

SKRIPSI

**PERSEPSI LANSIA TENTANG *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* YANG MENJALANI
MASA PENSIUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA MAKASSAR**

*Skripsi Ini Dibuat dan Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep)*



OLEH :

HERLIANA SUMARDIN

C051171008

PROGRAM STUDI ILMUKEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

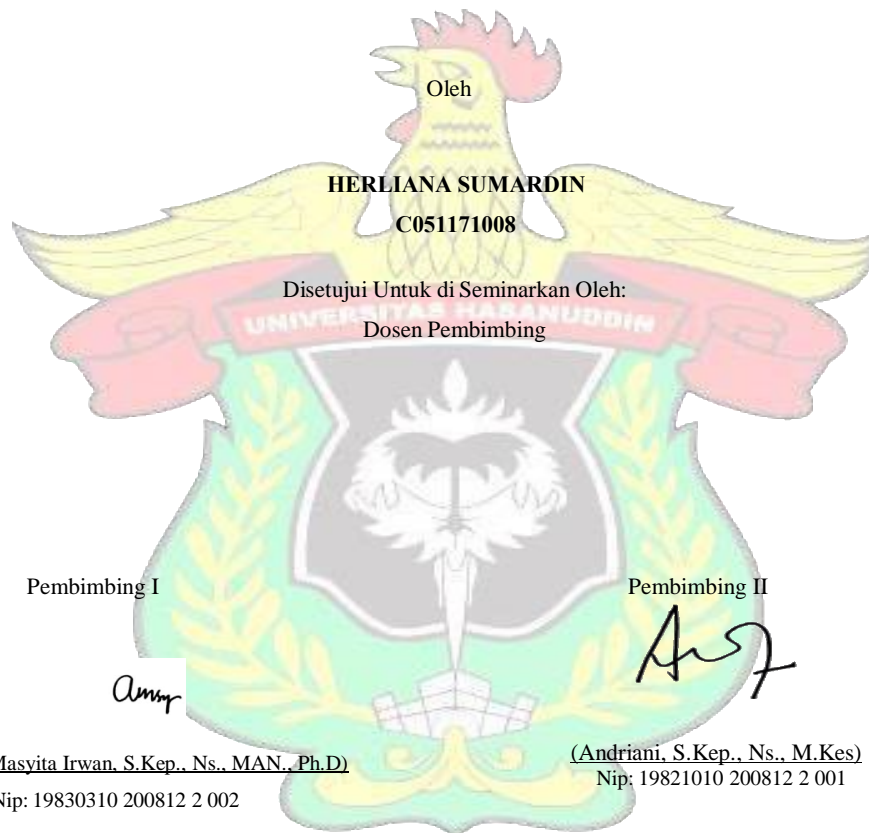
UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2021

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PERSEPSI LANSIA TENTANG *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* YANG MENJALANI
MASA PENSIUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA MAKASSAR



HALAMAN PENGESAHAN

PERSEPSI LANSIA TENTANG *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* YANG
MENJALANI MASA PENSIUN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KOTA MAKASSAR

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada:

Hari/Tanggal : Jumat, 13 Agustus 2021

Pukul : 13.00 – 15.00 Wita

Tempat : *Via Online*

Disusun Oleh:

HERLIANA SUMARDIN

C051171008

Dari yang bersangkutan dinyatakan

LULUS

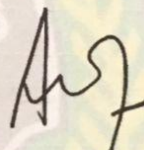
Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II




Andi Masyita Irwan, S.Kep., Ns., MAN., Ph. D
NIP. 198303102008122002



Andriani, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 198210102008122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 197606182002122002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Herliana Sumardin

Nim : C05171008

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali

Makassar, 16 Agustus 2021

membuat pernyataan,


Herliana Sumardin

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Tiada kata yang pantas penulis lafaskan melainkan ucapan puji syukur kehadirat Allah *subhanah wa taala* atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Persepsi Lansia Tentang *Psychological Well-Being* Yang Menjalani Masa Pensiun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Makassar”. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis mengalami berbagai hambatan dan kesulitan. Akan tetapi, berkat bimbingan, arahan, masukan, bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak akhirnya hambatan dan kesulitan yang dihadapi penulis dapat diatasi. Terlepas dari itu, perkenankanlah saya menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat.

1. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
2. Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Si selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
3. Andi Masyitha Irwan, S.Kep., Ns., MAN., Ph. D selaku dosen PA yang selalu memberi masukan dalam tahap awal hingga akhir perkuliahan.
4. Andi Masyitha Irwan, S.Kep., Ns., MAN., Ph. D selaku pembimbing satu dan Andriani, S.Kep., Ns., M. Kes selaku pembimbing kedua yang senantiasa memberi masukan dan arahan-arahan dalam penyempurnaan penyusunan skripsi ini.

5. Kusrini S Kadar, S.Kp.,MN.,Ph.D dan Akbar Harisa, S. Kep., Ns., PMNC., MN selaku tim penguji yang memberi banyak masukan dan arahan demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf akademik Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
7. Ayah dan Ibu saya yang selalu mendoakan dan memberi dukungan baik berupa dukungan moril maupun dukungan materi demi menunjang kelancaran segala kebutuhan saya dalam menyelesaikan kuliah saya.
8. Kakak-kakak saya Hasriyanti Sumardin, SKM dan Heriyadi Sumardin, SE serta ponakan-ponakan saya Khanza, Nada, Kiano, Noah yang selalu memberi dukungan, semangat dan memotivasi saya dalam menyelesaikan kuliah saya.
9. Terima Kasih kepada Muh. Alwan yang telah banyak membantu, memberi semangat dan memotivasi saya untuk terus berusaha hingga tahap ini.
10. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan saya Pute, Fitsa, Afi, Nunu, Dhiya, Asmira, Tisyam, Novy atas dukungan, kebersamaan, persahabatan, dan bantuan yang sangat berharga selama masa kuliah hingga penyusunan skripsi ini.
11. Terima kasih kepada sahabatku Arfan Irwan dan Rivaldi Djailani yang telah banyak memberi masukan dan semangat serta tempat berkeluh kesah selama menjalani masa kuliah hingga akhir penyusunan skripsi ini.
12. Terima kasih kepada sahabat-sahabat baikku Fitria Musfira SH, Indita Indriani S.IP dan Priyayi Astika Putri yang selalu setia membantu saya


dalam kesulitan dan selalu menumbuhkan rasa semangat saya dalam menjalani masa kuliah hingga akhir penyusunan skripsi.

13. Terima kasih kepada kepada sahabat-sahabat Bikini Bottom, Ridha, Arma, Rahma, Kartika, Tiara, Ayu, Aulia dan Fuadi yang selalu memberi semangat dan memotivasi saya dalam penyusunan skripsi ini.
14. Terima kasih kepada teman-teman baikku Indri, Afni, Desal, Desti, Dina, Rian yang selalu menyemangati dan banyak membantu selama penulisan skripsi ini.
15. Teman-teman seperjuangan sepembimbing yang selalu memotivasi dan membantu saya dalam pengurusan penulisan skripsi ini.
16. Teman-teman VERAC17Y yang telah memberikan motivasi, bantuan dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
17. Seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
18. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah berkontribusi banyak memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
19. *Last but not least, I would like to say thank you very much to myself who is very great for working hard, not giving up and continuing to struggle during the process of writing this thesis.*

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulis hanyalah manusia biasa yang tidak luput dari salah dan khilaf dalam penyusunan proposal ini, karena sesungguhnya kebenaran sempurna hanya milik

Allah SWT semata. Oleh karena ini, penulis senantiasa mengharapkan masukan yang konstruktif sehingga penulis dapat berkarya lebih baik di masa yang akan

Makassar, 10 Agustus 2021

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to read 'Herliana Sumardin'.

Herliana Sumardin

ABSTRAK

Herliana Sumardin, C051171008, **PERSEPSI LANSIA TENTANG *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* YANG MENJALANI MASA PENSIUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA MAKASSAR**, dibimbing oleh Andi Masyita Irwan dan Andriani.

Latar belakang: Masa pensiun merupakan tahapan menuju dewasa akhir yang dapat mengakibatkan putusannya hubungan kerja individu dengan lembaganya. Pensiun merupakan masa yang mengkhawatirkan bagi para pensiunan, terutama mereka yang belum siap pensiun secara psikologis dan finansial. Ryff menyebutkan bahwa *psychological well-being* merupakan wujud dan penerimaan penuh dari kemampuan individu, dimana seorang individu dapat menerima segala kelebihan dan kekurangan dirinya, mandiri, membentuk hubungan positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya, memiliki tujuan hidup dan dapat mengembangkan kepribadiannya (Ryff,2014). **Tujuan:** Untuk mengetahui persepsi lansia tentang *psychological well-being* yang menjalani masa pensiun di wilayah kerja Puskesmas Kota Makassar yang ditinjau dari konsep dimensi yang dipaparkan oleh Ryff.

Metode: Penelitian ini menggunakan studi deskriptif kualitatif dengan mewawancarai pensiunan lansia tentang *psychological well-being* di wilayah kerja puskesmas kota Makassar. Untuk jumlah partisipan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 9 partisipan.

Hasil: Ada enam tema utama yang muncul dari penelitian ini yaitu penerimaan diri setelah pensiun, hubungan positif dengan orang lain, pengambilan keputusan yang tepat, penguasaan lingkungan dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat, spiritualitas dan regiliusitas sebagai tujuan hidup serta menyadari dan mengembangkan potensi diri.

Kesimpulan dan Saran: Kondisi *psychological well-being* seluruh partisipan pensiunan lansia dapat dikatakan mengarah kepada keadaan yang positif dan mampu memenuhi 6 dimensi *psychological well-being*. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi tentang *psychological well-being* pensiunan lansia dan bisa menjadi bahan perbandingan bagi penelitian selanjutnya yang mengambil topik yang sama dalam konteks yang lain dan jumlah partisipan yang berbeda.

Kata Kunci: Persepsi, Lansia, *psychological well-being*, Pensiun, Makassar

ABSTRACT

Herliana Sumardin, C051171008, **ELDERLY PERCEPTIONS ABOUT PSYCHOLOGICAL WELL-BEING THAT ARE RETIRING IN THE WORK AREA OF MAKASSAR CITY HEALTH CENTER**, guided by Andi Masyita Irwan and Andriani.

Background: Retirement is a stage towards late adulthood which can result in the termination of an individual's employment relationship with the institution. Retirement is a worrying period for retirees, especially those who are not ready to retire psychologically and financially. Ryff explain that psychological well-being is a form and full acceptance of individual abilities, where an individual can accept all his strengths and weaknesses, being independent, forming positive relationships with others, can control his environment condition, having a purpose in life and can develop the personality (Ryff,2014). **Aims:** Finding out the perception of the elderly about psychological well-being who are undergoing retirement in the working area of the Makassar City Health Center in terms of the dimension concept presented by Ryff.

Methods: This study uses a qualitative descriptive study by interviewing elderly retirees about psychological well-being in the working area of the Makassar City Health Center. The number of participants used in this study is 9 participants.

Result: There are six main themes that emerge from this research, namely self-acceptance after retirement, positive relationships with others, right decision making, environmental mastery by doing useful activities, spirituality and religiosity as life goals and realizing and developing one's potential.

Conclusions and Suggestions: The psychological well-being conditions of all elderly retired participants can be said to lead to a positive state and are able to fulfill the 6 dimensions of psychological well-being. For further researchers, the results of this study are expected to provide information about the psychological well-being of elderly retirees and can be used as a comparison material for further research that takes the same topic in another context and with a different number of participants.

Keywords: Perception, Elderly, Psychological well-being, Retire, Makassar

DAFTAR ISI

OLEH :	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan umum tentang <i>psychological well-being</i>	8
1. Definisi <i>psychological well-being</i>	8
2. Dimensi-dimensi <i>psychological well-being</i>	8
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>psychological well-being</i>	12
B. Tinjauan umum tentang lansia	14
1. Definisi lansia	14
2. Batasan usia lansia	14
3. Teori penuaan.....	14
4. Masalah-masalah kesehatan yang terjadi pada lansia.....	18
C. Tinjauan umum tentang pensiun	18
1. Definisi pensiun	18
2. Batasan usia pensiun.....	19
3. Tinjauan umum tentang hubungan <i>psychological well-being</i> dan pensiun	20
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN	22
A. Rancangan Penelitian.....	22

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian	23
D. Alur Penelitian	25
E. Pengumpulan Data.....	26
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	28
G. Keabsahan Data.....	29
H. Etik Penelitian	31
HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
C. Keterbatasan Penelitian.....	74
PENUTUP	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Alur Penelitian	25
--------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Partisipan	35
Tabel 4.2 Penerimaan diri setelah pensiun	36
Tabel 4.3 Hubungan positif dengan orang lain	39
Tabel 4.4 Pengambilan keputusan yang tepat	46
Tabel 4.5 Penguasaan lingkungan dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat	50
Tabel 4.6 Spiritualitas dan religiusitas sebagai tujuan hidup	56
Tabel 4. 7 Menyadari dan mengembangkan potensi diri	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	84
Lampiran 2	86
Lampiran 3	87
Lampiran 4	89
Lampiran 5	121

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah individu yang sudah mencapai usia 60 tahun ke atas (Khofifah, 2016). Menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah dan proporsi penduduk berusia 60 ke atas semakin meningkat. Pada tahun 2019, penduduk 60 tahun ke atas akan mencapai 1 miliar. Jumlah ini akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050 dan pertumbuhan ini akan meningkat dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya dalam beberapa dekade mendatang, terutama di negara-negara berkembang. Berdasarkan data Menteri Kesehatan Republik Indonesia di Asia Tenggara, penduduk lansia mencapai 8% atau sekitar 142 juta. Diperkirakan pada tahun 2050, populasi lansia akan meningkat tiga kali lipat. Pada tahun 2010, penduduk lansia mencapai 24 juta (9,77%). Pada tahun 2020, penduduk lansia akan mencapai 28,8 juta (11,34%) dari total penduduk (Kemenkes RI, 2013).

Di Indonesia sendiri, jumlah penduduk lansia pada tahun 2020 mencapai sekitar 80 juta. Indonesia saat ini telah memasuki masa penuaan penduduk (*aging population*), di mana angka harapan hidup meningkat dan jumlah lansia meningkat. Penduduk lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan dari 18 juta (7,56%) pada tahun 2010 dan mencapai 23,9 juta (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 48,2 juta (15,77%) pada tahun 2035 (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan hal tersebut, terlihat bahwa Indonesia merupakan salah satu negara yang memasuki kawasan penuaan, karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas melebihi 7%. Hasil data BPS pada tahun 2019 jumlah lansia berumur 60-74 tahun di Provinsi Sulawesi Selatan yaitu sebanyak 673.294 jiwa dari total penduduk (BPS, 2020),

sedangkan pada tahun 2020 jumlah lansia berumur 60-74 tahun di Provinsi Sulawesi Selatan yaitu sebanyak 681.520 (BPS, 2021). Adanya peningkatan angka harapan hidup tersebut akan mempengaruhi semua aspek kehidupan lansia. Oleh karena itu, seiring bertambahnya usia kita perlu memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan dan kesejahteraan lansia.

Seiring berjalannya waktu setiap individu akan mengalami tahapan penuaan, serta pekerjaan yang memiliki batasan usia dan kondisi fisik. Semakin tua usia seseorang, maka kondisi fisik juga akan semakin menurun. Tahap penuaan lansia dapat dilihat dari perubahan fisik, perubahan sosial dan perubahan psikologis. Perubahan psikologis mempengaruhi lansia karena merasa kehilangan pekerjaan, kedudukan, berkurangnya pendapatan, jabatan, peran sosialnya dan berkurangnya harga diri akibat pensiun (Kholish & Uliyah, 2015). Perasaan dilupakan, tidak diinginkan, tidak ikhlas dengan kenyataan yang baru, seperti kematian pasangan, penyakit yang tidak dapat disembuhkan, ini hanyalah sebagian kecil dari semua masalah yang akan dihadapi oleh lansia (Marmer, 2011).

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pensiun adalah individu yang tidak lagi bekerja karena masa jabatannya telah berakhir. Masa pensiun merupakan tahapan menuju dewasa akhir yang dapat mengakibatkan putus hubungan kerja individu dengan lembaganya. Kim dan Moen menjelaskan bahwa pensiun bermanfaat bagi para lansia, karena memungkinkan mereka untuk rehat sejenak dari aktivitas pekerjaan sebelumnya. Di sisi lain, pensiun juga dapat menyebabkan penurunan tunjangan, kehilangan hubungan sosial dan identitas saat masih bekerja (Kim & Moen, 2002). Berdasarkan surat yang dikeluarkan oleh Badan Kepegawaian Negera mengenai batas usia pensiun yang mengacu pada pasal 239, pasal 240, pasal 354, dan pasal 355 Peraturan Pemerintah 11 tahun 2017 tentang Manajemen

Pegawai Negeri Sipil yaitu 58-65 tahun (Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, 2017). Hal ini berarti masa pensiun merupakan tahapan di mana seseorang akan mengakhiri karirnya di bidang pekerjaan yang akan menambah waktu luang yang dihadapi saat pensiun.

Pensiun merupakan masa yang mengkhawatirkan bagi para pensiunan, terutama mereka yang belum siap pensiun secara psikologis dan finansial. Sebagian orang yang sudah siap pensiun akan merasa tenang dan bahagia saat memasuki masa pensiun, sedangkan orang yang belum siap pensiun mudah tertekan karena menganggap perubahan yang dialaminya akan mengganggu kehidupan sehari-hari (Hermaningtyas et.al, 2015). Perubahan yang terjadi selama masa pensiun pasti akan menimbulkan guncangan mental. Hal ini dikarenakan adanya rasa keengganan untuk meninggalkan posisi yang dimiliki dan dinikmati saat ini, sehingga pasti ada perasaan cemas dan khawatir, jika berlebihan akan mengganggu kondisi fisik dan psikologisnya (Rahmat & Suyatno, 2016). Dampak psikologis ini mengacu pada semua aspek *psychological well-being*.

Ryff menyebutkan bahwa *psychological well-being* merupakan wujud dan penerimaan penuh dari kemampuan individu, dimana seorang individu dapat menerima segala kelebihan dan kekurangan dirinya, mandiri, membentuk hubungan positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya, memiliki tujuan hidup dan dapat mengembangkan kepribadiannya (Ryff,2014). Hal ini berarti *psychological well-being* mendeskripsikan tingkat kedamaian, kenyamanan, dan kebahagiaan yang diperoleh seseorang dari pengalamannya sendiri, dan bagaimana mereka memandang realisasi potensi mereka. Ryff mengungkapkan bahwa terdapat enam dimensi *psychological well-being*, yaitu dimensi kemampuan individu dalam menerima dirinya dengan positif (*self acceptance*), menjalin hubungan baik dengan orang lain (*positive relation with*

others), mampu membangun kekuatan individu (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), dan mampu mengembangkan potensi pribadi (*personal growth*).

Berdasarkan *Survey Manulife Investment Index* (MISI), tujuh dari sepuluh penduduk Indonesia masih ingin bekerja pada usia pensiun, yang berarti 70% penduduk Indonesia masih ingin bekerja di usia non-produktif (MISI, 2014). Dalam studi yang dilakukan *The American Institute Of Stress*, ada 43 faktor yang dapat memicu terjadinya stres dan pensiun berada pada tingkatan ke 10 sebagai pemicu terjadinya stres. Berdasarkan usia pensiun, penelitian yang dilakukan oleh Latif untuk mengidentifikasi efek pensiun pada *psychological well-being* di Kanada yang menggunakan individu kelompok umur 45-54 tahun dan kelompok umur 55 tahun ke atas. Hasil penelitian ini menerangkan bahwa masa pensiun tidak memiliki pengaruh yang berarti pada kelompok umur 45-54 tahun, sedangkan masa pensiun pada individu kelompok umur 55 tahun ke atas memiliki efek positif yang berarti pada *psychological well-being* mereka (Latif, 2010).

Adapun penelitian yang berjudul *psychological well-being* pada guru yang telah menjalani masa pensiun yang dilakukan oleh Meidian Citraning dan Wiwin Hendriani (2014) didapatkan hasil bahwa subyek memenuhi keenam karakteristik pada dimensi *psychological well-being* dan kedua partisipan lebih dominan pada dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dan dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*). Meski telah pensiun, keduanya memiliki kemampuan yang baik untuk membangun hubungan yang baik, hangat, dan saling percaya dengan orang lain. Keduanya memiliki manajemen yang baik dan kemampuan menciptakan lingkungan yang baik agar dapat mewujudkan keinginan pribadinya. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvy Selviana (2015) yang berjudul studi

kasus mengenai *psychological well-being* pada pensiunan PNS usia 60-80 Bandung Utara didapatkan hasil responden mencapai derajat *psychological well-being* yang tinggi. Namun, tidak ditemukan hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi seperti agama, status sosial ekonomi, pengalaman hidup, dukungan sosial, dan tingkat kepribadian atau dimensi yang ada pada *psychological well-being*.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan bahwa wilayah kerja puskesmas Tamamaung dan puskesmas Kapasa tidak terdapat perkumpulan lansia, sedangkan di wilayah kerja puskesmas Batua terdapat perkumpulan lansia. Sementara itu perkumpulan lansia sangat penting dilakukan untuk meningkatkan kesadaran lansia untuk membina sendiri kesehatannya, baik kesehatan fisik dan psikologisnya (Rokom, 2013).

Oleh karena itu, dengan berdasarkan fenomena diatas penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana persepsi lansia tentang *psychological well-being* yang menjalani masa pensiun di wilayah kerja Puskesmas Kota Makassar yang ditinjau dari konsep dimensi yang dipaparkan oleh Ryff.

B. Rumusan Masalah

Psychological well-being merupakan suatu kondisi individu yang ditandai dengan perasaan bahagia, puas dengan kehidupan, tidak mengalami gejala depresi, menunjukkan fungsi mental yang positif, memiliki tujuan hidup, pengembangan diri, pengendalian lingkungan dan kemandirian. Pada saat yang sama, ketika memasuki masa pensiun, lansia akan memiliki perasaan positif dan negatif tentang pensiun. Persiapan yang baik dan dukungan anggota keluarga dalam menghadapi masa pensiun membuat seseorang merasakan perasaan positif. Sehingga, tidak merasakan adanya masalah yang menjadi beban berat untuk masa pensiun. Tetapi di sisi lain, pensiun juga mengurangi kebahagiaan pribadi, karena kehilangan keterikatan pada pekerjaan,

jaringan sosial dan identitasnya. Hilangnya pekerjaan, posisi, fasilitas, penghargaan, dan lingkungan sosial yang telah mereka jalani selama bertahun-tahun dapat berdampak serius pada pensiunan. Jika mereka tidak mempersiapkan secara materi atau psikologis, tahap akhir karir mereka akan menjadi tekanan yang sangat besar bagi lansia.

Melihat berbagai permasalahan maupun kemampuan lansia mencapai *psychological well-being* di masa pensiun, akhirnya menarik perhatian peneliti untuk mengetahui secara mendalam mengenai bagaimana persepsi lansia tentang *psychological well-being* yang menjalani masa pensiun di wilayah kerja puskesmas kota Makassar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah diketahuinya persepsi lansia tentang *psychological well-being* yang menjalani masa pensiun di wilayah kerja puskesmas kota Makassar yang ditinjau dari konsep dimensi yang dipaparkan oleh Ryff.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui penerimaan diri lansia setelah menjalani masa pensiunnya
- b. Diketahui lansia dapat menjaga hubungan yang positif dengan orang lain setelah menjalani masa pensiunnya
- c. Diketahui kemandirian lansia setelah menjalani masa pensiunnya
- d. Diketahui penguasaan terhadap lingkungan pada lansia setelah menjalani masa pensiunnya
- e. Diketahui lansia memandang dan mencapai tujuan hidupnya setelah menjalani masa pensiunnya

- f. Diketahui lansia yang telah menjalani masa pensiun dapat menyadari dan mengembangkan kesempatan atau potensi yang dimiliki

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk semua pihak yang bersangkutan dalam penelitian ini, baik manfaat secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya hasil penelitian yang telah ada, dan memberikan gambaran persepsi lansia tentang *psychological well-being* yang menjalani masa pensiun di wilayah kerja puskesmas kota Makasaar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk menambah kepustakaan dalam mengembangkan asuhan keperawatan terutama dalam ilmu keperawatan gerontik dan jiwa.

b. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pelayanan kesehatan dalam melakukan promosi kesehatan tentang kesejahteraan psikologis pada lansia.

c. Bagi Lansia

Penelitian ini dapat menjadi masukan serta dapat meningkatkan motivasi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi dalam penelitian yang serupa dan memberikam pengalaman bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan umum tentang *psychological well-being*

1. Definisi *psychological well-being*

Psychological well-being adalah teori yang dikemukakan oleh Ryff. Menurut Ryff *psychological well-being* mengacu pada berbagai macam kesejahteraan, termasuk evaluasi positif terhadap kehidupan seseorang dan kehidupan orang lain, perasaan tumbuh dan berkembang, dan keyakinan bahwa hidup memiliki makna dan tujuan, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengatur kehidupan dan lingkungannya sendiri secara efektif, dan berhak menentukan nasib sendiri.

Ryff (2014) menyebutkan bahwa *psychological well-being* berarti individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan menyesuaikan perilakunya, dapat beradaptasi dengan kebutuhannya sendiri, mempunyai tujuan hidup yang lebih bermakna serta mampu mengeksplorasi diri.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan *psychological well-being* yaitu perolehan potensi psikologis individu dan suatu keadaan di mana seseorang dapat menerima kekurangan dan kelebihan sendiri, mempunyai tujuan hidup, membina hubungan positif dengan orang lain, mandiri, mampu mengontrol lingkungan dan melanjutkan pertumbuhan pribadi.

2. Dimensi-dimensi *psychological well-being*

Ryff membagi konsep kesejahteraan psikologis menjadi enam dimensi untuk mengungkapkan fungsi psikologis positif individu. Dimensi *psychological well-being* menurut (Ryff, 2014) yang diantaranya:

a. Dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*)

Self-acceptance adalah suatu kondisi individu untuk memiliki pemikiran positif tentang dirinya. Individu juga memahami dan menerima semua aspek positif dan negatif dirinya, dan secara aktif menerima masa lalunya.

Penerimaan diri terkait dengan penerimaan diri seseorang di masa kini dan masa lalu serta sikap positif terhadap diri sendiri. Jika individu bersikap positif terhadap dirinya sendiri, menerima dan menghargai segala aspek dirinya (termasuk baik dan buruk), maka individu tersebut memiliki nilai yang tinggi dalam hal penerimaan diri. Orang dengan penerimaan diri yang tinggi juga dapat melihat dan merasakan masa lalunya dalam suasana hati yang positif. Sebaliknya, jika individu tidak puas dengan dirinya sendiri, kecewa dengan apa yang terjadi di kehidupan sebelumnya, memiliki keraguan dengan kualitas mereka sendiri dan ingin berbeda dari diri mereka sendiri, maka individu akan mendapat skor yang rendah dalam penerimaan diri.

b. Dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Hubungan positif dengan orang lain merupakan situasi dimana individu memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan sesama. Individu juga peduli dengan kesejahteraan orang lain dan memiliki empati yang kuat, serta memahami konsep menerima dan memberi.

Individu yang memiliki nilai tinggi dalam hubungan positif dengan orang lain dapat membangun hubungan yang hangat dan saling percaya. Individu peduli dengan kesejahteraan orang lain, menunjukkan simpati dan kasih sayang kepada orang lain, memiliki pertemanan yang mendalam,

memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain, dapat memberikan bimbingan kepada orang lain, dan memiliki kemampuan yang baik untuk mengenali orang lain. Sebaliknya, orang yang mendapat skor rendah pada hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan perilaku tertutup, kesulitan dalam bersikap hangat dengan orang lain, merasa frustrasi dalam hubungan yang terisolasi, dan tidak mau memelihara hubungan dengan orang lain.

c. Otonomi (*autonomy*)

Otonomi mengacu pada kemampuan individu untuk mengontrol dirinya sendiri secara mandiri. Individu juga dapat menahan tekanan sosial yang berkaitan dengan pemikiran dan perilaku. Individu juga dapat mengontrol perilaku mereka dari dalam dan mengevaluasinya menggunakan standar yang dikembangkan sendiri.

Individu dengan nilai otonomi yang tinggi memiliki karakteristik antara yang lain dapat memutuskan segalanya secara mandiri. Selain itu, individu dapat mengambil keputusan tanpa campur tangan oleh orang lain, memiliki kemampuan untuk menahan tekanan sosial, dan dapat mengevaluasi diri sesuai dengan standar pribadi. Sebaliknya, orang dengan nilai otonomi rendah akan benar-benar mempertimbangkan evaluasi orang lain, mengandalkan penilaian orang lain untuk mengambil keputusan penting, dan tunduk pada tekanan sosial.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan lingkungan sekitar. Individu dapat mengontrol serangkaian aktivitas kompleks di luar dirinya. Individu juga dapat memanfaatkan peluang di sekitar mereka secara efektif dan dapat memilih atau menciptakan situasi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi mereka.

Individu yang memiliki nilai tinggi dalam pengendalian lingkungan memiliki kepercayaan diri dan kemampuan untuk mengelola lingkungan, dapat mengontrol berbagai aktivitas eksternal, mengontrol kondisi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan peluang di lingkungan, dan dapat menciptakan lingkungan berdasarkan kebutuhan dan nilai. Di sisi lain, individu dengan skor pengendalian lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengelola situasi, tidak mampu meningkatkan kualitas lingkungan, kurang peka terhadap peluang dan kurang menguasai lingkungan.

e. Tujuan dalam hidup (*purpose in life*)

Tujuan hidup merupakan kondisi yang dimiliki individu mengenai tujuan dalam hidupnya dan mengetahui apa yang baik dan buruk. Individu juga bisa mengetahui makna masa lalu dan hari ini.

Individu yang memiliki nilai tinggi dalam dimensi tujuan hidup memiliki rasa keterarahan, dapat merasakan makna masa lalu dan masa kini, percaya diri dengan tujuan hidup, dan memiliki tujuan yang ingin dicapai. Sebaliknya, individu dengan nilai rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan keyakinan pada tujuan hidup, dan tidak akan melihat makna yang terkandung dalam peristiwa masa lalu.

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Pertumbuhan pribadi merupakan suatu kondisi bagi individu untuk merasakan pertumbuhan yang berkelanjutan. Individu juga melihat diri mereka tumbuh dan berkembang. Individu mau menerima pengalaman baru dan mampu mewujudkan potensinya. Individu juga dapat melihat perkembangan mereka sendiri dan perilakunya dari waktu ke waktu dan berkembang menjadi individu

yang dapat mewujudkan pengetahuan diri dan kemampuan efektif dengan lebih baik.

Individu dengan nilai tinggi dalam pertumbuhan pribadi ditandai dengan pertumbuhan diri yang berkelanjutan, kemauan untuk menerima pengalaman baru, kemampuan untuk merealisasikan potensinya, merasakan perkembangan diri dan perilakunya. Sebaliknya, orang dengan skor rendah dalam pertumbuhan pribadi akan jatuh ke dalam keadaan stagnasi, menjadi bosan dan kehilangan minat dalam hidup, dan tidak akan mampu mengembangkan sikap dan perilaku ke arah yang lebih baik.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*

Menurut penelitian yang dilakukan para ahli, beberapa faktor telah ditemukan ini dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang, termasuk :

1. Usia

Dalam penelitian Ryff dan Keyes ditemukan adanya perbedaan usia dalam berbagai aspek *psychological well-being*. Penelitian ini melibatkan tiga kelompok umur yaitu kelompok usia muda, usia paruh baya, dan lansia. Mereka menemukan bahwa semakin tua individu, semakin rendah tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi mereka (terutama para lansia). Di sisi lain, seiring bertambahnya usia, dimensi penguasaan lingkungan dan kemandirian juga meningkat (terutama pada usia dewasa menengah dan lansia). Pada saat yang sama, tidak banyak perbedaan antara usia dewasa dan lansia dalam hal penerimaan diri dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

2. Jenis kelamin

Menurut penelitian Ryff, perbedaan jenis kelamin mempengaruhi dimensi *psychological well-being*. Penelitian telah menemukan bahwa

dibandingkan dengan pria, wanita memiliki kemampuan yang lebih tinggi untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain dan memiliki kemampuan pertumbuhan pribadi yang lebih baik.

3. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi berkaitan dengan dimensi tujuan hidup, pengendalian lingkungan, penerimaan diri, dan pertumbuhan diri, orang dengan status ekonomi tinggi akan memiliki kesehatan mental yang lebih tinggi dan kesehatan mental yang baik. Orang dengan status ekonomi rendah rentan terhadap stres dan mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

4. Hubungan sosial

Positive relation with others merupakan salah satu dimensi *psychological well-being*. Orang yang membangun hubungan baik dan positif dengan orang lain akan memiliki banyak teman dan dapat dipercaya. Dengan kata lain individu dengan hubungan sosial yang baik akan mempengaruhi kondisi psikologisnya. Selain individu yang menerima dukungan sosial yang baik dari keluarga mereka, komunitas sekitar atau teman, mereka akan merasa dihargai dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

5. Budaya

Psychological well-being memiliki efek yang berbeda pada individualisme dan kolektivisme. Hasil penelitian Ryff menunjukkan bahwa budaya individualistis mendapat skor lebih tinggi dalam hal penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya kolektivisme memiliki skor lebih tinggi dalam hal hubungan positif dengan orang lain.

6. Religiusitas

Ini terkait dengan transendensi dari semua masalah kehidupan kepada Tuhan. Individu dengan keyakinan agama yang lebih tinggi dapat lebih baik menafsirkan peristiwa kehidupan mereka dengan cara yang positif, sehingga membuat hidup mereka lebih bermakna. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Maulina, 2012) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara keyakinan beragama dengan kesehatan mental, artinya semakin tinggi keyakinan beragama maka semakin tinggi pula kesehatan mentalnya.

B. Tinjauan umum tentang lansia

1. Definisi lansia

Individu yang sudah berusia 60 tahun ke atas dapat dikatakan sebagai lansia. Lansia merupakan proses kehidupan yang berkesinambungan, ditandai dengan berbagai perubahan arah kemunduran, seperti mengalami kemunduran fisik, dan lansia juga harus menghadapi masalah psikologis dalam hidupnya (Nalle & Soetjiningsih, 2020).

2. Batasan usia lansia

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) menjelaskan batasan usia lansia menjadi empat (4) yaitu *middle age* (45-59 tahun), *elderly* (60-74) tahun, *old* (75-90 tahun), dan *very old* (di atas usia 90 tahun).

3. Teori penuaan

1. Teori biologik

a. Teori genetik dan mutasi

Penuaan adalah hasil dari perubahan biokimia yang dihasilkan oleh pemrograman molekuler / DNA, dan mutasi terjadi di setiap sel pada

waktunya. Teori tersebut menyatakan bahwa proses penuaan terjadi karena program jam genetik di dalam nukleus. Jam akan berputar dalam jangka waktu tertentu. Sekarang diketahui bahwa radiasi dan bahan kimia akan memperpendek umur. Menurut teori ini, mutasi progresif pada DNA sel somatik dapat menyebabkan penurunan fungsi sel.

b. Teori pakai dan usang

Dalam teori ini, disebutkan bahwa ketika sel digunakan terus menerus, mereka akan bertahan seumur hidup. Teori tersebut percaya bahwa proses penuaan adalah proses yang telah diprogram sebelumnya yang terjadi akibat penumpukan stres dan cedera akibat trauma. Penuaan dianggap sebagai "proses fisiologis, ditentukan oleh jumlah keausan organ tubuh yang terpapar ke lingkungan" (Sunaryo & Wijayanti, 2016).

c. Autoimun

Selama metabolisme tubuh manusia, suatu saat akan diproduksi zat khusus. Di beberapa jaringan tubuh manusia yang tidak dapat menahan zat ini, jaringan manusia akan menjadi lemah dan mati. Proses penuaan dapat terjadi karena perubahan protein setelah translasi yang dapat menyebabkan sistem kekebalan tubuh mengurangi kemampuannya untuk mengenali dirinya sendiri (*Self Recognition*). Jika mutasi somatik menyebabkan kelainan permukaan sel, maka sel imun tubuh akan mengingat sel yang mengalami perubahan tersebut sehingga sebagai sel asing dan akan memusnahkannya. Di sisi lain, sistem kekebalan tubuh mengalami penurunan kemampuan pertahanan dan kemampuannya untuk menyerang antigen selama penuaan, sehingga sel-sel patologis meningkat seiring bertambahnya usia.

d. Teori stres

Penuaan disebabkan oleh hilangnya sel-sel tubuh yang biasa digunakan. Regenerasi jaringan tidak bisa melindungi stabilitas lingkungan internal dan stres bisa menyebabkan terjadinya penipisan sel tubuh.

e. Teori radikal bebas

Ketidakstabilan radikal bebas menyebabkan oksidasi zat organik seperti karbohidrat dan protein. Radikal bebas ini bisa membuat sel tidak bisa beregenerasi. Penuaan dapat disebabkan oleh interaksi komponen radikal bebas dalam tubuh manusia. Radikal bebas dapat berupa : superoksida (O_2), radikal hidroksil (OH) dan hydrogen peroksida (H_2O_2). Radikal bebas sangat merusak karena bersifat sangat reaktif, sehingga dapat bereaksi dengan DNA, protein, dan asam lemak tak jenuh (Muhith, 2016).

2. Teori sosial

a. Teori aktifitas

Teori ini menyatakan bahwa penuaan yang sukses tergantung pada kepuasan lansia dalam mempertahankan aktivitas tersebut lebih penting dari pada jumlah dan aktivitas yang dilakukan.

b. Teori pembebasan

Seiring bertambahnya usia, seseorang secara bertahap mulai meninggalkan kehidupan sosial. Keadaan ini menyebabkan penurunan kualitas dan kuantitas interaksi sosial pada lansia. Sehingga terjadi kehilangan ganda, yaitu: hilangnya peran, hambatan kontrol sosial dan kurangnya komitmen

c. Teori kesinambungan

Teori tersebut menyatakan bahwa siklus hidup lansia adalah terus menerus. Oleh karena itu, pengalaman hidup seseorang adalah gambaran kelak menjadi lansia.

Poin utama dari teori yang berkesinambungan adalah:

- 1) Lansia tidak disarankan melepaskan perannya atau berpartisipasi aktif dalam proses penuaan, tetapi harus memilih peran yang dipertahankan atau dihapuskan berdasarkan pengalaman masa lalu mereka.
- 2) Peran lansia yang hilang tidak perlu diubah
- 3) Para lansia dapat memilih berbagai metode adaptasi

3. Teori psikologi

a. Teori kebutuhan manusia menurut hirarki Maslow

Menurut teori ini, setiap orang memiliki tingkatan internal, kebutuhan untuk merangsang perilaku manusia. Persyaratan ini memiliki prioritas berbeda. Ketika kebutuhan dasar manusia terpenuhi, mereka akan berusaha mencarinya di tingkat yang lebih tinggi hingga mencapai urutan tertinggi dari kebutuhan tersebut.

b. Teori individual jung

Carl Jung (1960) menyusun teori perkembangan kepribadian dari semua tahapan kehidupan, mulai dari masa kanak-kanak, remaja dan dewasa, paruh baya hingga lanjut usia. Kepribadian individu meliputi diri sendiri, alam bawah sadar seseorang, dan bawah sadar bersama. Menurut teori ini, kepribadian digambarkan sebagai arah eksternal atau subyektif. Keseimbangan kekuatan dapat dilihat pada setiap orang dan sangat penting untuk kesehatan mental.

4. Masalah-masalah kesehatan yang terjadi pada lansia

Menurut (Sya'diyah, 2018), terjadi berbagai perubahan-perubahan pada lansia contohnya seperti :

- a. Perubahan fisik sebagaimana perubahan sistem musculoskeletal, sistem integument, sistem endokrin, sistem genitourinaria, sistem gastrointestinal, sistem respirasi, sistem kardiovaskuler, sistem persarafan dan sel.
- b. Perubahan mental dapat meliputi berbagai faktor, yang pertama yaitu perubahan pada fisik yaitu kesehatan umum, tingkat pendidikan, keturunan dan lingkungan. Lazimnya lansia akan memanasifestasikan perubahan mental pada memori (kenangan) terbagi menjadi dua yaitu kenangan jangka panjang (berjam-jam sampai berhari-hari) dan jangka pendek (0-10 menit, kenangan buruk).
- c. Perubahan-perubahan psikososial seperti pensiun pada lansia akan mengalami berbagai kerugian, antara lain kehilangan finansial, kehilangan identitas, kehilangan teman atau kerabat, dan kehilangan pekerjaan, perasaan atau kesadaran akan kematian (*sense of awareness*), kehilangan pasangan, berpisah dari anak dan cucu, perubahan gaya hidup (yaitu memasuki panti jompo atau ruang perawatan), penyakit kronis.

C. Tinjauan umum tentang pensiun

1. Definisi pensiun

Menurut Djatmika dan Marsono dalam (Puji Astuti, 2018), pensiun merupakan penghasilan yang diterima setiap bulan oleh seorang bekas pegawai yang tidak dapat bekerja lagi, untuk membiayai kehidupan selanjutnya agar tidak terbengkalai apabila tidak mampu lagi untuk mencari penghasilan yang lain. Sedangkan menurut

(Wardana, 2013) pensiun merupakan titik balik penting dalam karir seseorang, setidaknya bagi orang dewasa yang telah bekerja hampir sepanjang hidup mereka.

Pensiun adalah tahap akhir perkembangan yang akan dialami oleh setiap pekerja, dimana peran dan gaya hidup setiap orang akan berubah dari kondisi kerja menjadi kondisi non-kerja yang akan berdampak pada pensiunan itu sendiri dan keluarganya (Fahmi et. al, 2016). Pensiun merupakan perubahan besar dalam kehidupan pekerja yang lebih tua. Hal ini akan membawa orang ke tahap baru dalam perjalanan hidup mereka, yang membutuhkan penyesuaian kembali kehidupan sehari-hari dan interaksi sosial (Kubicek et.al, 2011).

Dalam uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pensiun adalah perubahan peran seorang pegawai menjadi bukan pekerja yang berakibat pada berkurangnya penghasilan dan perubahan dalam hidupnya termasuk interaksi sosial.

2. Batasan usia pensiun

Batasan usia pensiun merujuk pada Pasal 239, Pasal 240, Pasal 354, Pasal 355 Peraturan Pemerintah Nomor 11 Tahun 2017 “Manajemen Pegawai Negeri Sipil”. Surat tersebut menentukan usia pensiun PNS fungsional, meliputi: 1. Pegawai negeri diberhentikan sebagai pegawai negeri pada saat mencapai usia pensiun dan 2. Usia pensiun sebagaimana dimaksud pada ayat (1) adalah: 1. Usia pensiun pejabat tata usaha negara, pejabat fungsi ahli muda, pejabat fungsi ahli pertama, dan pejabat fungsi terampil adalah 58 (lima puluh delapan) tahun; 2) Pejabat senior dan menengah Pejabat fungsional berusia 60 (enam puluh) tahun; 3) Pegawai negeri sipil yang pernah menjabat sebagai pejabat fungsional ahli utama berusia 65 (enam puluh lima) tahun. Dari isi surat tersebut dapat dipahami bahwa usia pensiun PNS fungsional berkisar antara 58 tahun sampai dengan 65 tahun (Wardana, 2020).

3. Tinjauan umum tentang hubungan *psychological well-being* dan pensiun

Pensiun dapat diartikan sebagai berhenti. Dalam kalimat ini, arti "Berhenti" sering disalahartikan oleh sebagian orang sebagai pegawai yang tidak memiliki penghasilan, jabatan, aktivitas, status atau harga diri. Menurut Kasmir, pensiun adalah hak seseorang untuk memperoleh penghasilan setelah bekerja bertahun-tahun, dan telah mencapai usia pensiun atau memiliki alasan lain berdasarkan perjanjian yang telah ditetapkan (Rachmatullah, Syahroni, & Listiowarni, 2020). Pensiun merupakan salah satu pemicu stres terbesar dalam hidup, jika situasi baru setelah pensiun terasa asing, tidak jelas dan segala sesuatunya menjadi tidak pasti, kehidupan pensiun tidak akan mudah dijalani (Prihandhani, 2016).

Masa pensiun terbagi menjadi dua bagian, yaitu pensiun sukarela dan pensiun wajib. Pensiun dianggap sebagai resiko kerja yang sangat penting di hari tua, Pensiun akan membawa resiko bagi penghargaan pribadi, bahkan dapat menimbulkan perasaan kehilangan harga diri yang berdampak pada adaptasi pribadi dan sosial. Erickson (Rubani, 2018) juga mengatakan bahwa orang yang memasuki masa pensiun akan mengalami krisis identitas, dan mereka harus berubah dari pekerja yang sibuk dan percaya diri menjadi pengangguran dengan pekerjaan yang tidak pasti.

Beberapa lansia mengalami trauma karena perubahan gaya hidup dan kebiasaan. Mereka yang aktif bekerja namun terpaksa menganggur pada usia pensiun seringkali menunjukkan kebencian, akibatnya para lansia memiliki motivasi yang rendah untuk beradaptasi dengan masa pensiun. Banyak lansia yang telah pensiun tidak dapat menggunakan waktu luangnya untuk melakukan kegiatan produktif. Ketika orang memasuki tahap dewasa selanjutnya, mereka akan menunjukkan tanda-tanda bahaya psikologis, termasuk perasaan-perasaan batin

akibat pengangguran dan perubahan pendapatan yang diperoleh. Rasa bersalah menjadi pengangguran karena mereka tidak memiliki pekerjaan seperti sebelumnya. Pada saat bersamaan setiap orang akan pensiun seiring bertambahnya usia, sehingga memiliki keterbatasan dalam beberapa hal termasuk keterbatasan fisik dan psikis yang menurunkan produktivitas.

Kondisi psikologis akan mempengaruhi kelangsungan hidup individu menjelang pensiun, sehingga dapat diketahui apakah tingkat kesehatan mentalnya rendah atau tinggi. Sebagai individu yang berada pada tahap perubahan psikologis, untuk meningkatkan perubahan psikologisnya dapat dilakukan dengan beradaptasi dengan lingkungan baru setelah berhenti bekerja dan mengevaluasi faktor-faktor yang membuatnya merasa tenteram dan nyaman. Salah satu cara mengevaluasi diri sendiri dapat dilakukan dengan meningkatkan *psychological well-being*.