

MODEL PENGEMBANGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MASA PENSIUN

Putu Aris Indrayani

Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi, Universitas Surabaya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* pada masa pensiun yang kemudian disusun menjadi sebuah modul persiapan menghadapi masa pensiun dan selanjutnya mengetahui manfaat dari modul ini bagi partisipan penelitian. Partisipan penelitian ini terdiri atas tiga orang partisipan yang akan pensiun dan tiga orang partisipan yang sudah pensiun. Penelitian ini menggunakan metode dengan desain *research and development*. Pengambilan data asesmen dilakukan dengan observasi dan wawancara, pemberian angket *subjective well-being*, pemeriksaan psikologis berupa pemeriksaan kecerdasan dan kepribadian, serta pengisian kuesioner ranking dari faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri pada aspek kehidupan di masa pensiun memengaruhi *subjective well-being*. Aspek kehidupan yang dominan memengaruhi *subjective well-being* adalah agama, pendidikan, yaitu pada penelitian ini adalah pendidikan anak-anaknya, pendapatan, kondisi kesehatan fisik, dan harga diri.

Kata kunci: *Subjective well-being*, pensiun, persiapan masa pensiun

PENDAHULUAN

Kerja dan kegiatan berbuat sesuatu merupakan aktivitas dasar manusia dewasa dan dijadikan bagian inti dari kehidupan. Seperti bermain-main bagi kanak-kanak yang memberikan kegairahan dan arti tersendiri bagi mereka, maka kerja memberikan makna dan semangat hidup kepada orang dewasa. Lingkungan kerja menjadi sentrum sosial, tempat bereksperimen, dan mendapatkan pengalaman-pengalaman baru dalam hidup (Kartono, 2000). Bagi hampir semua orang yang normal dan sehat, bekerja menyajikan kehidupan sosial yang mengasyikkan dan

persahabatan, yaitu dua hal yang menjadi sumber pokok bagi perolehan kebahagiaan, status sosial, dan jaminan sosial (Dwiputri, sitat dalam Kompas, 2010). Kecintaan seseorang akan pekerjaan membuat seseorang lupa bahwa setiap orang yang melakukan tindakan, pasti selalu ada masa untuk berhenti atau dengan kata lain bahwa selalu ada awal dan akhir. Secara manusiawi, manusia menolak ide besar awal dan akhir, karena kata akhir selalu identik dengan perasaan negatif seperti kesedihan, kemurungan, dan kegelisahan (Brotoseno, 2008). Kata awal dan akhir juga tidak bisa lepas dari dunia

pekerjaan, sebab ada awal pekerjaan dan tentu ada akhir pekerjaan yang disebut pensiun.

Berdasarkan survey awal diperoleh bahwa pada masa-masa menjelang pensiun maupun sudah pensiun, partisipan merasakan perasaan positif dan negatif terkait masa pensiunnya. Perasaan positif yang dirasakan adalah adanya dukungan dari keluarga dan adanya persiapan yang cukup baik dalam menghadapi masa pensiun meskipun arahnya kurang jelas, sehingga tidak merasakan adanya masalah yang sangat membebani pada masa pensiunnya. Selain perasaan positif, partisipan juga merasakan perasaan negatif terkait masa pensiunnya, yaitu munculnya perasaan kaget dan khawatir menghadapi pensiun, karena kurang memiliki tujuan yang jelas terkait persiapan masa pensiunnya, adanya perasaan khawatir jika setelah pensiun akan menganggur, sehingga membuat seseorang melamun dengan banyak pikiran yang menyebabkan stres, ketakutan jika fisik dan ekonomi tidak mendukung, ketakutan jika tidak mendapat dukungan dari keluarga, dan munculnya ketakutan karena

keluarga juga merasakan ketakutan jika partisipan pensiun. Untuk mengatasi perasaan negatif yang dirasakan pada masa pensiun, partisipan menyarankan untuk membuat suatu persiapan untuk menghadapi masa pensiun.

Hasil analisis survei awal menunjukkan bahwa dalam kehidupan adanya perasaan positif dan negatif yang dirasakan partisipan. Oleh karena itu dapat dilihat bahwa perasaan-perasaan partisipan yang muncul merupakan bagian dari proses munculnya kebahagiaan atau secara ilmiah disebut *subjective well-being* (Diener, et.al, dalam Snyder & Lopez, 2007)

Pensiun

Pensiun adalah berhentinya masa kerja karena masa tugasnya sudah selesai dan merupakan transisi menuju pola hidup yang baru terkait dengan pekerjaan yang menyangkut perubahan peran dan nilai.

Apabila dilihat dari sebab atau alasan seseorang memasuki masa pensiun, maka ada berbagai macam jenis pensiun dan yang paling umum antara lain (Mulyono, 2011):

- a. Pensiun yang Dipercepat
Pada pensiun yang dipercepat atau pensiun dini, sebenarnya karyawan belum memasuki usia pensiun (belum berusia 55 tahun), akan tetapi inisiatif pensiun dini itu datang dari perusahaan atau karyawan itu sendiri.
- b. Pensiun Normal
Pensiun ini adalah atas peraturan perusahaan yang mengharuskan karyawannya pensiun.
- c. Pensiun Cacat
Pensiun cacat adalah pensiun yang diberikan karena kecelakaan kerja. Kondisi tubuh yang cacat permanen, sehingga karyawan dianggap tidak mampu lagi untuk bekerja.
- d. Pensiun yang Ditunda
Berbeda dengan pensiun dini, pensiun yang ditunda diberikan untuk karyawan yang meminta pensiun secara mandiri dan inisiatif datang dari diri karyawan. Akan tetapi, usia karyawan tersebut belum mencapai usia pensiun. Perhitungan dalam pensiun jenis ini adalah karyawan tetap berhenti bekerja, tapi uang pensiunnya akan dibayarkan kelak

ketika sang karyawan telah mencapai usia tertentu.

- e. Pensiunan janda atau duda dan anak
Pensiun ini adalah jika pensiunan meninggal dunia, maka jandanya atau dudanya beserta anak berhak atas manfaat pensiun.

Subjective Well-Being

subjective well-being adalah bagaimana cara individu mengevaluasi hidup yang didalamnya meliputi evaluasi kognitif yang berupa adanya kepuasan hidup (*life satisfaction*) maupun evaluasi afektif berupa adanya emosi positif (*positive affect*) dan emosi negatif (*negative affect*).

Menurut Diener (1999), *subjective well-being* memiliki tiga komponen, antara lain:

- a. *Life satisfaction* atau kepuasan umum dapat terdiri dari kepuasan yang dirasakan dalam berbagai bidang kehidupan, seperti rekreasi, cinta, pernikahan, persahabatan, dan lain sebagainya.

- b. Afek menyenangkan terbagi menjadi emosi positif khusus, seperti afeksi, dan harga diri.
- c. Afek yang tidak menyenangkan dapat dipisahkan menjadi emosi dan *mood* khusus, seperti malu, marah, sedih, rasa bersalah, dan cemas.

Beberapa faktor yang memengaruhi *subjective well being* adalah *self-esteem* yang tinggi, rasa kendali, ekstraversi, optimisme, hubungan sosial yang positif, serta rasa kebermaknaan dan tujuan hidup.

Pensiun dan *Subjective Well-Being*

Dalam kehidupan, hampir semua orang menginginkan kebahagiaan (*subjective well-being*), termasuk juga para pensiunan dan calon pensiunan. Akan tetapi, para pekerja terkadang lupa melakukan evaluasi dalam hidupnya, salah satunya evaluasi terhadap pekerjaan, sehingga kurang melakukan persiapan untuk menghadapi perubahan hidup dalam pekerjaannya, yaitu tibanya masa pensiun. Berdasarkan hasil wawancara, kurangnya persiapan pensiun membuat partisipan dominan

merasakan perasaan negatif, dibandingkan dengan perasaan positif. Oleh karena itu, dirasa perlu untuk dikembangkan suatu model *subjective well-being* yang akan disusun menjadi sebuah modul untuk membantu partisipan dalam mempersiapkan masa pensiunnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain *research and development Development* yang merupakan desain penelitian untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2010). Pengambilan data asesmen dilakukan dengan observasi dan wawancara, pemberian angket *subjective well-being*, pemeriksaan psikologis berupa pemeriksaan kecerdasan dan kepribadian, serta pengisian kuesioner ranking dari faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being*.

Subjek Penelitian

Kriteria subjek penelitian pada penelitian ini antara lain:

- a. Pegawai Universitas Y yang akan pensiun 2-3 tahun kemudian.

- b. Pensiunan yang sudah pensiun selama 2-3 tahun di Universitas Y.
- c. Berjenis kelamin laki-laki dengan usia 55 keatas (d disesuaikan usia pensiunan pegawai di Universitas Y tersebut).
- d. Bersedia atau berkomitmen untuk menjadi partisipan dari awal hingga akhir dengan mengikuti keseluruhan proses asesmen dan intervensi berupa diseminasi modul. Komitmen Subjek juga akan mempengaruhi hasil asesmen dan intervensi karena ada pengaruhnya terhadap efektivitas modul yang akan dibuat bagi partisipan.

Hasil dan Pembahasan

Secara keseluruhan, melalui hasil analisis kualitatif dengan wawancara dan penentuan ranking dari tiga partisipan yang sudah pensiun dan tiga partisipan yang akan pensiun, maka diperoleh kesimpulan bahwa hasil penelitian ini sejalan dengan teori faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* yang diungkapkan oleh Wilson (Diener, et.al, 1999) dan Diener, Argyle & Myers (Compton, 2005). Faktor-faktor

subjective well-being yang dijelaskan Wilson dan sesuai dengan penelitian ini adalah Kesehatan, pendapatan, agama dan pendidikan, Pada teori Diener, Argyle & Myers (Compton, 2005) hanya ditemukan satu faktor yang sesuai, yaitu *self esteem* atau harga diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri pada aspek kehidupan di masa pensiun memengaruhi *subjective well-being*. Jadi ketika seseorang mampu untuk melakukan penyesuaian pada aspek kehidupan di masa pensiunnya, maka akan tercipta suatu kebahagiaan atau secara ilmiah disebut *subjective well-being*. Aspek-aspek yang dimaksud adalah aspek agama menempati urutan pertama, kemudian pendidikan, yaitu yang dimaksud adalah pendidikan anak-anaknya, pada urutan ketiga adalah pendapatan, lalu kondisi kesehatan fisik, dan yang terakhir adalah harga diri.

Berdasarkan grafik diseminasi pada partisipan melalui penghitungan keseluruhan kategori penilaian, yaitu kategori penilaian kemenarikan, relevan, komprehensif, manfaat,

kesesuaian, dan pemahaman diperoleh kesimpulan bahwa pada kategori kemenarikan, penilaian nampak dominan pada cukup menarik dan disusul dengan penilaian cukup menarik. Pada kategori relevan, penilaian cukup relevan lebih mendominasi dibandingkan relevan. Kategori komprehensif juga menunjukkan keseimbangan antara komprehensif dan cukup komprehensif. Untuk kategori manfaat, terlihat penilaian bahwa modul bermanfaat sangat dominan daripada cukup bermanfaat. Pada kategori kesesuaian, penilaian sesuai nampak cukup mendominasi daripada cukup sesuai. Terakhir, pada kategori pemahaman, terlihat penilaian mudah dipahami jauh lebih besar daripada cukup dipahami.

Kesimpulan dan Saran

Setiap orang ingin hidup bahagia atau secara ilmiah disebut *subjective well-being*, tidak terkecuali para calon pensiunan. Beberapa faktor yang memengaruhi *subjective well-being* pada masa pensiun adalah adanya penyesuaian dalam aspek agama, pendidikan, yaitu pendidikan

anak-anak, pendapatan, kesehatan fisik dan harga diri. Dalam penelitian ini, persiapan masa pensiun diberikan dalam bentuk sebuah modul yang berjudul “ Sedia Payung Sebelum Hujan: Menuju Pensiun “SANTAI” (Sehat, Anti stres, Terjamin, Aman sesuai Impian) melalui pendekatan psikoedukasi. Alasan pemberian modul karena modul dapat digunakan oleh individu untuk belajar secara mandiri, sehingga tidak selalu membutuhkan dampingan dari peneliti, didukung oleh materi yang sudah dibuat secara sederhana sesuai dengan kebutuhan di masa pensiun.

Evaluasi dilakukan dengan meminta pendapat partisipan setelah dilakukan penjelasan dan diskusi dan kemudian partisipan mengisi kuesioner evaluasi modul persiapan masa pensiun tentang dua aspek yaitu tampilan dan isi modul. Tampilan yang dimaksud adalah cover, gambar-gambar pendukung, dan judul. Isi modul yang dimaksud adalah isi secara keseluruhan, tentang penyesuaian masa pensiun, bagian satu (agama), bagian dua (psikologis), bagian tiga (ekonomi), dan bagian

empat (fisik). Secara keseluruhan, hasil diseminasi menunjukkan beberapa kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya adalah isi buku secara keseluruhan sudah baik, bermanfaat bagi para pensiunan untuk mempersiapkan masa pensiun, bahasa mudah dipahami, cukup menarik, jelas, dan cukup detail pada bagian psikologis dan kesehatan fisik. Sedangkan kekurangannya adalah beberapa gambar kurang sesuai untuk usia dewasa madya menuju lansia, salah satunya gambar relaksasi, gambar senam lansia kurang berwarna, sehingga kurang jelas dan kurang banyak menggambarkan aspek psikologisnya.

Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan sebagai bahan pertimbangan dari hasil evaluasi dan refleksi peneliti, antara lain:

Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Apabila ada penelitian sejenis, diharapkan memperbaiki dan mengembangkan modul ini agar lebih spesifik dan mendalam, seperti bagian ekonomi, dijelaskan dengan

detail tentang gambaran bagaimana kehidupan ekonomi setelah pensiun, usaha-usaha yang mudah dan cukup mampu menghasilkan hingga contoh-contoh kasus nyata dari calon pensiun lain atau orang yang sudah pensiun, sebagai bahan pembelajaran. Apabila difokuskan satu materi secara spesifik, diharapkan dapat memperdalam isi materi dan lebih memperjelas pemahaman partisipan.

- b. Pada penelitian selanjutnya diharapkan menambah jumlah partisipan agar hasilnya dapat digeneralisasikan.
- c. Penelitian berikutnya yang membuat modul serupa diharapkan melakukan intervensi langsung, sehingga partisipan memperoleh *skill* baru dalam mempersiapkan masa pensiunnya.

Saran Bagi Profesi Psikologi

Modul ini dapat digunakan untuk bahan pelatihan masa persiapan pensiun yang disesuaikan dengan karakteristik partisipan.

Saran Bagi Para Calon Pensiunan

- a. Para calon pensiunan diharapkan dapat memanfaatkan modul dengan baik, sehingga dapat membantu dalam mempersiapkan masa pensiun.
- b. Para calon pensiunan diharapkan membagi pengetahuan mereka dalam mempersiapkan masa pensiun untuk orang lain yang masih aktif bekerja, sehingga dapat mempersiapkan diri sejak dini.

Saran Bagi Keluarga Calon Pensiunan

- a. Keluarga diharapkan membantu calon pensiunan untuk melakukan penyesuaian diri terhadap masa pensiun, mengingat peranan keluarga sangat besar dalam memengaruhi kebahagiaan atau *subjective well-being*.

Pustaka Acuan

- Affandi. (2009). Faktor-faktor yang mempengaruhi penduduk lanjut usia memilih untuk bekerja. *Journal of Indonesian Applied Economics*, 3, 99-109.
- Anggadini, S.D. (2010). Prosedur pembayaran dengan system

application and product in data processing (SAP) pada PT.PLN (Persero). *Majalah Ilmiah UNIKOM*, 10, 194-194.

Brotoseno, I. (2008). *Awal dan akhir*. Diunduh tanggal 27 Juli 2012, dari <http://37degree.wordpress.com/2008/12/04/hidup-ada-awal-ada-akhir/>

Bradshawa, et.al. (2010). Children's subjective well-being: International comparative perspectives. *Children And Youth Services Review*, 33, 548-549.

Bonsang,E & Klein,J.T. (2012). Retirement and subjective well-being. *Journal Of Economic Behavior & Organization*, 83, 318-320.

Compton,W.C. (2005). *An introduction to positive psychology*. United States of America: Wadsworth.

Corliana, T. (2011). The value of children on the family's economic contributionat slum community citizen: case study at kampung beting remaja, koja, north Jakarta. *Prosing Penelitian Bidang Ilmu Sosial dan Humaniora*.

Dayakisni,T & Hudaniah. (2006). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press

Diener,E. (2000). Subjective well-being: the science of

- happiness and proposal for a National index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S., (2005). *Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction*. New York: Oxford University.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). *Subjective well-being: three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, Vol 125, no. 2, 276-302
- Dinsi, V., Setiati, E., & Yuliasari, E. (2006). *Ketika pensiun tiba*. Jakarta: Wijayata Media Utama.
- Dwiputri, A. (2010). *Post Power Syndrome*. Diunduh tanggal 18 november 2010, dari <http://kesehatan.kompas.com/read/2010/06/06/18500189/Post.Power.Syndrome>
- Feist, J & Feist, G.J. (2009). *Theories of personality*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Felicia, N. (2012). *Makna memiliki anak bagi para orangtua*. Diunduh tanggal 27 januari 2012, dari <http://www.beritasatu.com/keuarga/64318-makna-memiliki-anak-bagi-para-orangtua.html>
- Gunawinata, V.A.R. (2011). *Pengembangan model panduan pranikah pasangan Buddhis*. Tesis tidak diterbitkan. Universitas Surabaya, Surabaya.
- Hartanti. (2010). *Faktor-faktor pendukung kesejahteraan subjektif pekerja*. Tesis, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Hidayah, N. (2010). Nilai anak, stres infertilitas, dan kepuasan perkawinan pada wanita yang mengalami infertilitas. *Jurnal Psikologi Anima Indonesia*, 15, 301-302
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Hutapea, B. (2011). Emotional intelligence dan psychological well-being pada manusia lanjut usia anggota organisasi berbasis keagamaan di Jakarta. *Insan*, 13, 64-65.
- Indriana, Y., Desiningrum, R.D., Kristina, F.I. (2011). Religiositas, keberadaan pasangan dan kesejahteraan sosial (social well-being) pada lansia binaan PMI cabang Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 10, 185-189.
- Jalaluddin. (2010). *Psikologi agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene mental*. Bandung: Mandar Maju

- Kashdan, T.B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the oxford happiness questionnaire). *Personality And Individual Differences*, 36, 1225-1227.
- Larsen, J.R & Eid. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being.
- Manam, E.M. (2011). Basmi keluhan-keluhan kesehatan harian dengan obat-obat alami. Jakarta: Buku Kita
- Mangkunegara, A.B. (2000). *Manajemen sumber daya manusia perusahaan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyono. (2011). *Pensiun dini? Siapa takut*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi orang dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional
- Munadi, Y. (2008). *Media pembelajaran*. Jakarta: Gaung Persada Press
- Nevid, J.S, Rathus, S.A & Greene, B. (2003). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Pandji, D. (2012). *Menembus dunia lansia*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Pasiak, T. (2012). *Tuhan dalam otak manusia: mewujudkan kesehatan*
- Poerwandari, K & Hassann, F. (2001). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development Jilid 2 (ed. Kelima)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. California: Sage Publications, Inc.
- Sudrajat, A. (2001). Pendidikan agama yang membangun kesadaran religius. *Cakrawala Pendidikan*, 2, 6-10.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarno, S, dkk. (2011). *Evaluasi program jaminan sosial*. Jakarta: P3KS Press
- Suprijanto. (2007). *Pendidikan orang dewasa: dari teori hingga aplikasi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Susanto, E. (2010). Manfaat olahraga renang bagi lanjut usia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. 6, 3.

Tarigan, R. (2006). Pengaruh tingkat pendidikan terhadap tingkat pendapatan: perbandingan antara empat hasil penelitian. *JUrnal Wawasan*, 11, 21-22

Thaib, D. (2008). Hubungan karakteristik demografi dengan harga diri lanjut usia di rw 02 kel. Wijaya Pura-Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 8, 5-6.