UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA

KONAS OPTIMALISASI COMMUNITY WELL-BEING

PROCEEDING

# KONFERENSI NASIONAL

## Konferensi Nasional

"Optimalisasi Community Well-being dalam Perspektif Multidisipliner"

Bandung, 4-5 September 2015

50th Anniversary

# PROCEEDING

**Konferensi Nasional**

**Optimalisasi *Community Well-being* dalam Perspektif Multidisipliner**

**Bandung, 4 – 5 September 2015**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA**

# DAFTAR ISI

**KOMITE** ..... i

**KATA PENGANTAR** ..... iii

**DAFTAR ISI** ..... vi

Analisis Kesejahteraan Subyektif Anak Didik Lembaga Pemasyarakatan Anak ..... 1
*Sri Maslihah, Juke R. Siregar, Rismijati E. Koesma, Hendriati Agustiani*

*Amanah in Mother Among Undergraduate Students (Indigenous Psychological Analysis)* ..... 9
*Sri Wahyuni, Mukhlis, Suwanda Priyadi*

Dukungan Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja ..... 19
*Anggia Kargenti Evanurul Marettih, Rizka Aprilia*

*Subjective Well-Being* pada *Single Mother* ..... 29
*Yuli Widiningsih, Dewi Waslati*

Hubungan Kualitas Persahabatan dengan Pemaafan yang Dimediasi oleh Empati pada Remaja ..... 39
*Hijriyati Cucuani, Dewi Angaini*

*Academic Buoyancy, Protective Factors* dan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Psikologi yang Menggunakan Kurikulum KKNI di Universitas "X" ..... 47
*Priska Analya, Ka Yan*

Studi Kasus mengenai *Psychological Well-Being (PWB)* pada Pria Pensiunan PNS Usia 60-80 Tahun di Bandung Utara ..... 57
*Elvy Selviana Chandra, Sianiwati Sunarto, Lie Fun Fun*

Kontribusi Dimensi-dimensi *Attachment to God* terhadap Tipe *Forgiveness* Siswa SMA Kristen dan Katolik di Bandung ..... 65
*Heliany Kiswantomo*

Studi Kasus mengenai *Psychological Well-Being* pada Abdi Dalem Punakawan di Keraton Kasultanan Yogyakarta ..... 77
*Gemala Doreen Ngelow, Missiliana Riasnugrahani, Cakrangadinata*

Studi Deskriptif mengenai Pola *Attachment* terhadap Pasangan pada Mahasiswa Universitas "X" Bandung ..... 87
*Viona Patricia Fernandi, Yuspendi, Cindy Maria*

Peran *Positive Reappraisal* dalam Hubungan Antara *Mindfulness* dan *Marital Satisfaction* (Sebuah Tinjauan Teoretis) ..... 97
*Dewa Ayu Putu Eka Sucahyati Winaya Putri, Ida Ayu Kartikawati, Henndy Ginting*

Peran *Parent Involvement* untuk Meningkatkan *School Engagement* Siswa SMPN "X" di Kota Bandung ..... 107
*Ida Ayu Sri Widdyati, Jane Savitri, Trisa Genia C. Zega*

Suatu Tinjauan Teoretis terhadap Typologi *Work-Family Balance* pada Tipe Pekerjaan 'Manager Menengah' ..... 115
*Fifie Nurofia, Ira Adelina*

*Psychological Well Being* Masyarakat Etnis Madura ..... 125
*Netty Herawati*

Studi Korelasi Antara Grit dan IPK pada Mahasiswa Kurikulum Berbasis KKNI Fakultas Psikologi Angkatan 2013 di Universitas 'X' di Kota Bandung ..... 133
*Milda, Eveline Sarintohe, Iman Setiadi Arif*

Profil Resiliensi ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) di Klinik "X" Kota Bandung ..... 143
*Dyah Titi S, Verry Celiandi*

Pola Berpikir yang Terintegrasi guna Mengoptimalkan *Community Well-Being* dalam Proses Desain Bangunan ..... 157
*Theresia Pynkyawati*

Pengaruh Pendapatan Nasional terhadap Konsumsi di Indonesia sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Rakyat Periode 1997-2013 ..... 165
*Sugiartiningsih*

*The Practice of Well-Being in Taiwan: Literature study* ..... 175
*Maya Malinda*

Pentingnya Etika dalam Pemimpin Efektif ..... 185
*P. Julius F. Nagel*

Kontribusi *Underground Economy* terhadap Perekonomian di Jawa Timur ..... 197
*Kharisma Juwita Nuriga, Zefany Yarden Palinggi, Luky Patricia Widianingsih, Hubertus Brandon Arnaud Giovanni, dan Edwin Agustinus Ramawijaya*

Konsep Harmoni dalam Leksikon Bertani di Kampung Cibungur, Kabupaten Purwakarta (Studi Antropolinguistik) ..... 207
*Fajar Sandy, Bayu Iqbal Anshari, Ghaldy Agassi, Iwan Ridwan, M. Naufal Hafizh*

Optimisme Kesembuhan dalam Jampi *Ngamandian Budak:* Studi Etnolinguistik di Kampung Pasir Harja, Subang ..... 217
*Iwan Ridwan, Adi Irawandi, Ismi Aliyah, Jumina*

Pengaruh Kemunculan Kata dalam Deteksi Kepribadian Studi Kasus: Kelompok Remaja GKI Anugerah Bandung ..... 227
*Sandi Guna Wirawan, Oscar Kamalim, Hapnes Toba*

Optimalisasi *Community Well-Being* dalam Perspektif Multidisipliner Komunitas Sejahtera "Terminal Kebudayaan" Transportasi Publik Menuju Bandung Kota Budaya ..... 237
*Gai Suhardja*

Perancangan Promosi Komunitas-komunitas Pelaku Seni Gamelan Sunda Kontemporer melalui *Event* "Bandung Contemporary Gamelan *Fest*" untuk Meningkatkan Kesejahteraan Komunitas-Komunitas tersebut ..... 243
*Validiah Ashri Fajri, Sandy Rismantojo*

Telaah Fungsi Hunian Vertikal dalam Memenuhi Kebutuhan Tempat Tinggal terhadap Terbentuknya Kesejahteraan Masyarakat ..... 255
*Sriwinarsih Maria Kirana*

Desain Grafis dan Gaya Hidup Sehat di Depan Layar Komputer Studi Ekploratif Peran Desain Grafis untuk Mencegah *Computer vision syndrome* pada Pengguna Komputer ..... 265
*Rene Arthur Palit*

Transportasi Umum sebagai Kunci dalam Perspektif *Community Well-being* di Kota Bandung ..... 275
*Andi Aulia Hamzah*

Pengenalan Desain pada Siswa Pengidap *Cerebral Palsy* Menggunakan Media *Power Point* (Studi Kasus Pengabdian Masyarakat di SLB-D YPAC Jl. Mustang 8 Bandung) ..... 285
*Irena V. G. Fajarto*

Akses Kreativitas dalam Perwujudan *Ekonomi Kerakyatan* Berbasis Potensi Lokal pada Produk Oncom di Jawa Barat ..... 291
*Ferlina Sugata*

Penyelesaian Sengketa Bank Garansi antara Bank dan Perusahaan Asuransi melalui Lembaga Arbitrase di Indonesia ..... 303
*Jafar Sidik*

Perspektif Hukum Progresif dalam Pembebasan Tanah untuk Kepentingan Pembangunan (Studi Kasus Pembebasan Tanah untuk Pembangunan Waduk Logung di Kabupaten Kudus) ..... 319
*Hidayatullah*

Gambaran Kebiasaan Anak dan Perilaku Ibu dalam Menjaga Kebersihan Mulut Anak di Kecamatan Jatinangor Tahun 2014 ..... 331
*Grace Monica, Tina Dewi Judistiani, Hadiyana Sukandar*

Terapi Paliatif dan Suportif dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker ..... 339
*Susanti Bulan*

Efisiensi Pengunyahan terhadap Kualitas Hidup pada Lansia yang Mengalami Kehilangan Gigi ..... 349
*Dian Lesmana, Sri Tjahajawati, Vita M.Tarawan Lubis*

# Studi Kasus mengenai *Psychological Well-Being* (*PWB*) pada Pria Pensiunan PNS Usia 60-80 Tahun di Bandung Utara

**Elvy Selviana Chandra, Sianiwati Sunarto, Lie Fun Fun**

*Fakultas Psikollogi Universitas Kristen Maranatha, Bandung*

elvychandra@gmail.com, sianiwati39@yahoo.co.id, liefunfun@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran profil *Psychological Well-Being* (PWB) pada pria pensiunan PNS usia 60-80 tahun di Bandung Utara. Teori yang dipakai dalam penelitian ini adalah teori *Psychological Well-Being* (Ryff, 1989) yang merupakan evaluasi individu terhadap kepuasan hidupnya, yang di dalamnya terdapat enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pertumbuhan pribadi. Metodologi penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan melakukan teknik wawancara secara mendalam untuk mendapatkan data selengkap mungkin mengenai PWB. Studi kasus ini dilakukan karena peneliti ingin membahas semua aspek secara mendalam dan melihat dinamika setiap dimensi PWB. Alat ukur yang digunakan adalah pedoman wawancara yang dibuat berdasarkan turunan indikator dari setiap dimensi, dengan pertanyaan terbuka sehingga memungkinkan subjek bebas untuk mengekspresikan diri dalam memberi informasi. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan sampel satu orang pria pensiunan PNS bertaraf direktur usia 64 tahun di Bandung Utara. Rigor penelitian ini dijaga dengan memanfaatkan *inter-rater*. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh bahwa responden ini menunjukkan PWB yang tinggi. Kondisi tersebut dicapai melalui dinamika keenam dimensi PWB, yang diawali dengan *Self-acceptance*. Keenam dimensi itu selanjutnya saling mendukung dalam berinteraksi membangun PWB yang tinggi pada responden. Peneliti mengajukan saran agar dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai PWB pada pria pensiunan PNS usia 60-80 tahun di Bandung Utara untuk mengetahui kontribusi faktor-faktor yang memengaruhi seperti agama, status sosial-ekonomi, pengalaman hidup, dukungan sosial dan kepribadian terhadap derajat PWB secara keseluruhan maupun dimensi-dimensinya.

**Kata kunci**: *Psychological Well-Being*, Pensiunan PNS

***Abstract***

*The purpose of this research is to determine the profile of the Psychological Well-Being (PWB) in retired male civil servant aged between 60 and 80 years in North of Bandung. For this research, the researcher uses the theory of Psychological Well-Being (Ryff, 1989), an individual evaluation of one's life satisfaction in which there are six dimensions namely, self-acceptance, positive relation with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life and personal growth. The methodology used in this research is a case study, conducted by in-depth interview technique to obtain a more holistic understanding of PWB. Case study is conducted so that the researcher can deeply discuss all aspects and see the dynamics of the relationship of each dimension of PWB. The researcher uses guided interview as measuring instrument, based on the derivative indicator of each dimension by using open ended questions to allow the subject freely expresses himself. The purposive sampling is employed for the selection of the sample that amounts to one retired male civil servant aged 64 years old who lives in Bandung and held Director position prior to the retirement. The Rigor that used for this research is using Inter-rater.Based on the processed data result from the interview, the researcher concludes that the retired male civil servant aged between 60 and 80 years in North of Bandung shows a high PWB. The condition is achieved via the dynamic of all six PWB dimensions, which starts with Self-acceptance. All six dimensions support and interact with each others that lead building a high PWB to the sample. The researcher suggests to include others contributing factors, such as: religion, socioeconomic status, life experience, social support and personality towards the degree of overall*

*PWB or even the dimensions for further research on the PWB in retired male civil servant aged between 60 and 80 years in North of Bandung.*

*Keywords:* Psychological Well-Being, civil servant

## I. Latar Belakang Masalah

Seiring bertambahnya usia, tahap perkembangan karier akan sampai pada tahap kemunduran. Tahap pensiun merupakan tahap terakhir dalam berkarier ketika individu menghadapi masa akhir kerjanya dan memasuki masa pensiun. Masa pensiun merupakan masa ketika individu dapat menikmati hari-harinya tanpa ada tanggung jawab yang harus dipikul sebagaimana ketika individu yang bersangkutan bekerja. Masa ini sewajarnya dipandang sebagai masa yang dilalui dengan bahagia dan menikmati karier yang telah dicapai selama ini, namun biasanya juga dapat menimbulkan masalah karena tidak semua orang siap menghadapinya. Bagi mereka yang tidak siap menghadapi masa pensiun, dapat mengalami masalah psikologis.

Berdasarkan tahap perkembangannya, individu yang memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan produktivitas. Hal tersebut juga memberikan dampak pada penurunan stamina kebugaran tubuh, sehingga tidak menutup kemungkinan mengundang datangnya penyakit; pada usia lanjut sudah tidak mudah lagi bagi seseorang untuk dapat cepat pulih dan melawan penyakit karena kondisi fisiknya yang terus menurun. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh para lanjut usia ialah dengan mengusahakan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Bradburn (dalam Ryff, 1989) mendefinisikan *psychological well-being* (PWB) sebagai kebahagiaan, yang dapat diketahui melalui beberapa dimensi. Dimensi-dimensi tersebut adalah *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life,* dan *self-acceptance* (Ryff, 1989). Ryff juga menyebutkan bahwa PWB menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan penilaian subjektif serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka. 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, sehingga yang bersangkutan dapat hidup lebih bahagia dan lebih sehat baik secara mental dan fisik.

## II. Metodologi

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan melakukan teknik wawancara secara mendalam untuk mendapatkan data selengkap mungkin mengenai PWB. *In-depth interviewing* merupakan suatu perbincangan yang memiliki tujuan yang spesifik. Perbincangan tersebut terjadi antara peneliti dengan subjek yang memberikan informasi dan fokusnya adalah pada persepsi subjek atas dirinya, kehidupan serta pengalamannya, dan hal tersebut diekspresikan melalui kata-katanya sendiri (Minichiello et. al., 1995).

Wawancara ini bersifat *semi-structured*, dalam arti wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara yang dikembangkan dari topik penelitian tanpa adanya kata-kata yang tetap dan urutan pernyataan yang tetap. Isi wawancara terfokus pada isu yang merupakan pusat pertanyaan penelitian tetapi cara bertanya dan diskusi yang terjadi memiliki kemungkinan untuk berlangsung secara fleksibel (Minichiello et. al., 1995). Pemberian pertanyaan yang tidak tetap memungkinkan peneliti untuk menyesuaikan diri dengan situasi dan subjek yang dihadapi. Selain itu tanpa adanya pertanyaan yang kaku (tidak dapat diubah) memungkinkan peneliti untuk mengembangkan pertanyaan dan melakukan *probing* untuk memperjelas jawaban subjek. Hal ini penting dalam usaha peneliti untuk menjalin *rapport* yang baik dengan subjek sehingga pada akhirnya peneliti akan mendapatkan informasi yang lengkap dari subjek sesuai dengan tujuan penelitian.

### 2.1 Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan adalah pedoman wawancara yang dibuat berdasarkan turunan indikator dari setiap dimensi, dengan pertanyaan terbuka sehingga memungkinkan subjek bebas untuk mengekspresikan diri dalam memberi informasi. Pertanyaan yang diajukan berbentuk *open question* sehingga memungkinkan subjek bebas untuk menentukan banyaknya informasi yang akan diberikan. Tipe pertanyaan yang digunakan adalah pertanyaan deskriptif, yatu menanyakan kepada subjek agar ia memberikan deskripsi mengenai kejadian-kejadian, orang-orang, tempat-tempat, dan pengalaman-pengalaman (Minichiello et. al., 1995).

### 2.2 Teknik Penarikan Sampel

Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling,* yaitu memilih sampel yang representatif, guna memberikan informasi yang diperlukan dalam mencapai tujuan penelitian (Kerlinger,1996). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berukuran satu orang pria pensiunan PNS dengan memiliki karakteristik jabatan terakhir direktur, berusia 64 tahun dan berlokasi di Bandung Utara. Rigor penelitian ini dijaga dengan memanfaatkan *inter-rater.*

### 2.3 Teknik Analisis Data

Hasil wawancara yang telah diambil berupa data mentah yang akan diolah dengan melakukan dua macam pengkodean (*coding*). *Coding* adalah proses analisis data yang dilakukan dengan cara menguraikan data, mengonseptualisasikan, dan mengembalikannya ke bentuk konsep yang baru. *Coding* dimaksudkan untuk mengorganisasikan dan mensistematisasi data secara lengkap dan mendetil sehingga data dapat memunculkan gambaran tentang *psychological well-being.* Dua tahapan *coding* yang dilakukan adalah *Open Coding* dan *Axial Coding* (Strauss & Corbin, 1990).

## III. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh bahwa responden ini (G) menunjukkan derajat PWB yang tinggi. Menurut Ryff (1989), PWB dibangun atas enam dimensi, yaitu *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life,* dan *self-acceptance.* PWB yang tinggi pada diri G dicapai melalui dinamika keenam dimensi PWB, yang diawali dengan *Self-acceptance.* Dimensi *Self-acceptance* merupakan ciri utama dari konsep kesehatan mental dan juga karakteristik dari orang yang tergolong teraktualisasi, berfungsi secara optimal dan matang. Hal ini terungkap dalam bentuk penerimaan diri sebagai seorang pensiunan, yang mengembangkan sikap positif dan juga toleran kepada diri sendiri. Semenjak pensiun G merasa bahwa ia menjadi lebih bijak dalam mengatur kegiatan dan pengeluaran untuk hidupnya.

G merasa bahwa hidup harus berdasarkan realita, ia harus mengurangi standar harga dirinya yang tinggi agar membuatnya bisa lebih menikmati masa pensiunnya. Selain itu faktor religiusitas memberikan dampak yang cukup besar dalam dimensi penerimaan diri dan penentuan arah hidupnya. Salah satu alasan G untuk beragama adalah karena G memiliki keyakinan bahwa hidup adalah berkat dari Tuhan dan kehidupan saat ini hanya tempat untuk singgah dan setelah meninggal nanti masih ada kehidupan lain. G berusaha menjalani kehidupan sebaik mungkin dengan menghargai, mensyukuri dan menikmati berkat tersebut. G menyakini bahwa sikap bersyukur dirasa sangat membantunya dalam menjalani masa pensiun ini, karena jika tidak bersyukur, hidupnya akan penuh dengan ketidakpuasan dan bersungut-sungut. Hal ini menunjukkan bahwa G sudah dapat menerima keadaan diri sepenuhnya yang saat ini adalah seorang pensiunan dan juga dalam menjalani peran barunya.

G sebagai seorang pensiunan merasa tidak mengalami *Post Power Syndrom* seperti yang biasa dialami beberapa orang saat berhenti dari rutinitas bekerjanya. Jika dilihat dari fase pensiun menurut Robert Atchley (1982, dalam Santrock, 1997), G saat ini berada dalam fase orientasi kembali *(Reorientation),* fase di mana G mulai merasakan dan melakukan penyesuaian diri terhadap kehidupannya yang baru. Dalam beberapa hal G sudah mulai menuju fase tercapainya keseimbangan *(Stability),* fase di mana G menyadari bahwa ia harus menyesuaikan diri dengan keadaannya yang baru dan timbul keseimbangan dalam diri sehingga ia mulai melakukan kegiatannya yang baru secara rutin. Fase orientasi kembali dan keseimbangan ini mengembangkan dimensi *self-acceptance* yang tinggi. G

sudah terbiasa mengatur kegiatan sehari-harinya yang disesuaikan dengan kegiatan yang ia sukai, selain itu G juga melakukan penyesuaian pada peran-peran sosialnya yang baru serta mulai memandang kehidupan secara lebih realistis. Saat ini G sudah dapat menerima peran dan tanggung jawabnya sebagai paman tertua di dalam keluarganya.

G yang usianya termasuk tahap dewasa akhir (*late adulthood)*, masih dapat dikatakan cukup produktif, meskipun saat ini kekuatan fisik maupun kekuatan mental G sudah mulai menurun. Masa pensiun G dapat dikatakan sebagai titik balik, masa ini adalah masa peralihan dari seseorang untuk memasuki dewasa akhir atau lansia. Hal ini menuntut G untuk melakukan proses penyesuaian diri kembali dan juga melakukan proses sosialisasi kembali sejalan dengan tuntutan posisi yang baru. Penurunan kekuatan fisik dan mental tidak menjadi penghalang bagi G untuk menikmati masa pensiunnya; justru keterbatasannya itu membuat G merasa lebih bisa mengenal dirinya sendiri, misalnya G dapat mengetahui batas kemampuannya secara fisik jika sedang berkebun, ia paham kapan harus berhenti, pekerjaan yang mana saja yang dapat ia kerjakan sendiri atau yang memerlukan bantuan. G tidak merasa gengsi atau malu untuk meminta bantuan jika memang ia sudah tidak sanggup mengerjakan pekerjaan tersebut, G merasa bahwa ia harus mengurangi standar harga dirinya yang tinggi untuk dapat lebih menikmati masa pensiunnya.

Penerimaan dirinya yang tinggi mengembangkan dimensi *Purpose in Life* yang tinggi. G bisa merasa bahwa kehidupan di masa lalu dan masa sekarang memiliki makna. Hal ini dapat dilihat dari cara G memandang hidup yang diibaratkan seperti roda yang berputar, adakalanya ia di atas dan adakalanya di bawah. Pada saat G masih bekerja dahulu, ia merasa rodanya sedang di atas dan sekarang setelah pensiun roda kehidupan itu sudah mulai turun. Biarpun begitu, G merasa kondisinya saat ini tidak menjadi masalah karena sekarang pun ia masih dapat hidup dengan cukup. Hal ini bisa dicapai karena dimensi *self-acceptance* yang tinggi, yang membuat G bisa menerima keadaan dirinya. Dengan demikian G dapat memiliki pandangan bahwa hidup memiliki arti yang penting dan memberikan arah yang jelas untuk dijalani dan disyukuri.

Semenjak pensiun G merasakan perubahan kedekatan hubungannya dengan Tuhan, dari yang dulunya biasa saja, sekarang menjadi lebih bisa belajar terbuka. Hal ini membuat *Personal Growth* dalam hal pemahaman agama dan dirinya tinggi. Arah hidup G yang jelas menimbulkan keinginan dari dalam dirinya untuk tidak hanya menjalin hubungan dengan Tuhan melalui doa yang singkat, tetapi G mulai belajar menceritakan kepada Tuhan mengenai apa saja yang ia rasakan dan pikirkan. Perubahan ini mulai terjadi semenjak G mengisi waktu luangnya dengan membaca buku-buku rohani. Selain itu, pada tahap perkembangan *late adulthood* ini G terdorong untuk lebih berfokus pada agama. G merasa pandangannya semakin luas dan dirinya semakin mengenal Tuhan, walaupun hingga saat ini hubungan tersebut belum berjalan lancar. Sekarang ini G tetap berusaha membiasakan dirinya terbuka kepada Tuhan dan mengevaluasi pengalaman masa lalunya agar menjadi lebih baik dan G dapat memaknai hidupnya menjadi lebih positif. Jika sedang mengalami situasi dan masalah yang di luar kendalinya atau tidak sesuai dengan harapannya, daripada mengandalkan dirinya sendiri, sekarang G lebih bisa terbuka untuk mendekatkan diri dan mulai menggantungkan dirinya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sikap ini mengembangkan dimensi *Environmental Mastery* yang menjadi tinggi, G mampu menghadapi berbagai kejadian di luar dirinya dan mengaturnya sesuai dengan keadaan dirinya.

Tujuan hidup G saat ini ialah kesejahteraan anak-anaknya, G lebih memfokuskan perhatian untuk mereka. Hal yang paling G pikirkan mengenai anaknya adalah kecukupan materi, dari dulu G selalu mencukupi kebutuhan kedua anaknya. Sehubungan dengan itu, G memutuskan untuk hidup sederhana agar ia masih dapat menyisakan tunjangan pensiunnya untuk ditabung sebagai cadangan jika anaknya membutuhkan. Sikap ini memberi dampak positif pada dimensi *Purpose in Life* yang tinggi. Terkadang G juga berusaha mencari uang tambahan dengan bermain saham. Keputusan dan tindakan G dalam menjalani arah hidup dan juga upaya dalam memenuhi tujuan hidupnya tersebut menunjukkan G adalah pribadi yang otonom, berarti dimensi *Autonomy*-nya tinggi.

Dimensi *Autonomy* yang tinggi membuat G mampu mengambil keputusan dalam memuaskan diri dengan kehidupan barunya sebagai seorang pensiunan yang ia wujudkan dengan cara bersyukur, yang membuat G dapat menjalani kehidupan sehari-harinya dengan mudah. Selain itu budaya juga memiliki peran yang besar dalam perkembangannya. G yang dibesarkan dalam budaya Batak yang memiliki nilai budaya kolektivistik, selalu mengingat ajaran ibunya untuk selalu berhati-hati dalam bersikap agar jangan sampai memalukan keluarga ataupun diri sendiri. Tanpa disadari G menjadi sosok pribadi yang ia rasa cukup berhati-hati dalam mengambil keputusan, bersikap dan bertindak

agar jangan sampai memalukan. Corak pribadinya ini sangat membantu G dalam menjalani pekerjaannya dahulu sebagai direktur, hingga saat ini menjadi kepala rumah tangga dalam mengambil keputusan dan mengatur keluarganya.

Statusnya sebagai seorang pensiunan dan juga lansia memberi keuntungan bagi G dalam upaya mengontrol dan memanipulasi lingkungan yang kompleks. Contohnya adalah G mendapatkan manfaat saat menggunakan fasilitas umum seperti potongan harga untuk tiket *shuttle* dan makan di restoran. Selain itu G merasa mendapatkan perlakuan yang berbeda secara positif dari masyarakat karena statusnya tersebut, seperti menempati posisi yang diprioritaskan di tempat-tempat umum misalnya saat akan masuk ke dalam pesawat. Fasilitas dan perlakuan yang berbeda tersebut menjadikan G merasa spesial dan mendapatkan kemudahan dalam beraktivitas. Oleh karena itu statusnya sebagai seorang pensiunan dirasakan tidak menjadi penghalang baginya untuk menciptakan lingkungan hidup yang memuaskan, sebaliknya dirasakan memberi dampak positif.

Penguasaan lingkungan yang baik menjadikan G dapat dengan mudah membangun hubungan dengan orang lain. G memiliki kualitas hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya dengan sang istri, anak dan juga teman-temannya, sehubungan *Positive Relations with Others* yang tinggi. Masa pensiun membuat hubungan G dengan istri, anak dan teman menjadi lebih dekat. Jika dengan istri, yang tadinya mereka hanya bertemu saat malam hari seusai G pulang kantor, sekarang menjadi hampir setiap hari bersama. G merasa mendapat dukungan dari sang istri yang sama-sama berusaha untuk menyesuaikan diri dengan keadaan mereka sebagai pensiunan, karena istri G juga merupakan pekerja PNS yang menjalani masa pensiun pada waktu yang tidak jauh berbeda dengan G. G ingin menghabiskan banyak waktu bersama anak-anaknya karena pada saat mudanya ia terlalu banyak menggunakan waktunya untuk bekerja. G merasa banyak kehilangan waktu berharga bersama anaknya yang mengakibatkan G tidak begitu dekat dengan anaknya. Biarpun begitu, G berusaha untuk membayar dengan lebih menyediakan waktu bagi anak-anaknya setiap kali mereka berada di rumah.

Berteman dihayati G sebagai hal yang menyenangkan. Menurut G, bagaimanapun juga manusia membutuhkan teman dan akan merasa bahagia jika dapat berkomunikasi dan menjalin relasi satu sama lain. Walaupun teman dekatnya hanya sekitar sepuluh orang, G merasa menjalaninya dengan baik. Teman-teman lamanya yang juga pensiunan dapat saling mengunjungi sehingga membantu memenuhi kebutuhan G untuk berteman. Menurut G hubungan pertemanan tetap harus dibina dan dipelihara dengan baik. Teman-teman komunitas gerejanya dirasa memberikan pengaruh positif dan menjadi contoh dalam kehidupan rohaninya. Sekarang dengan banyaknya waktu luang karena sudah tidak bekerja, G merasa relasi dengan jemaat gereja menjadi optimal dan dekat. Perhatian yang diberikan temannya membantu G untuk terbuka dalam menolong orang lain dan menyadari bahwa perhatian yang kecil pun berarti. Komunitas gerejanya juga memberikan dukungan sosial yang baik baginya dalam mengisi waktu luangnya selama pensiun; mereka saling memperhatikan dan membantu saat salah satu anggotanya mengalami masalah. G merasa bersyukur dan tersentuh saat salah seorang temannya memberikan perhatian. Dukungan sosial yang G terima dari teman-teman dan komunitasnya ini semakin mengembangkan dimensi *Positive Relation* yang tinggi dan juga dimensi *Personal Growth*.

Dalam hal ketertarikan terhadap hal baru dan merealisasikan potensi, G sudah mulai berkurang; hal ini menunjukkan dimensi *Personal Growth* yang agak rendah dalam pengembangan keterampilan diri. Saat ini ketertarikan G akan hal baru hanya sampai pada tahap sekadar tahu saja, semangat untuk mempelajari sudah tidak ada. Begitu pula dalam hal kesehatan dan kebiasaan buruknya dalam hal merokok tidak kunjung berhenti, malah dirasa menjadi semakin banyak semenjak pensiun karena G ingin mengurangi rasa bosan akibat berkurangnya kesibukan. G sudah mencoba beberapa kali untuk berhenti merokok namun hal tersebut tidak berjalan lancar, malah dirasakan sebagai tekanan. G merasa stres dan akhirnya memutuskan untuk tetap merokok tanpa perlu memikirkan untuk berhenti dan menerima keadaan dirinya sebagai perokok. Sikap ini menunjukkan dimensi *Self-Acceptance* dan dimensi *Autonomy* yang tinggi. Sekarang ini G mulai merasakan kemunduran secara fisik yang membuatnya cepat lelah dan akhirnya G menjadi lebih memilih untuk bersantai saja karena malas untuk melakukan kegiatan.

Faktor sosio-ekonomi adalah salah satu faktor yang memiliki keterkaitan dengan PWB pada G. G memiliki latar belakang pendidikan tinggi yang membuatnya dapat mencapai jabatan tertinggi dalam kariernya yaitu direktur. Jabatan tersebut membuat G memiliki tingkat ekonomi menengah atas dan akses kesehatan yang baik, serta material lain yang diperoleh dari tunjangan pensiunnya.

Penghayatan akan pengalaman hidup juga merupakan salah satu faktor yang menunjang perkembangan PWB pada G. G menghayati bahwa pengalaman hidupnya menyenangkan, ia dapat menikmati fasilitas-fasilitas dari kantor seperti kendaraan, sopir, pembantu, pengeluaran sehari-hari seperti tunjangan listrik dan air yang selalu gratis selama G masih bekerja dahulu. Hal-hal tersebut membuat G merasa dihargai dan memicu G untuk berfikir positif dan menerima keadaan dirinya lebih baik lagi, yang membuat dimensi *Self-Acceptance*-nya tinggi.

*Trait agreeableness* yang dimiliki G membuatnya menjadi pribadi yang penyayang dan mudah mengalah, hal ini berkaitan dengan *positive relation with others* G yang tinggi. G selalu ingin dapat memenuhi kebutuhan anaknya, karena baginya ada kebahagiaan tersendiri jika dapat memnuhi permintaan anaknya. *Trait openness to experience* yang G miliki membuatnya menjadi pribadi yang bersedia melakukan penyesuaian serta dapat fokus dan mampu untuk waspada terhadap berbagai macam perasaan dan terbuka terhadap pengalaman baru, hal ini berkaitan dengan *personal growth* G yang tinggi dalam hal pemahaman diri dan agama. Semenjak pensiun G terbuka dalam menjalin hubungan dengan Tuhan.

*Trait conscientiousness* G membuatnya menjadi pribadi yang cenderung terencana, terorganisir, tepat waktu, mempunyai perencanaan ke depan, serta mampu berpikir jauh ke masa depan, hal ini berkaitan dengan *purpose in life* yang tinggi. Salah satu alasan G untuk beragama adalah karena G yakin kehidupan saat ini hanya tempat untuk singgah saja. G yakin bahwa masih ada kehidupan lagi setelah meninggal nanti. Oleh karena itu G harus bisa menjadi lebih baik dari hari ke hari dan menikmatinya, jangan sampai selama hidup hanya bersungut-sungut dan mengeluh saja.

## IV. Simpulan

Keenam dimensi dan faktor yang memengaruhi seperti sosio-demografis, dukungan sosial, pengalaman hidup dan kepribadian saling mendukung dan berinteraksi membangun PWB yang tinggi pada G. Kasus G menunjukkan bahwa PWB yang biasanya fokus pada *self* saja ternyata *belief* pada G yang terbentuk berdasarkan agama dan juga budaya yang sudah ditanamkan sejak kecil memainkan peran yang cukup besar dan mengembangkan keunikan tersendiri dalam pembentukan PWB.

## V. Saran

Saran dari peneliti, agar dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai PWB pada pria pensiunan PNS usia 60-80 tahun untuk mengetahui kontribusi faktor-faktor yang memengaruhi seperti agama, status sosial-ekonomi, pengalaman hidup, dukungan sosial dan kepribadian terhadap dimensi dan PWB secara keseluruhan.

## Daftar Pustaka

Argyle, S. 2000. *Psychology and Religion: An Introduction.* California: Taylor & Francis Routledge Press.

Bastaman, H. D. 1996. Meraih Makna Hidup. Jakarta: Airlangga

Corsini, R.J.(1987) *The concise Encyclopedia of Psychology.* Canada : John Willey & Sons .

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. 1999. *Subjective well-being: Three decades of progress.* Psychological Bulletin.

Flannelly, K. J., Koenig, H. G., Ellison, C. G., Galek, K., & Krause, N. 2006. *Belief in Life after Death and Mental Health: Findings from a National Survey. "Journal of Nervous and Mental Disease"*

Graziano, A. M. dan Raulin, M.L. 2000. A Process of Inquiry, *Research Methods 4nd edition.* United States of America: Allyn and Bacon

Harrington, R. & Loffredo, D.A. (2007). Private self-consciousness factors and psychological wellbeing. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health, 1.*

Hurlock, B. Elizabeth. (1980). *Psikologi Perkembangan* . Jakarta: Erlangga, 1980

Kerlinger, Fred N. 2000. *Foundations of Behavioral Research. (4Ed).* New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.

Keyes & Shmotkin. 2002. Jurnal *Optimizing Well-Being: The Empirical Ecounter of Two Traditions.*

Kumar, Ranjit. (1999). *Research Methodolgy: A Step-by-step Guide for Beginners.* London: Sage Publications.

Mayanoelah, N. (1991). *Penyesuaian Masa Pensiun pada invidu type A dan type B.* (Skripsi ). Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Mc Crae, R. R., & Costa P.T., Jr. (1991). The NEO Personality Inventory: Using the five-factor model in counseling. *Journal of Counseling and Development,* 69,367-372.

Mc Crae, R. R. & John, O.P. 1992. An Introducstion to The Five Model and Its Application. *Journal of Personality,* 60,175-215

Minichiello, Victor, Rosalie Aroni, Eric Timewell, Loris Alexander. (1995). *In- depth Interviewing 2nd edition.* Australia: Longman.

Papalia, D. et all. 2001. *Human Development 8th edition.* New York: McGraw-Hill.

Papalia, Diane E., *et. al.* (2003). *Human Development : Ninth Edition.* New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.

Papalia D. E, Olds, Sally W., Feldman, Ruth D 2004. *Human Development 9th edition.* New York: McGraw Hill

Patmononodewo, Soemiarti. 2001. *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan Pribadi: dari Bayi sampai Lanjut Usia.* Jakarta: Universitas Indonesia

Pratiwi, M. 2000. *Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Dewasa Mudayang Pernah Menjadi Anak Panti Asuhan (Studi Kasus SPWB pada 3 orang Subyek).* Depok: Fakultas Psikologi UI

Poerwandari, Kristi. 2005. Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia. Jakarta: LPSP3 UI

Robinson, Kathryn May, (2009). Gender, Islam and Democracy in Indonesia. New York, USA: Routledge.

Ryan, R. M., &Deci, E. L. (2001) On Happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology, 57,* 1069-1081

Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69,* 719-727

Santrock, John. (1997). *Life-Span Development 6th Edition.* Burridge, USA: McGraw Hill, Inc.

Schmute, P.S & Ryff, C.D. 1997. *Personality processes and individual differences Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. "Journal of Personality and Social Psychology"*

Strauss, Anselm & Corbin, Juliet. (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques.* USA : SAGE

Sugiyono. (2010). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung : CV. Alfabeta.

Taylor, R. J., Chatters, L. M., 2004. *Religion in the Lives of African Americans: Social, Psychological, and Health.* California: SAGE Publications, Inc.

Turner, J.S., & Helms. D.B (1995). *Life Span Development.* (5 Ed). New Jersey Prentice-Hall, Inc.

Winarno, Surakhmad. (1980) Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar, Metode, dan Teknik. (edisi ketujuh). Bandung : Tarsito

Weiten, W. Lloyd, M.A. 2003. *Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century (with InfoTrac), 7th Edition.* Wadsworth Publishing

Weiten, W.; Lloyd, M. A.; Dunn, D.S; Hammer, E.Y.2006. *Psychology Applied To Modern Life: Adjustment in The 21st Century.* Belmont: Guilford Press

Wells, I. E. (2010). Psychological Well-Being, Assessment tools and Related Factors. *Psychological Well-Being.* New York : Nova

## Daftar Rujukan

www.Psychemate.PsychologicalWellBeingpadaLansia.html

Rini, Jacinta. 2001. Pensiun dan pengaruhnya. www.e-psikologi.com/dewasa

http://www.bandungkab.go.id/arsip/2385/kesehatan diakses pada tgl 14 November 2013

Jessica, 2011. *Studi Kasus Mengenai Profil Psychological Well-Being Pada Anak Yatim Piatu di Panti Asuhan Putra "X" Bandung.* Skripsi. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

Rubbyk, Natasha (2005). *Gambaran Psychological Well-Being Mahasiswi yang Menikah.* Skripsi. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.