku dari dalam diri, mengevaluasi diri dengan standar pribadi (Ryff, 1989). Dikatakan tinggi jika pria pensiunan PNS usia 64 tahun memiliki pertimbangan pribadi dalam membuat keputusan, memiliki kesadaran sendiri untuk hidup mandiri dan mengatur tingkah lakunya di masa pensiunnya, mampu melakukan penyesuaian diri dengan perannya sebagai pensiunan, menyadari keterbatasan, dapat bersyukur dan menghindar untuk tidak berdekatan pada tekanan sosial, puas, mempunyai standar pribadi dan membandingkan dengan keinginan sendiri terhadap standar pribadinya sebagai pensiunan. Dikatakan rendah jika pria pensiunan PNS usia 64 tahun tidak sanggup untuk hidup mandiri, menjalankan kewajiban berdasarkan perannya saja, memerlukan

bantuan orang lain, merasa tertekan karena tekanan sosial untuk bertindak dan berpikir dan lebih berpegang pada standar umum/ masyarakat.

Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*) merupakan dimensi terakhir dari *Psychological Well Being* pria pensiunan PNS usia 64 tahun di Bandung Utara. Kemampuan pria pensiunan PNS usia 64 tahun untuk menguasai dan mengolah lingkungan, menguasai susunan aktifitas eksternal, efektif dalam menggunakan kesempatan yang ada disekitar, menciptakan keadaan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya (Ryff, 1989). Dikatakan tinggi jika pria pensiunan PNS usia 64 tahun dapat mengatur aktifitas sendiri, mengetahui batasan diri, memiliki penyesuaian diri yang baik sebagai pensiunan, fleksibel dalam mengolah lingkungannya dan berada dalam kendalinya. Selain itu ia juga dapat menerima, menyadari dan dapat menyesuaikan diri dengan keadaan, dapat menempatkan posisi perannya dengan baik setelah masuk ke masa pensiun dan berhasil menguasai aktifitas eksternal. Ia juga dapat menggunakan kesempatan yang ada dan memanfaatkan status yang dimiliki yaitu sebagai pensiunan dan mampu melihat fasilitas yang cocok untuk keadaannya saat ini. Dikatakan rendah jika pria pensiunan PNS usia 64 tahun lingkungannya diluar kendali, tidak bisa bekerja sama dengan lingkungannya, mudah mengikuti kemauan orang lain dan menghindari dari lingkungan yang tidak menyenangkan, ketidaksesuaian dengan prinsip diri, keterbatasan akan kesempatan yang ada, keterbatasan fisik, biaya, dan waktu, keadaan yang tidak mendukung dan tidak dapat mengubah keadaan dan belum terciptanya keadaan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya.

Tujuan dalam hidup (*Purpose in Life*) merupakan dimensi kelima *Psychological Well Being* pria pensiunan PNS usia 60-80 tahun di Bandung Utara. Kemampuan pria pensiunan PNS yang berusia 64 tahun untuk mencapai tujuan dan sasaran hidup, memiliki keyakinan bahwa terdapat tujuan hidup, dan merasakan makna dalam kehidupan masa lalu dan masa kini (Ryff, 1989). Dikatakan tinggi jika pria pensiunan PNS usia 64 tahun memiliki tujuan

hidup atau cita-cita yang ingin dicapai hingga saat ini, sedang melakukan usaha untuk mencapai tujuan, yakin akan tercapainya tujuan hidup tersebut, memahami arti kehidupan, rasa ingin tahu akan pandangan yang baru, bersikap realistis, berhasil melakukan penyesuaian dengan masa kini sebagai pensiunan, menerima keadaan saat ini dan memiliki harapan hidup serta ada upaya penanganan terhadap dampak kehidupan masa lalu. Dikatakan rendah jika pria pensiunan PNS usia 64 tahun cita-citanya belum tercapai dan masih ingin kembali ke masa lalu.

Dalam dinamika *Psychological well-being* pada pria pensiunan PNS, keenam dimensi tersebut memiliki keterkaitan yang tidak dapat dilepaskan antara dimensi satu dengan dimensi yang lain dalam membentuk *Psychological well-being* secara keseluruhan. Dimensi-dimensi tersebut juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang antar lain adalah sosiodemografis yang terdiri dari usia, status sosial-ekonomi mereka, latar belakang budaya, penghayatan mereka akan agama yang diyakini, penghayatan akan pengalaman hidupnya, dukungan sosial yang didapat dan faktor kepribadian mereka.

Faktor usia memengaruhi dimensi *Environmental Mastery*, *Autonomy*, *Personal Growth* dan *Purpose in Life* (Ryff dan Singer, 1996). Sejalan dengan meningkatnya usia, dimensi *Autonomy* mengenai kemandiriannya dan dimensi *Environmental Mastery* dalam kemampuannya mengatur lingkungan dan aktivitas yang dilakukannya menunjukkan pola yang meningkat. Sedangkan untuk dimensi *Personal Growth* dan *Purpose in Life* pada usia lanjut usia menunjukkan pola yang menurun ketika berada pada usia dewasa madya dan dewasa akhir.

Selain itu faktor sosio-ekonomi juga memengaruhi pertumbuhan *Psychological well-being*. Pria pensiunan PNS yang memiliki status sosio-ekonomi yang tinggi biasanya memiliki tingkat pendidikan yang tinggi dan mempunyai pekerjaan yang layak pula, hal ini bisa menjadi salah satu pendorong pria pensiunan PNS untuk dapat mewujudkan tujuan

hidupnya yang berpengaruh pada dimensi *Purpose in Life* dan memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik yang berpengaruh pada dimensi *Personal Growth* menjadi tinggi. Pekerjaan yang layak membuat pria pensiunan PNS menilai dan menerima diri mereka lebih baik lagi, yang pada akhirnya menimbulkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Budaya yang dimiliki oleh pria pensiunan PNS juga ikut berperan dalam menentukan *Psychological well-being*. Pria pensiunan PNS yang biasa hidup dalam budaya yang memiliki nilai individualistik yang tinggi cenderung akan tinggi dalam menilai diri mereka dengan tinggi sehingga berpengaruh pada dimensi *Self-acceptance* dan juga mereka sudah terbiasa untuk hidup mandiri yang berpengaruh pada dimensi *Autonomy*. Sedangkan pria pensiunan PNS yang hidup dalam kebudayaan yang menganut nilai kolektivistik akan tinggi dalam dimensi menjalin hubungan baik dengan orang lain (*Positive Relation with Others*) karena sudah terbiasa untuk saling bergantung.

Tingkat *Psychological well-being* seseorang dipengaruhi juga oleh dukungan sosial yang ia terima (Davis dalam Pratiwi, 2000). Selain itu juga dukungan sosial memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kondisi *Psychological well-being* individu (Ryff, 1989). Pria pensiunan PNS yang mendapat dukungan sosial akan merasa bahwa dirinya dihargai, dipedulikan, dicintai dan menjadi bagian dalam jaringan sosial seperti keluarga dan komunitas tertentu yang bisa menyediakan tempat bergantung selagi ia membutuhkan dapat meningkatkan *self-esteem*. Dukungan sosial yang diberikan dari lingkungannya cenderung membuat pria pensiunan PNS memiliki *Self-acceptance*, *Positive relation with others*, *Purpose in Life* dan *Personal Growth* yang lebih tinggi.

Jika pria pensiunan PNS mendapatkan perlakuan diskriminasi, penolakan ataupun dikucilkan karena statusnya sebagai seorang pensiunan cenderung memiliki *Self-acceptance*, *Positive relations with others*, *Purpose in life* dan *Personal Growth* yang rendah. Hal tersebut dapat mengakibatkan pria pensiunan PNS mempunyai pengalaman hidup yang tidak

menyenangkan yang pada umumnya akan membekas pada diri mereka sehingga membuat mereka minder.

Faktor religiusitas (agama), terutama penghayatan terhadap agama yang diyakini memengaruhi derajat PWB individu (Weiten & Lloyd, 2003), terutama dalam dimensi *Environmental Mastery* dan *Self-acceptance*. Peran agama yang dihayati pria pensiunan PNS dapat menghayati bahwa seluruh pengalaman dalam hidupnya, baik yang menyenangkan maupun kurang menyenangkan adalah suatu hikmah yang perlu disyukuri. Hal tersebut membuatnya menghayati hidup dan pengalaman-pengalamannya lebih bermakna dan lebih positif. Selain itu mereka juga merasa bahwa doa merupakan salah satu cara yang berpengaruh dalam menyelesaikan masalahnya dan hal tersebut membantu mereka dalam menjalani tuntutan hidup sehari-hari.

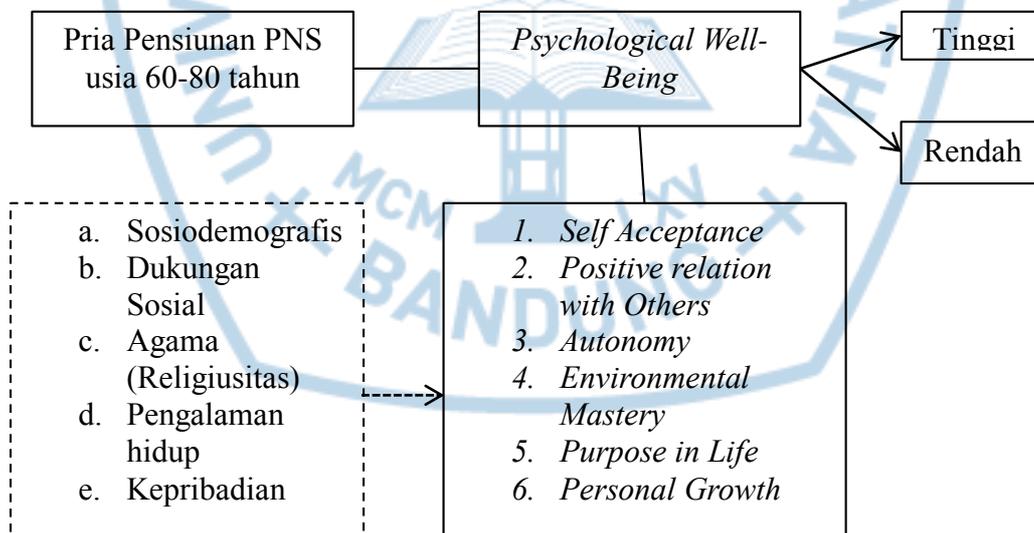
Faktor lain yang berpengaruh adalah trait dari *Big Five Personality* yang terdiri dari *Extraversion*, *Agreeableness*, *Conscientiousness*, *Neuroticism*, dan *Openness to Experience*. Trait-trait tersebut memiliki hubungan dengan *Psychological well-being* pada seseorang (Schmude dan Ryff, 1997). Pria pensiunan PNS yang memiliki trait *Neuroticism* memiliki kecenderungan untuk mudah cemas, marah dan reaktif serta memiliki peluang untuk menerima dirinya secara negatif (*Self-acceptance*), hal ini juga berpengaruh pada pengambilan keputusan yang kurang mandiri dan cenderung membuat pria pensiunan PNS dengan trait *Neuroticism* memiliki *Autonomy* yang rendah.

Berbeda dengan individu yang dengan trait *Extraversion*, cenderung didominasi oleh perasaan positif, energik dan dorongan untuk menjalin relasi dengan orang-orang di sekitarnya, sehingga akan memiliki kecenderungan *positive relation with others* dan *purpose in life* yang tinggi. Pria pensiunan PNS yang memiliki trait *Openness to experience* cenderung memiliki dimensi *Personal Growth* yang tinggi, yaitu dengan keterbukaan

terhadap pengalaman baru yang disertai nilai imajinasi, pemikiran luas dan apresiasi yang tinggi terhadap seni dan keindahan.

Pria pensiunan PNS yang memiliki *trait Agreeableness* biasanya akan ramah, pemaaf, penyayang, memiliki kepribadian selalu mengalah, sehingga cenderung memiliki dimensi *Positive relations with others* yang lebih tinggi. Sedangkan pria pensiunan PNS yang memiliki *trait Conscientiousness* biasanya merupakan seseorang yang terencana dan terorganisir sehingga pada umumnya mereka mempunyai rencana apa yang akan mereka raih atau lakukan dalam beberapa waktu ke depan dan mampu berpikir jauh ke masa depan yang berpengaruh pada dimensi *Purpose in Life*.

Tinggi atau rendah dari *Psychological well-being* dapat diketahui dari keenam dimensi dan berbagai faktor yang memengaruhi lainnya yang dimiliki oleh pria pensiunan PNS. Dengan demikian bagan kerangka pemikiran dapat digambarkan sebagai berikut:



Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

- Pensiun seringkali menimbulkan dampak bagi psikologis dan fisik pada pria pensiunan PNS usia 64 tahun.
- *Psychological Well-Being* dapat ditentukan berdasarkan dimensi *Self acceptance*, *Positive Relation with Others*, *Autonomy*, *Environmental Mastery*, *Purpose in Life* dan *Personal Growth*.
- Dimensi-dimensi *Psychological Well-Being* pria pensiunan PNS usia 64 tahun dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu sosiodemografis (usia, status sosial-ekonomi, kebudayaan), agama (religiusitas), pengalaman hidup, dukungan sosial dan faktor kepribadian.

