

## Optimisme menghadapi masa pensiun: Bagaimana peranan *psychological well being*?

Silvia Mega Puspita<sup>1\*</sup>, Tatik Meiyuntariningsih<sup>2</sup>, Akta Ririn Aristawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-mail: emailkorespondensi@abc.ac.id

Submitted:

### Abstract

This study aims to determine the relationship between psychological well-being and optimism for retirement. The hypothesis put forward is that there is a positive relationship between psychological well-being and optimism for retirement. This study uses a correlational quantitative research method. Sampling using one of the types of non-probability sampling technique, namely snowball sampling. This study involved 72 retired civil servants/private employees with age criteria of 55-65 years and had been retired for <1 - 5 years. The instruments used in this study are the optimism scale which refers to Seligman's theory (2008) and the psychological well being scale which refers to Ryff's theory (1989). The data analysis technique using product moment correlation shows that  $r_{xy} = 0.266$  with a significance level of 0.012. This means that there is a positive relationship between psychological well-being and optimism for retirement. So that the higher the psychological well being, the higher the optimism that individuals have for retired employees. Vice versa, the lower the psychological well-being, the lower the individual's optimism for retired employees.

**Keywords:** *psychological well being, optimism, retirement*

Accepted:

Published:

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Pengambilan sample menggunakan salah satu dari jenis teknik non probability sampling yaitu snowball sampling. Penelitian ini melibatkan sebanyak 72 pensiunan pegawai negeri dan swasta dengan kriteria usia 55-65 tahun dan telah pensiun selama <1 - 5 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala optimisme yang mengacu pada teori Seligman (2008) dan skala *psychological well being* yang mengacu pada teori Ryff (1989). Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment menunjukkan bahwa  $r_{xy} = 0,266$  dengan taraf signifikansi 0,012. Artinya terdapat hubungan positif antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Sehingga semakin tinggi *psychological well being* maka semakin tinggi optimisme yang dimiliki individu pada pensiunan pegawai. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *psychological well being* maka semakin rendah optimisme yang dimiliki individu pada pensiunan pegawai.

**Kata kunci:** *psychological well being, optimisme, masa pensiun*

Copyright © 2022. Silvia Mega Puspita<sup>1\*</sup>, Tatik Meiyuntariningsih<sup>2</sup>, Akta Ririn Aristawati<sup>3</sup>

---

## Pendahuluan

Pensiun adalah tahap dewasa akhir yang ditandai dengan penurunan produktivitas dan harapan untuk beristirahat dari aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan. (Trisusanti & Satiningsih, 2012). Menurut Safitri (2013) Perubahan dalam kehidupan mereka, seperti pergeseran pendapatan ekonomi, aktivitas sehari-hari, dan lingkungan sosial, membuat masa pensiun bagi sebagian orang menjadi tidak menyenangkan. Seseorang sering melihat pensiun sebagai masalah atau bahkan bencana, yang dapat menyebabkan stres (Suadirman, 2011). Saat menghadapi masa pensiun, berkurangnya orang untuk diajak bicara, seperti rekan kerja, kerabat, dan orang-orang di luar rumah, dapat menyebabkan stres. Karena itu, pensiunan lebih cenderung mengalami berbagai masalah saat mereka beralih dari bekerja ke pensiun (Suadirman, 2011).

Surbhakti (2008) melakukan penelitian tentang pensiun, berdasar hasil survei yang dilakukan di Puskesmas Pembantu di Kelurahan.Pardomuan Kecamatan.Siantar Timur Kota Pematangsiantar, ia menemukan bahwa Lansia sebanyak (232 orang) datang ke Puskesmas untuk mendapatkan perawatan kesehatan, termasuk diagnosa darah tinggi yang dapat menyebabkan penyakit stroke bahkan kematian. Kejadian ini menunjukkan bahwa sebenarnya masa pensiun merupakan pengalaman yang menegangkan dan seringkali menakutkan bagi para lansia.

Eliana (2003) mempelajari konsep diri pensiunan di Indonesia yang sampai pada kesimpulan bahwa usia pensiun 55 tahun menyebabkan gejala psikologis, seperti pergeseran harga diri, yang pada gilirannya mempengaruhi konsep diri secara negatif. Kesehatan mental dan optimisme seseorang nantinya akan terpengaruh oleh dampak psikologis ini. Seorang pensiunan akan mendapatkan keuntungan dari seseorang yang optimis akan pensiun karena ia akan dapat menikmati masa pensiun bahkan mencari pekerjaan baru.

Peneliti melakukan wawancara untuk memperkuat fenomena mengenai pensiunan dan optimismenya terhadap masa pensiun itu sendiri. Wawancara ini dilakukan pada pensiunan yang berusia 50-65 tahun. Adapun hasil wawancaranya adalah sebagai berikut :

Subjek A menganggap bahwa masa-masa pensiun menjadi hal yang kurang menyenangkan, hal tersebut dapat terjadi perubahan dalam hidupnya dan menjadi masa yang sulit. seperti perubahan pendapatan ekonomi, aktivitas sehari-hari dan lingkungan pergaulan yang berubah drastis. Subjek merasa khawatir tidak dapat melunasi hutang-hutangnya dengan hanya mengandalkan dari uang pensiunan. Di samping itu subjek merasa senang dapat memiliki lebih banyak waktu luang bersama keluarganya, tidak lagi terlalu sibuk memikirkan pekerjaan kantor karena sebelumnya jarang ada waktu bersama keluarga.

Subjek B menyatakan bahwa individu yang sebelumnya terlibat dalam peran di tempat kerja dan tidak bekerja sejak tidak bekerja. kemudian menjadi tidak memiliki peran lagi sehingga membuat subjek merasa kesepian mengingat aktivitas sehari-hari hanya dihabiskan di rumah bersama istrinya dan hal tersebut berhubungan dengan harga dirinya sebagai kepala rumah tangga. Di sisi lain subjek memandang bahwa kondisi tersebut hanya akan berlangsung sementara saja karena masih dalam proses penyesuaian. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya merasa lega karena telah mendedikasikan diri terhadap sekolah selama puluhan tahun dan hal tersebut membuat dirinya merasa bangga. Subjek juga menambahkan bahwa

---

dirinya mungkin memang sudah waktunya beristirahat mengingat usianya yang sudah tua dan mengurangi produktivitas kerjanya, sehingga dengan pensiun dapat membuat subjek lebih santai dan tidak terbebani dengan pekerjaan-pekerjaan lagi.

Individu yang memasuki masa pensiun sering dianggap sebagai individu yang tuna karya (tidak dibutuhkan lagi tenaga dan pikirannya). Anggapan semacam ini membuat individu tidak bisa lagi menikmati masa pensiunnya dengan hidup santai dan ikhlas. Ketakutan menghadapi masa pensiun, membuat banyak individu mengalami problem serius baik dari sisi kejiwaan maupun fisik, terlebih individu yang memiliki ambisi yang besar serta sangat menginginkan posisi yang tinggi dalam pekerjaannya. Memasuki tahapan tanpa kerja itu akan dirasakan sebagai pukulan batin. Muncullah perasaan sedih, takut, cemas, putus asa, bingung. Gejala-gejala tersebut jika muncul pada individu yang telah pensiun akan mengakibatkan dirinya kehilangan optimisme.

Ekasari dan Susanti (2009) mendefinisikan individu optimisme sebagai individu yang akan lebih memperkirakan atau mengantisipasi hasil ke arah yang lebih baik dibandingkan hasil yang lebih buruk ketika individu berhadapan dengan berbagai masalah dalam berbagai bidang kehidupan. Mentalitas seseorang dipengaruhi secara psikologis ketika mereka kehilangan pekerjaan karena pensiun.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Seligman (2006), Optimis adalah sebuah sikap dan mentalitas positif untuk masa depan ketika orang merenungkan suatu pengalaman. Menurut Seligman (2008) dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi optimisme individu. Orang bisa merasa lebih optimis ketika mendapat dukungan yang cukup karena mereka tahu bahwa bantuan akan selalu tersedia saat mereka membutuhkannya. Optimisme tinggi di antara orang-orang yang percaya diri dengan kemampuan mereka dan memiliki keyakinan tinggi pada apa yang sudah mereka miliki. Orang yang memiliki harga diri tinggi selalu termotivasi untuk menjaga perspektif positif pada diri mereka sendiri dan mencari aset pribadi yang dapat menutupi kegagalan, sehingga mereka selalu berusaha lebih keras dan lebih baik lagi saat mencoba sesuatu yang baru. Pengalaman individu dengan masalah atau tantangan, terutama yang telah sukses, dapat membantu orang merasa optimis menghadapi tantangan selanjutnya.

Menurut Shultz & Wang (2011), salah satu aspek terpenting bagi pensiunan adalah aspek psikologis. Aspek psikologis sering diabaikan karena fakta bahwa masalah fisik dan keuangan jauh lebih jelas bagi kebanyakan orang (Schultz & Wang, 2011). Santrock (dalam Apsari, 2012) menyatakan bahwa pada seseorang yang sedang berada pada masa-masa pensiun akan dihadapkan pada berbagai perubahan dan situasi yang tidak terduga. Moen (2001, dalam Kim dan Moen, 2002) juga menyatakan perubahan ini bukan hanya kemajuan hidup yang sederhana, tetapi juga pergantian peristiwa individu dan perubahan dalam struktur mental yang ramah terkait dengan kesejahteraan jasmani dan rohani. Kim dan Moen (2002) juga menemukan bahwa orang yang pensiun dari pekerjaannya mungkin mengalami tekanan psikologis. Di sisi lain, diyakini bahwa istirahat dari pekerjaan seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (George, 1993; Elder, 1995; Kim & Moen, 2002; Moen, 2001).

*Psychological well being* merupakan kapasitas individu untuk menerima diri mereka apa adanya, membentuk hubungan dengan orang lain, dan melatih pengendalian diri, siap menghadapi kesulitan yang ada dan memiliki pilihan untuk memahami potensi mereka sehingga mereka dapat memiliki arti penting dalam kehidupan mereka (Ryff & Keyes dalam Anggraeni & Jannah, 2014). Ryff (1989) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu dari enam dimensi yang menggambarkan PWB seseorang. Kedua, memiliki

hubungan yang harmonis dengan orang lain. Kesehatan mental seseorang dapat diukur dari kemampuannya untuk peduli dan mencintai orang lain. Ketiga, kemandirian atau otonomi yaitu orang dengan lokus evaluasi internal dianggap berfungsi penuh. Keempat, penguasaan lingkungan. Kelima, tujuan hidup seseorang (atau “tujuan hidup”). Aspek ini menggambarkan kapasitas tunggal untuk melihat sebagai hal yang penting dan berpengaruh dalam kehidupan dalam pandangan pengalaman individu, dan untuk menentukan tujuan sepanjang hidup sehari-hari (Ryff dan Artist, 2003). Keenam, pengembangan pribadi (*personal growth*). Kebutuhan akan aktualisasi diri dan menyadari potensi diri merupakan perspektif utama dari dimensi *personal growth*. Keenam, ini adalah salah satu dari enam dimensi yang berpotensi menggambarkan tingkat *psychological well being* seseorang. Menurut Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington (2012), individu yang memiliki skor *psychological well being* yang tinggi adalah mereka yang merasa puas dengan kehidupannya, merasa berguna, dan mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Orang yang telah mencapai kesejahteraan psikologis lebih mampu memenuhi tuntutan lingkungan barunya (Ryff, 1989).

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Artinya semakin tinggi *psychological well being* maka akan semakin tinggi optimisme yang dimiliki individu. Sebaliknya semakin rendah *psychological well being* maka akan semakin rendah pula optimisme yang dimiliki individu.

## Metode

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis korelasional. Menurut Sugiyono (2017) penelitian kuantitatif korelasional adalah jenis eksplorasi dengan kualitas masalah sebagai hubungan korelasional antara dua faktor atau lebih. Penelitian ini menggunakan dua variabel yang terdiri dari satu variabel bebas (X) *psychological well being* sebagai variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab munculnya variabel terikat dan satu variabel terikat (Y) optimisme sebagai variabel yang dapat dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas.

### **Subjek Penelitian**

Menurut Arikunto (2010) subjek pada penelitian merupakan batasan penelitian dimana peneliti dapat menentukannya dengan benda, hal atau orang untuk terikat atau berhubungan dengan variabel penelitian. Subjek pada penelitian ini berjumlah 72 orang dengan rincian laki-laki sebanyak 44 orang dan perempuan sebanyak 28 orang yang merupakan pensiunan pegawai negeri maupun swasta berusia antara 55 - 65 tahun dan telah pensiun <1 - 5 tahun.

Penelitian ini menggunakan salah satu dari jenis *non-probability sampling* yaitu *snowball sampling*. Menurut Sugiyono (2010) *snowball sampling* adalah teknik menentukan sampel yang awalnya dalam jumlah yang sedikit dan selanjutnya sampel tersebut memilih teman-temannya untuk dijadikan sampel begitu seterusnya sehingga jumlah sampel terpenuhi.

### **Instrumen**

---

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan sebagai pengumpul data yang akan digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang dapat diamati (Sugiyono, 2014). Instrumen dalam penelitian ini adalah skala optimisme yang disusun berdasarkan aspek-aspek sikap optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2008) dan skala *psychological well being* yang disusun berdasarkan teori Ryff (1989). Adapun aspek-aspek skala optimisme yaitu : 1) *Permanence*; 2) *Pervasiveness* ; dan 3) *Personalization*. Aspek-aspek skala *psychological well being* yaitu : 1) Penerimaan diri (*Self-acceptance*); 2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*); 3) Otonomi (*autonomy*); 4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*); 5) Tujuan hidup (*purpose in life*); dan 6) Pertumbuhan diri (*personal growth*).

Bentuk respon penskalaan dalam penelitian ini menggunakan skala likert melalui pernyataan favorable dan unfavorable. Contoh pernyataan favorable skala optimisme “saya memiliki harapan besar menjadi lebih baik setelah pensiun”. Contoh pernyataan unfavorable skala optimisme “keadaan akan semakin memburuk setelah pensiun”. Contoh pernyataan favorable skala *psychological well being* “pengalaman masa lalu membuat saya belajar menjadi lebih baik setelah pensiun”. Contoh pernyataan unfavorable skala *psychological well being* “saya merasa sulit menjalin hubungan dengan orang lain setelah memasuki masa pensiun”.

Hasil uji validitas skala optimisme menunjukkan indeks *Corrected Item-Total Correlation*  $r < 0,30$ . Hasil uji reliabilitas skala optimisme menunjukkan bahwa koefisien reliabilitasnya sebesar 0,903. Hal ini menunjukkan bahwa skala optimisme mempunyai reliabilitas sempurna. Hasil uji validitas skala *psychological well being* menunjukkan indeks *Corrected Item-Total Correlation*  $r < 0,30$ . Hasil uji reliabilitas skala *psychological well being* menunjukkan bahwa koefisien reliabilitasnya sebesar 0,959. Hal ini menunjukkan bahwa skala optimisme mempunyai reliabilitas sempurna.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu memberikan gambaran tentang hubungan antara variabel X (*psychological well being*) dan variabel Y (optimisme). Sugiyono (2013) mengatakan bahwa korelasi *product moment* didasarkan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara dua variabel yang korelasinya dikendalikan atau tetap (sebagai variabel kontrol) dan variabel lain yang dianggap berpengaruh.

## **Hasil**

### **Hasil Statistik Deskriptif Subjek**

Subjek dalam penelitian ini adalah pensiunan yang berusia 55 - 65 tahun dan telah pensiun dalam rentang waktu <1 - 5 tahun yang berjumlah 72 orang dengan rincian laki-laki sebanyak 44 orang (61,1%) dan perempuan sebanyak 28 orang (38,9%) dan berasal dari berbagai instansi negeri maupun swasta yang tersebar di berbagai daerah.

Jumlah subjek penelitian berdasarkan pengelompokan jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 44 orang dengan presentase 61,1% sedangkan subjek perempuan berjumlah 28 orang dengan presentase 38,9%. dari data dapat diketahui jumlah subjek laki-laki lebih besar dari jumlah subjek perempuan, artinya subjek laki-laki lebih banyak terlibat dalam penelitian ini.

Pengelompokan jumlah subjek penelitian berdasarkan kriteria usia, yaitu :

- (1) Usia <58 tahun berjumlah 20 orang atau sebesar 27,8%  
 (2) Usia 58-62 tahun berjumlah 23 orang atau sebesar 31,9%  
 (3) Usia >62 tahun berjumlah 29 orang atau sebesar 40,3%

Jumlah subjek yang berusia >62 tahun atau yang berusia antara 62 - 65 tahun lebih banyak terlibat dalam penelitian ini.

Pengelompokan jumlah subjek penelitian berdasarkan kriteria lama pensiun, yaitu :

- (1) Subjek dengan lama pensiun usia >1 tahun berjumlah 14 orang dengan presentase 19,4%  
 (2) Subjek dengan lama pensiun usia 1-3 tahun berjumlah 15 orang dengan presentase 20,8%  
 (3) Subjek dengan lama pensiun usia >3 tahun berjumlah 43 orang dengan presentase 59,7%

Jumlah subjek yang telah pensiun >3 tahun atau antara 4-5 tahun lebih banyak terlibat dalam penelitian ini.

### Hasil Kategorisasi Variabel

Dalam penelitian ini ditentukan kategorisasi variabel yaitu rendah, sedang dan tinggi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *psychological well being* dan optimisme yang terdapat pada diri subjek. Untuk mengetahui hal tersebut, dicari terlebih dahulu nilai mean, standar deviasi, nilai minimal dan nilai maksimal. Seperti yang terlihat pada tabel berikut :

Tabel 1  
Kategorisasi Variabel

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PWB	72	121.00	190.00	155.5	11.5
Optimisme	72	45.00	60.00	52.5	2.5
Valid N (listwise)	72				

Berdasarkan tabel di atas maka selanjutnya dapat dilakukan pengkategorisasian variabel. Berikut hasil kategorisasi dari masing-masing variabel :

Tabel 2  
Hasil Kategorisasi Variabel Psychological\_well\_being

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	61	84.7	84.7	84.7
Sedang	6	8.3	8.3	93.1
Tinggi	5	6.9	6.9	100.0
Total	72	100.0	100.0	

Data tabel di atas menunjukkan tingkat *psychological well being* pada subjek penelitian ini tergolong rendah. Jumlah subjek yang dimaksudkan sebesar 61 orang dengan presentase 84,7%.

Tabel 3  
Hasil Kategorisasi Variabel Optimisme

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	34	47.2	47.2	47.2
Sedang	13	18.1	18.1	65.3
Tinggi	25	34.7	34.7	100.0
Total	72	100.0	100.0	

Data tabel di atas menunjukkan tingkat optimisme pada subjek penelitian ini tergolong rendah. Jumlah subjek yang dimaksudkan sebesar 34 orang dengan presentase 47,2%.

### Hasil Uji Prasyarat

Uji normalitas yang akan digunakan pada penelitian ini adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Data dikatakan normal, jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ( $P > 0,05$ ). Sebaliknya, data dikatakan tidak normal jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $P < 0,05$ ).

Uji normalitas dilakukan terhadap variabel terikat yaitu variabel optimisme. Berikut hasil dari uji normalitas sebaran sebagai berikut :

Tabel 4  
Hasil Uji Normalitas Optimisme

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	
	df	Sig
Optimisme	72	0,200

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji normalitas optimisme dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov* diketahui bahwa nilai sig adalah  $0,200 < 0,05$  sehingga data penelitian memiliki distribusi data normal.

Uji linieritas hubungan digunakan untuk mengetahui bentuk dan sifat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linieritas hubungan dilakukan terhadap dua variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu antara variabel *psychological well being* dengan variabel optimisme. Uji linieritas hubungan dilakukan menggunakan bantuan komputer dengan program *Statistical Program for Social Science (SPSS) for Windows* versi 25.

Kaidah yang digunakan dalam hasil uji linieritas adalah dengan melihat hasil signifikansi (sig) *linierity*, apabila nilai signifikansi (sig) *linierity*  $< 0,05$  maka dikatakan hubungan tersebut linier, sebaliknya apabila nilai signifikansi (sig) *linierity*  $> 0,05$  maka hubungan dikatakan tidak linier (Widhiarso, 2010). Berikut merupakan hasil uji linieritas antara variabel *psychological well being* dengan variabel optimisme ditunjukkan pada tabel 1.8 sebagai berikut :

Tabel 5  
Hasil Uji Linieritas Optimisme (Y) dan *Psychological Well Being* (X)

Optimisme *	Signifikansi	
	Linieritas	
<i>Psychological Well Being</i>	Linieritas deviasi	0,962

Hasil Uji linieritas pada variabel *psychological well being* dengan variabel optimisme diperoleh nilai signifikansi (sig) *linierity* = 0,037 berarti nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,003 < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *psychological well being* dengan variabel optimisme adalah linier.

### Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis berbunyi ada hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Artinya, semakin tinggi *psychological well being*, maka semakin tinggi pula optimisme yang dimiliki individu. Sebaliknya, semakin rendah *psychological well being*, maka semakin rendah pula optimisme yang dimiliki individu.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh hasil taraf signifikansi (sig) = 0,012, ( $0,012 < 0,05$ ) yang artinya, ada hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme. Nilai r hitung sebesar 0,266 yang berarti lebih besar dari r tabel pada  $N = 72$  dengan taraf signifikansi 5% yaitu 0,235 ( $0,266 > 0,235$ ). Nilai  $r_{empirik}$  berada pada kategori 0,25-0,50 yang berarti kekuatan hubungan antar variabel cukup dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *psychological well being* dengan optimisme. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, ada hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun dan arah hubungannya positif.

Hasil uji t pada *psychological well being* dengan optimisme didapatkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,304 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,671, maka  $2,304 > 1,671$  sehingga hipotesis diterima artinya ada pengaruh positif antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun dan arah hubungannya positif. Nilai koefisien sebesar 2,304 menunjukkan arah pengaruh ke arah positif. Nilai sig sebesar  $0,012 < 0,05$  maka hipotesis diterima artinya pengujian signifikan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun.

Temuan lain dalam penelitian ini diperoleh R Square sebesar 0,07 atau 7%. Hal ini menunjukkan bahwa presentase sumbangan efektif hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun sebesar 7%. Dengan kata lain variabel optimisme dapat dijelaskan atau ada hubungan dengan variabel *psychological well being* sebesar 7%, sedangkan sisanya sebesar 93% dijelaskan atau dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Berikut ini adalah rincian hasil uji hipotesis pada tabel 2.1 sebagai berikut :

Tabel 6  
Hasil Uji Korelasi antara *Psychological Well Being* dengan Optimisme

	<i>Psychological Well Being</i>	
Optimisme	Korelasi Pearson	0,266
	Signifikansi (1-tailed)	0,012
	Jumlah Responden	72
	Uji t	2,304

## Pembahasan

Penelitian dilakukan dengan menggunakan kuisisioner dalam bentuk google form. Kemudian data ditabulasi dan diolah menggunakan software SPSS for Windows versi 25. Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Karl Person.



---

Hipotesis berbunyi ada hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun. Artinya, semakin tinggi *psychological well being*, maka semakin tinggi pula optimisme yang dimiliki individu. Sebaliknya, semakin rendah *psychological well being*, maka semakin rendah pula optimisme yang dimiliki individu.

Di dunia kerja, pensiun merupakan proses perkembangan yang dapat dilihat dalam berbagai cara, termasuk sebagai proses, peran sosial, atau fase dalam kehidupan. Namun, satu hal yang pasti, terlepas dari sudut pandang yang diambil, pensiun merupakan fenomena sosial yang rumit yang hampir mempengaruhi kehidupan setiap orang (Hurlock, 1980). Menurut Trisusanti & Satiningsih (2012), pensiun merupakan suatu tahapan masa dewasa akhir ketika produktivitas seseorang mulai menurun dan diharapkan untuk beristirahat dari aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan.

Optimisme menurut Seligman (2006) adalah gaya penjelasan dan pola pikir positif untuk masa depan ketika individu memikirkan penyebab dari suatu pengalaman. Menurut Seligman (2008) Dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pandangan optimis individu. Orang bisa merasa lebih optimis ketika mendapat dukungan yang cukup karena mereka tahu bahwa bantuan akan selalu tersedia saat mereka membutuhkannya. Optimisme tinggi di antara orang-orang yang percaya diri dengan kemampuan mereka dan memiliki keyakinan tinggi pada apa yang sudah mereka miliki.

Menurut Shultz & Wang (2011), salah satu aspek terpenting bagi pensiunan adalah aspek psikologis. Moen (2001, dalam Kim and Moen, 2002) menambahkan, perubahan ini bukan sekadar kemajuan hidup yang sederhana, tetapi juga pergantian peristiwa individu dan perubahan dalam struktur mental yang ramah terkait dengan kesejahteraan fisik dan mental. Kim dan Moen (2002) lebih lanjut mengungkapkan bahwa mengundurkan diri dari pekerjaan dapat membuat seseorang mengalami ketegangan mental. Di sisi lain, diyakini bahwa istirahat dari pekerjaan seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis juga dikenal sebagai kesejahteraan psikologis dengan mengurangi stres dan kelebihan pekerjaan (George, 1993; Elder, 1995; Kim & Moen, 2002 ;Moen, 2001).

*Psychological well being* merupakan kapasitas individu untuk menerima diri mereka apa adanya, untuk membentuk hubungan dengan orang lain, untuk melatih pengendalian diri, untuk melawan tekanan sosial, dan untuk menyadari potensi mereka untuk menemukan makna dalam hidup mereka (Ryff & Keyes dalam Anggraeni & Jannah, 2014). Penerimaan diri merupakan salah satu dari enam dimensi yang menggambarkan PWB seseorang, menurut Ryff (1989). Kedua, memiliki hubungan yang harmonis dengan orang lain. Kesehatan mental seseorang dapat diukur dari kemampuannya untuk merawat dan mencintai orang lain. Ketiga, kemandirian atau otonomi. Seseorang dengan lokus evaluasi internal dianggap berfungsi penuh. Keempat, dominasi alam. Kelima, tujuan hidup seseorang (atau "tujuan hidup"). Menurut Ryff & Singer (2003), dimensi ini menggambarkan kapasitas seseorang untuk menetapkan tujuan dan menemukan makna dan arah dalam hidup berdasarkan pengalaman pribadi. Keenam, pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Perspektif utama dimensi pertumbuhan pribadi adalah kebutuhan akan aktualisasi diri dan mewujudkan potensi diri. Ini adalah salah satu dari enam dimensi yang berpotensi menggambarkan kesejahteraan psikologis individu. Menurut Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington (2012), orang yang memiliki skor kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah mereka yang puas dengan hidupnya, merasa berguna, dan mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Orang yang telah mencapai *psychological well being* lebih mampu memenuhi tuntutan lingkungan barunya (Ryff, 1989).

---

*Psychological well being* sendiri diperlukan oleh pensiunan agar mampu menumbuhkan sikap optimisme pada diri individu dalam menghadapi masa pensiun. Individu dikatakan memiliki optimisme yang baik apabila mampu menumbuhkan *psychological well being* dengan cara memahami dan menerima seluruh aspek pada diri, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, menerima secara positif kehidupan masa lalu, terbuka kepada orang lain, memiliki kepercayaan terhadap orang lain, memiliki empati, kasih sayang dan keintiman dengan orang lain, memiliki kehangatan dengan orang lain, mampu membuat keputusan tanpa bergantung pada orang lain, mampu membuat evaluasi yang sesuai dengan standar dirinya sendiri, mampu bertahan dari tekanan sosial dengan berpikir dan bertindak secara tepat, mampu mengelola aktivitas sehari-hari, terlibat dalam aktivitas di luar lingkungan dirinya, menggunakan kesempatan yang ada di lingkungan secara efektif, memiliki cita-cita dan tujuan, meyakini tujuan hidup yang dimiliki, memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan hidup, memiliki pandangan sebagai pribadi yang tumbuh dan berkembang, menyadari potensi yang dimiliki, terbuka terhadap pengalaman baru, mampu melihat peningkatan dalam diri dari waktu ke waktu. Sehingga ke depannya bisa lebih berpikir positif dan bisa menjalani masa pensiun dengan bahagia.

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Adzmi Khoirunnisa & Ika Zetnany Retnaningsih, 2016) yang meneliti hubungan antara optimisme dengan *psychological well being* pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Diponegoro dengan subek penelitian berjumlah 135 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala *psychological well being* (37 aitem) dan skala optimisme (26 aitem). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan kesejahteraan psikologis ( $r = 0,59$ ;  $p < 0,001$ ), yang berarti bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Shara Agrevina Gomes & Umi Anugerah Izzati, 2021) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *psychological well being* pada karyawan. Subjek penelitian ini hanya berfokus pada karyawan unit IT (*Information Technology*) PT. X yang terbagi menjadi dua bagian yaitu *Solutions* dan Implementasi (ISP) yang berjumlah 40 karyawan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala *subjective well-being* dan skala *optimisme*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *subjective well-being*. Artinya semakin tinggi optimisme karyawan maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being*, begitupun sebaliknya semakin tinggi *subjective well-being* pada karyawan maka semakin tinggi pula optimisme.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil uji hipotesis dinyatakan diterima. Hal ini ditunjukkan dari uji korelasi *product moment* yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa ada hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun dan memiliki arah hubungan positif.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara *psychological well being* dengan optimisme menghadapi masa pensiun dan arah hubungannya positif, maka hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *psychological well being* maka semakin tinggi optimisme yang dimiliki individu. Sebaliknya semakin rendah *psychological well being* maka semakin rendah pula optimisme yang dimiliki individu.

---

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan jumlah subjek mengingat dalam penelitian ini jumlah subjek masih terbatas. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang sejenis dan agar dapat disempurnakan menggunakan lebih banyak sumber bacaan dan literatur yang mendukung.

Bagi pensiunan diharapkan dapat menerapkan *psychological well being* dengan cara memahami dan menerima seluruh aspek pada diri, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, menerima secara positif kehidupan masa lalu, terbuka kepada orang lain, memiliki kepercayaan terhadap orang lain, memiliki empati, kasih sayang dan keintiman dengan orang lain, memiliki kehangatan dengan orang lain, mampu membuat keputusan tanpa bergantung pada orang lain, mampu membuat evaluasi yang sesuai dengan standar dirinya sendiri, mampu bertahan dari tekanan sosial dengan berpikir dan bertindak secara tepat, mampu mengelola aktivitas sehari-hari, terlibat dalam aktivitas di luar lingkungan dirinya, menggunakan kesempatan yang ada di lingkungan secara efektif, memiliki cita-cita dan tujuan, meyakini tujuan hidup yang dimiliki, memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan hidup, memiliki pandangan sebagai pribadi yang tumbuh dan berkembang, menyadari potensi yang dimiliki, terbuka terhadap pengalaman baru, mampu melihat peningkatan dalam diri dari waktu ke waktu untuk meningkatkan optimisme pada diri individu tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga ke depannya bisa lebih berpikir positif, optimis dan bisa menjalani masa pensiun dengan bahagia.

## Referensi

- Ambarita, A F Togi. *Korelasi Psychological Well Being dengan Burnout pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Prof. Ildrem Pemprov Medan*. Jurnal Psikologi 06, no. 2 (2020): 81-82
- Anugerahnu, Putera, Sepdi, dan Arianti, Rudangta. *Hubungan antara Psychological Well Being dengan Engagement Learning pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Konseling 19, no. 2 (2021): 1171
- Chang, E.C. 2002. *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington: American Psychological Association.
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ghufron, M Nur & Risnawati, R. 2011. *Teori Teori Psikologi*. Yogyakarta: ARRuzz Media
- Hurlock, Elizabeth B. 2009. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Lopez, & Snyder, C.R. 2003. *Positive Psychological Assessment a Handbook of Models & Measures*. Washington DC: APA.
- McGinnis, A.L. 1995. *Kekuatan Optimis*. Jakarta: Mitra Utama.
- Safaria, Triantoro. 2007. *Optimistic Quotient*. Yogyakarta: Pyramid Publisher
- Santrock, John W. 2002. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Edisi 5, jilid II*. Jakarta: Erlangga

- 
- Seligman, Martin E.P. 2006. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books
- Safarina, N.A. 2016. *The Relationship Between Pride And Optimism With Subjective Well-Being In Psychology Magister Students of University of Medan Area*. Medan: Analitika.
- Tasema, K Joy. *Hubungan antara Psychological Well Being dan Kepuasan Kerja pada Karyawan di Kantor X*. Jurnal Maneksi 07, no. 1 (2018): 39-42
- Ubaedy. A.N. 2007. *Optimis Kunci Meraih Sukses*. Jakarta: Perspektif Media Komunikatif.
- Widiasari, Y. 2009. *Dinamika Psikologis Pencapaian Successful Aging Pada Lansia Yang Mengikuti Program Yantu Lansia*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.