

Kepuasan Hidup Pada Laki-Laki Yang Telah Pensiun Bekerja

Life Satisfaction In Men Who Have Retired From Work

Diky Rifansyah Putra

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: diky.19062@mhs.unesa.ac.id

Hermien Laksmiwati

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepuasan hidup pada laki-laki yang telah pensiun bekerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang laki-laki yang telah mengalami masa pensiun dari pekerjaannya. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan metode wawancara. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Penelitian ini mengungkapkan bahwa kepuasan seorang pensiunan diperoleh dari dalam diri sendiri seperti, pengalaman yang diraih, kehidupan yang dijalani, dan juga dari kondisi lingkungan sekitar. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kepuasan hidup pada pensiunan laki-laki cukup baik. Kepuasan hidup seorang pensiunan dapat dipengaruhi oleh beberapa dukungan yang diterima yang berasal dari lingkungan sekitar dan kepuasan hidup juga terbentuk dari faktor internal. Hal tersebut didukung dengan adanya tema yang muncul yaitu faktor usia, kesehatan, serta hubungan sosialnya sehingga membantu pensiunan untuk hidup dengan tenang dan damai serta dapat meraih tujuan yang diinginkannya saat menjalani sisa hidupnya sebagai seorang pensiunan, sehingga pensiunan mempunyai semangat serta tujuan hidup yang lebih berarti.

Kata kunci : Kepuasan Hidup, Pensiunan, Dukungan Sosial.

Abstract

This study aims to determine the life satisfaction of men who have retired from work. The method used in this research is a qualitative research method with a phenomenological approach. The participants in this study were three men who had retired from their jobs. Researchers collect data by interview method. The analysis used in this study uses Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). This research reveals that a retiree's satisfaction is obtained from within himself, such as the experience gained, the life lived, and also from the conditions of the surrounding environment. The results of this study indicate that the life satisfaction of male retirees is quite good. Life satisfaction of a retiree can be influenced by some of the support received from the surrounding environment and life satisfaction is also formed from internal factors. This is supported by the themes that emerge, namely age, health, and social relations so that it helps retirees to live peacefully and peacefully and can achieve the goals they want while living the rest of their lives as retirees, so that retirees have more meaningful enthusiasm and life goals.

Key word : Life Satisfaction, Retirement, Social Support.

Article History

Submitted : 07-07-2023

Final Revised : 08-07-2023**Accepted : 08-07-2023**

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Dalam kehidupan manusia yang kompleks ini tentunya setiap manusia mempunyai peran-peran tertentu sesuai dengan kemampuan individu masing-masing, kehidupan yang majemuk ini mendorong manusia untuk bekerja dalam memenuhi kebutuhan mereka sehari-hari. Ada manusia yang rela bekerja untuk mendapatkan uang untuk kebutuhan, ada yang rela bekerja hanya untuk mengisi waktu luang, dan juga bekerja untuk mencari identitas dirinya. Apapun yang melatarbelakangi manusia untuk bekerja tidak lain dan tidak bukan adalah untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Manusia merupakan makhluk sosial yang tentunya membutuhkan makhluk lainnya dalam menciptakan keseimbangan dalam menjalani kehidupan. Laki-laki dalam kehidupannya mempunyai peran penting untuk menghidupi keluarganya, dimana laki-laki merupakan kepala keluarga yang notabene mempunyai tugas untuk menafkahi serta menghidupi keluarga. Pada usia tertentu, tentunya pekerjaan yang selama ini digunakan untuk menafkahi keluarga pasti akan sampai pada masa dimana memasuki masa-masa pensiun (Adnyana, 2021).

Bekerja adalah kegiatan yang dilakukan manusia untuk mendapatkan penghasilan dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya serta salah satu upaya manusia untuk menjalin komunikasi, bersosialisasi terhadap lingkungan sekitar, serta memperoleh relasi. Bekerja adalah suatu kewajiban yang mulia bagi setiap orang untuk bisa mendapatkan hidup yang layak dan terhormat. Bekerja tidak hanya sebagai kegiatan untuk memenuhi kebutuhan, namun bekerja juga merupakan sebuah identitas diri. Sehingga seseorang yang mempunyai identitas diri dalam bekerja, seseorang tersebut akan mampu untuk mengaktualisasi dirinya untuk direalisasikan di kehidupan bermasyarakat (Dewi et al., 2019).

Masa bekerja yang dilakukan oleh seseorang tentunya memiliki beberapa tahap perkembangan karir pada saat bekerja. Tahap-tahap pada masa bekerja yang pertama adalah fase pengembangan karir, penentuan karir, pematapan karir, pembinaan karir, kemudian akan mencapai pada tahap kemunduran. Tahap kemunduran ini adalah tahapan akhir dalam seseorang yang sedang menempuh karir di dunia kerja. Setiap manusia yang bekerja, baik itu menjadi karyawan maupun pegawai yang bekerja di sebuah instansi pemerintah maupun swasta serta perusahaan diberbagai bidang pastinya akan mengalami fase dimana fase tersebut merupakan fase yang berada di tahap pengunduran, yaitu fase pensiun. Pada kondisi ini kondisi fisik seseorang tentunya semakin lama akan semakin menurun seiring bertambahnya usia, sehingga produktivitas kerja yang dihasilkan pun otomatis akan ikut menurun. Pensiun sendiri merupakan sebuah tahap akhir dari suatu pola hidup maupun sebuah masa perpindahan ke pola hidup yang baru (Dewi et al., 2019).

Pensiun merupakan sebuah fase integritas diri, fase ini merupakan fase dimana seseorang tersebut dapat menerima keadaan dirinya sendiri serta memiliki rasa syukur atas kehendak Tuhan. Saat memasuki fase pensiun ini, akan memutuskan kegiatan seseorang atau rutinitas yang biasa dilakukan oleh seseorang tersebut selama bertahun-tahun, dan juga pada masa pensiun ini akan turut serta memutuskan jalinan hubungan pertemanan dengan rekan kerja yang telah tercipta selama masa kerja, tentunya banyak orang yang memiliki persepsi bahwa orang tersebut jika telah pensiun mereka berpikir bahwa kebutuhan hidup mereka tentunya akan berkurang, terutama dari segi kebutuhan finansial. Tentunya pada masa pensiun tersebut seseorang telah menempuh dunia baru yang pasti berbeda dengan saat seseorang tersebut masih bekerja. Contohnya adalah kegiatan rutin yang biasa dilakukan saat seseorang tersebut bekerja

di kantor, pendapatan bulanan yang diperoleh, lingkungan kerja serta pergaulan seseorang tersebut saat orang tersebut masih bekerja, serta gaya hidup dan lain sebagainya.

Pada saat seseorang tersebut bekerja, tentunya seseorang tersebut telah menerima identitas serta kehormatan sosialnya yang nantinya akan hilang pada saat seseorang tersebut sudah memasuki masa pensiun. Saat menghadapi masa-masa pensiun tentunya hal tersebut bukanlah perkara yang mudah serta menjadi sebuah beban pikiran yang telah menghantui seseorang tersebut pada saat masih bekerja. Seseorang yang telah mencapai masa pensiun biasanya dikaitkan dengan seseorang yang tidak bisa berkarya atau biasa disebut dengan tuna karya, penilaian yang ditujukan kepada seseorang yang telah pensiun dari pekerjaannya dapat membuat orang tersebut tidak dapat menghadapi masa-masa pensiun dengan nyaman (Puspita et al., 2023). Biasanya dampak yang sering muncul secara umum banyak dialami oleh laki-laki, karena dalam berumah tangga memiliki peran sebagai kepala keluarga yang memiliki tugas untuk mencari nafkah dalam rangka pemenuhan kebutuhan sandang, pangan, serta papan keluarga (Putri & Lestari, 2015). Dampak yang dapat ditimbulkan dari pensiun bagi seorang laki-laki, yang pertama adalah masalah keuangan dalam hal pendapatan keluarga yang nantinya akan menurun sehingga hal ini akan berpengaruh pada kondisi rumah tangga. Pada masa ini akan menjadi lebih sulit ketika pensiunan tersebut masih memiliki anak-anak yang harus dibiayai, seperti biaya sekolah, kuliah, dan lain sebagainya. Sehingga hal ini akan menyebabkan timbulnya suatu tekanan serta rasa stress yang dialami laki-laki karena seorang laki-laki memiliki perasaan bahwa perannya sebagai kepala keluarga dihadapkan oleh tantangan (Yanti, 2019).

Penisunan adalah sebuah kelompok yang penting yang berkaitan dengan kepuasan hidup, karena para pensiunan tersebut telah mengalami sebuah transisi kehidupan yang signifikan dari masa seseorang tersebut bekerja menjadi tidak bekerja lagi. Pada transisi ini tentunya memiliki suatu dampak yang cukup besar pada kepuasan hidup mereka. Kepuasan hidup sangat diperlukan untuk menyikapi kondisi individu dalam memasuki fase kehidupan yang baru. Kepuasan hidup ini sangat penting karena kepuasan hidup adalah suatu indikator kesejahteraan bagi suatu individu. Ketika seseorang merasakan bahagia serta merasa puas dengan hidupnya, seseorang tersebut nantinya akan cenderung untuk memiliki kesejahteraan fisik serta mental yang lebih baik, dan juga dapat membangun sebuah hubungan social yang lebih positif kedepannya (Lisa Ardaniyati & Ali Mufti Ramadhani, 2021). Kepuasan hidup ini juga sangat memiliki peranan penting bagi individu untuk membantu dalam mengembangkan pemahaman yang lebih baik mengenai hal apa saja yang dapat berpengaruh pada kepuasan hidup pada diri mereka sendiri, serta dapat melakukan sebuah tindakan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Yang menjadi tolak ukur untuk masa pensiun yang utama adalah faktor usia yang menganggap bahwa pekerja pada saat memasuki usia tertentu kemampuan produktivitasnya berkurang. Di sebagian negara di eropa, seseorang dianggap memasuki usia untuk pensiun berada di sekitar usia 65 tahun, saat seseorang telah memasuki fase usia tersebut secara tidak langsung sisi psikologis orang tersebut telah masuk pada tahap dewasa akhir yang berarti kemampuan produktivitas kerja dari seseorang tersebut sudah menurun, serta dilihat dari segi perkembangan pun pada fase ini lebih berorientasi pada bagaimana cara mereka untuk menikmati sisa kehidupan pada usia lanjut. Di Indonesia sendiri, masa pensiun seseorang terjadi ketika seseorang tersebut rata-rata berusia 55 tahun. Pada usia 55 tahun ini masuk kedalam kategori dewasa menengah yang artinya mereka masih mampu untuk produktif.

Seseorang pada umumnya yang memasuki usia tersebut rata-rata posisi mereka berada di masa puncak karir, sehingga hal ini tidak bisa bertahan lama mengingat kemampuan fisik yang mereka miliki telah berangsur menurun seiring bertambahnya usia, namun mereka masih menganggap diri mereka masih dapat produktif. Sehingga hal ini dapat menimbulkan suatu konsekuensi psikologis tertentu dimana disatu sisi mereka masih merasa mampu untuk

melakukan pekerjaan namun disisi lain mereka harus berhenti dari dunia kerja karena peraturan tempat mereka bekerja. Memasuki masa-masa pensiun tentunya dapat berkaitan dengan kepuasan diri, karena masa-masa pensiun telah mengakibatkan seseorang kehilangan peran mereka serta identitas mereka dalam kehidupan bermasyarakat yang berpengaruh pada harga diri seseorang tersebut. Karena usia pensiunan yang ada di Indonesia ini terjadi pada masa dewasa menengah, yang dilihat dari sisi psikologis mereka masih bisa dikatakan sebagai manusia produktif, pastinya dampak yang muncul akibat proses pensiun dapat menimbulkan suatu efek psikologis yang lebih berat.

Laki-laki memiliki jaringan sosial yang lebih kuat, memiliki keterlibatan yang berarti dalam aktivitas sosial, dan memiliki tujuan yang jelas setelah pensiun. Penelitian ini menyoroti pentingnya faktor-faktor psikososial dalam meningkatkan kepuasan hidup laki-laki pada masa pensiun (Eifert et al., 2019). Laki-laki cenderung melihat diri mereka lebih superior dari pada orang lain. Selain itu, Schwalbe & Staples (1991; Bloom, 2011) berpendapat bahwa Self-esteem laki-laki didasarkan pada perbandingan dirinya dengan orang lain. Menurut Kendler dkk (1998; Blom, 2011), sumber harga diri laki-laki didasarkan pada individuasi positif, dominasi, dan kesuksesan sekolah/pekerjaan. Sumber harga diri laki-laki berdasarkan pada individuasi yang positif, keberhasilan pekerjaan dan juga dominasi.

Penelitian tentang kepuasan hidup laki-laki pada masa pensiun merupakan hal penting, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kesejahteraan mereka. Studi ini memungkinkan para peneliti untuk memahami berbagai faktor yang memengaruhi tingkat kepuasan hidup laki-laki setelah pensiun, sehingga dapat membantu dalam merancang kebijakan yang lebih baik terkait kesejahteraan kaum laki-laki pada tahap ini. Meneliti kepuasan hidup laki-laki juga dapat memberikan wawasan tentang bagaimana mengatasi tantangan yang muncul selama masa pensiun, seperti perasaan kehilangan peran sosial dan identitas pekerjaan.

Metode

Jenis metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif fenomenologi, yaitu sebuah metode yang digunakan untuk meneliti sebuah fenomena yang terjadi. Metode kualitatif menurut Creswell (2008) didefinisikan sebagai suatu pendekatan untuk mengeksplorasi serta upaya untuk memahami suatu gejala sentral. Untuk dapat memahami gejala sentral tersebut, dilakukan wawancara terhadap partisipan dengan memberikan pertanyaan umum yang luas untuk memperoleh data (Semiawan, 2010).

Driyarkara (2016) mendefinisikan bahwa fenomenologis merupakan sebuah uraian atau percakapan mengenai sesuatu yang sedang terjadi (Rianto, 2020). Studi fenomenologis merupakan sebuah pemaknaan umum dari suatu individu terhadap pengalaman hidup individu tersebut yang berkaitan dengan suatu konsep maupun fenomena. Tujuan dari fenomenologi adalah untuk mereduksi suatu pengalaman individu menjadi suatu pengalaman yang bersifat universal (Creswell, 2016; Rianto, 2020). Peneliti memilih pendekatan ini karena dalam penelitian ini peneliti ingin menggali informasi mengenai pengalaman dari masing-masing responden mengenai kepuasan hidup responden yang telah pensiun dari pekerjaannya.

Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang laki-laki yang sedang menjalani masa pensiun yang berperan sebagai kepala keluarga. Proses dalam mendapatkan beberapa partisipan yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian ini melalui pencarian terhadap tetangga serta kerabat yang memiliki kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

Pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data. Wawancara merupakan sebuah metode pengumpul data yang mengarahkan peneliti berperan sebagai pewawancara yang mengajukan beberapa pertanyaan kepada partisipan yang dijadikan sebagai subjek wawancara yang menggunakan alat panduan wawancara (Ibrahim et al., 2020). Dalam mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur yang dilaksanakan dengan metode wawancara mendalam (in-depth interview). Wawancara jenis ini dipilih oleh peneliti karena jenis wawancara ini dapat menggali informasi secara akurat mengenai variabel yang akan diteliti kepada partisipan. Peneliti melakukan wawancara mendalam karena peneliti memiliki hubungan yang baik dengan partisipan.

Analisis data

Teknik analisis data yang dalam penelitian ini menggunakan interpretative phenomenological analysis (IPA). Analisis data menggunakan teknik IPA mempunyai tahapan sebagai berikut (Smith et al., 2009).

Hasil

Terdapat transkrip yang akan mempermudah pembaca untuk menemukan ucapan dari responden.

Pandangan terhadap diri sendiri

1. Kesehatan mental

Dalam penelitian ini ditemukan adanya sebuah pandangan respondentif dari tiga responden yang menggambarkan bahwa kondisi mental mereka terkendali ketika mereka menghadapi kehidupan mereka setelah pensiun. Seperti yang disampaikan ketiga responden S, A, dan T.

[...] jadi saya pikir yang sekiranya sewajarnya aja jadi biar ndak stress dan tertekan. (S, 14 Mei 2023)

[...] memang sudah tidak ada pemasukan lagi selain gaji pensiun itu ya sudah, mungkin diberi nikmat itu nikmat sehat dan ketenangan jiwa jasmani rohani. (A, 16 Mei 2023)

[...] saya ini kalau bisa ya saya ini memang apa ya menghindari rasa stress [...] (T, 17 Mei 2023)

Ketiga responden menyatakan bahwa mereka tidak merasakan kondisi mental yang terganggu, karena ketiga responden masih mampu untuk mengatur kondisi mereka dalam menjalani masa pensiun ini.

2. Kesehatan fisik

Saat menjalani masa pensiun, ketiga responden ini merasa bahwa pada masa pensiun ini kondisi kesehatan mereka cukup baik. Sehingga tidak ada keluhan mengenai kesehatan pada responden penelitian ini.

Ya, alhamdulillah, saya merasa sehat. Jadi saya selama menjalani masa pensiun ini lebih berfokus pada kesehatan diri saya [...] (S, 14 Mei 2023)

Ya alhamdulillah, jadi saya setelah pensiun ini masih diberi kesehatan oleh Allah SWT sehingga meskipun usia sudah cukup tua [...] (T, 17 Mei 2023)

Berbeda dengan responden pertama (S) dan responden ketiga (T) yang menyatakan bahwa kondisi kesehatan mereka cukup baik, responden kedua menyatakan bahwa kondisi ia baik, namun terdapat penurunan karena dibantu dengan suplemen kesehatan.

[...] dulu itu tidak terlalu mengonsumsi obat ya sekarang sudah mulai minum obat ya, obat itu untuk mungkin lebih ke vitamin itu untuk menunjang kesehatan saya [...] (A, 16 Mei 2023)

Meskipun pernyataan responden kedua (A) kondisi kesehatannya saat bekerja sangatlah baik karena ia merupakan guru olahraga yang membutuhkan banyak aktivitas fisik, namun setelah pensiun ia merasakan terdapat penurunan kegiatan dan hal tersebut dapat memicu rasa malas sehingga ia mengonsumsi suplemen untuk menjaga kesehatannya.

3. Adaptasi

Dalam masa pensiun perlu dilakukannya sebuah adaptasi dalam menjalankan kehidupan, dimana berbeda dengan kondisi saat bekerja, masa pensiun ini tentunya terdapat berbagai perubahan yang dialami oleh ketiga responden. Responden pertama beradaptasi dengan cara menerima kondisi yang ada setelah memasuki masa pensiun.

Ketika memasuki usia pensiun saya ingin cepat pensiun karena saya ingin memberikan kesempatan bagi muda-muda [...] dan juga secepatnya menyesuaikan dengan kondisi yang ada itu tadi [...] (A, 16 Mei 2023)

[...] karena kita ini sekarang sudah pensiun ya kita harus menyesuaikan gitu dengan keadaan yang ada [...]. (T, 17 Mei 2023)

Kedua responden ini ketika mereka memasuki masa pensiun, dengan sadar mereka memiliki inisiatif sejak masih aktif bekerja, sehingga nantinya berguna untuk dapat beradaptasi mengenai kehidupan mereka dengan kondisi yang ada pada masa pensiun ini.

Hal yang mendukung dalam kepuasan hidup

1. Hubungan sosial

Pada masa pensiun tentunya terdapat beberapa hal yang diperlukan dalam upaya untuk menjalankan kehidupan pada masa pensiun, sebuah hubungan sosial yang baik tentunya dapat menunjang sebuah kepuasan hidup. Seperti yang disampaikan oleh ketiga responden dari penelitian ini.

Ya kita itu harus pintar-pinter hidup dalam bermasyarakat secara sosial itu lebih bagus jadi bersosialisasi itu jadi berkomunikasi kepada masyarakat [...] (S, 14 Mei 2023)

[...] saya juga di lingkungan saya juga hati-hati sekali untuk menjalin komunikasi atau bermasyarakat dan sebagainya dan juga menjaga agar sampai terciptanya ketenangan bagi saya dan orang lain. (T, 17 Mei 2023)

[...] terutama mengunjungi silaturahmi kepada saudara kemudian menjalin komunikasi bersama teman-teman.

(A, 16 Mei 2023)

Ketiga responden memiliki hubungan sosial yang cukup baik, dimana dalam menjalani hubungan tersebut, ketiga responden memiliki tujuan yang sama yaitu untuk menjalin komunikasi dengan keluarga maupun masyarakat sekitar.

2. Religiusitas

Responden dalam menjalani masa pensiun tentunya berusaha untuk dapat menjalankan kehidupan dengan baik sehingga diperlukan sebuah kedekatan spiritual dengan Tuhan untuk dapat mewujudkan sebuah kehidupan yang baik. Hal ini dikatakan oleh ketiga subjek dalam upaya yang dilakukannya.

Ya kita ingat aja kepada yang maha kuasa [...]

(S, 14 Mei 2023)

[...] mungkin lebih sering ke beribadah ke masjid, di masjid itu kan tempatnya orang-orang baik, orang-orang yang berserah diri kepada Tuhan. (A, 16 Mei 2023)

[...] mendekatkan ke allah subhanahu wa ta'ala jadi saya kalau ada masalah apa-apa gitu aja udah ambil air wudhu [...]

(T, 17 Mei 2023)

Dalam hal ini bisa dilihat bahwa ketiga responden pada masa pensiun ini lebih mendekatkan diri kepada Tuhan yang maha esa dalam menjalankan kehidupannya.

3. Rasa syukur

Dalam menjalani kehidupan sebagai pensiunan, diperlukan rasa syukur untuk dapat menerima kondisi yang berbeda setelah pensiun ini. Hal ini ditunjukkan oleh responden dalam mensyukuri kehidupan yang mereka alami saat ini.

Untuk sekarang ini saya telah bersyukur lah dengan kehidupan sekarang, ya sekarang menerima kondisi aja, jadi perkembangan perkembangan tersebut ya saya ikuti aja yang sesuai dengan kemampuan [...]

(S, 14 Mei 2023)

Berbeda dengan responden pertama (S), kedua responden (A) dan (T) memiliki latar belakang keluarga yang serupa, dimana latar belakang dari kedua responden ini merupakan keluarga dengan tingkat ekonomi yang tergolong menengah kebawah saat di kampung halaman responden tersebut.

[...] ya kalau kita bersyukur ya itu tadi karena saya ini dari awalnya tidak punya itu ya dari menjadi yang masih rendah kemudian menjadikan pengalaman itu harus menjalani kesusahan dulu, jadi apa ya dari kecil kita capai ya sekarang ini kita ya tinggal menikmati hari tua ini itu sudah cukup [...]

(A, 16 Mei 2023)

Ya saya ini bersyukur sekali karena saya ini kan orang dari daerah itu ya yang dulunya itu ya bisa dibidang hidupnya dari keluarga yang bercocok tanam atau petani di sawah [...]
(T, 17 Mei 2023)

Namun dari ketiga pernyataan responden mengenai rasa syukur, setiap responden memiliki rasa syukur yang baik, sehingga dalam menjalankan kehidupannya sebagai pensiunan, responden tersebut dapat menikmati kehidupan yang damai.

4. Kontrol diri

Kehidupan setelah pensiun tentunya sering dihadapkan dengan perubahan hidup yang terjadi, sehingga harus bisa beradaptasi dengan kehidupan yang baru. Kontrol diri ini memiliki peran untuk membantu responden dalam menghadapi berbagai perubahan dengan sikap yang positif.

[...] ya saya sudah tidak terlalu memikirkan sesuatu berlebihan, ya nantinya kalau terlalu mikir itu ya bakal jadi beban gitu. (S, 14 Mei 2023)

Kontrol diri responden pertama (S) lebih mengarah kepada tidak memikirkan sesuatu yang dialami dalam kehidupannya. Sedangkan kedua responden lainnya (A) dan (T) lebih menunjukkan perilaku yang bersifat evaluatif mengenai kehidupan yang dilaluinya.

[...] kritik dari orang lain tersebut supaya tidak dimanfaatkan oleh orang-orang yang mengkritik kita tidak mengganggu dari teraman hidup kita maupun tidak ada unsur dalam melanggar norma-norma agama norma dalam bermasyarakat itu menurut saya juga ya tidak masalah. (A, 16 Mei 2023)

[...] yang penting hati-hati jangan menyinggung perasaan orang lain karena nanti jika menyinggung perasaan orang lain nantinya jadi tidak enak seperti itu. (T, 17 Mei 2023)

Kedua subjek ini (A) dan (T) merupakan pensiunan tenaga pendidikan yang dimana hal ini dapat membuat mereka memiliki kemampuan berfikir yang lebih kritis dalam menghadapi suatu perubahan maupun permasalahan dibandingkan dengan subjek pertama (S).

5. Gaya hidup

Masa pensiun tentunya akan menimbulkan banyak perubahan yang dialami, salah satunya adalah gaya hidup. Perubahan ini seiring berjalannya masa pensiun menjadi hal yang sangat penting, dimana saat pensiun ini perlu dibutuhkan sebuah evaluasi mengenai perencanaan terutama untuk menyesuaikan kehidupannya.

Ya kita pakai pola itu pola hidup sederhana adalah hidup sederhana ya saya tidak menuntut hal-hal yang besar-besar lah [...] (S, 14 Mei 2023)

[...] saya mempunyai prinsip atau pedoman bahwa saya hidup secara sederhana saja [...]
(T, 17 Mei 2023)

Responden pertama (S) dan ketiga (T) telah memiliki prinsip yang sama yaitu sebuah prinsip tentang berkehidupan yang sederhana, sehingga dapat mereka terapkan dalam hidup mereka.

6. Keharmonisan keluarga

Keharmonisan keluarga memiliki peran yang penting dalam menunjang kepuasan hidup. Dimana hubungan dengan keluarga yang terbentuk dengan baik akan menimbulkan dukungan emosional, meningkatnya suatu kualitas hidup, serta dapat membantu seorang pensiunan untuk menghadapi suatu perubahan serta rintangan yang dialami.

[...] ketika saya menghadapi masalah bersama ini sebaiknya seperti itu, dibicarakan dengan keluarga, sehingga nanti bisa jadi sebuah dukungan untuk saya pribadi [...] (S, 14 Mei 2023)

[...] ketika ketika dalam mengalami masalah itu, Ya saya curhat ke anak ke istri [...] (A, 16 Mei 2023)

[...] Jadi ya namanya keluarga itu pasti ada hambatan gitu ya. Pasti itu wajar namun berat atau tidaknya itu tergantung ya cuman kendala-kendala yang saya alami itu tidak berarti sih. Ya istilahnya itu apa ya cukup bahagialah dan cukup harmonis di dalam keluarga. (T, 17 Mei 2023)

Ketiga responden penelitian ini (S, A, dan T) ketika mengalami suatu permasalahan, untuk menyelesaikannya mereka berdiskusi dengan keluarga sehingga terbentuk suatu komunikasi yang baik antar keluarga yang nantinya akan memunculkan suatu solusi dari tantangan yang dihadapi.

[...] ke pasar sama istri saya terus kemana-mana sama istri saya. Nah hal seperti itu yang tidak dimiliki oleh orang lain [...] (A, 16 Mei 2023)

Namun, A memiliki hubungan yang lebih intim bersama istrinya sehingga terbentuk suatu jalinan keharmonisan yang sangat baik antara A dan juga istrinya. Hubungan keharmonisan A bisa dikatakan lebih tinggi tingkat keharmonisannya karena hubungannya dengan istrinya sangatlah baik.

7. Impian

Dalam kepuasan hidup pensiunan, impian merupakan hal yang penting karena dengan adanya impian maka akan memberikan tujuan serta arahan bagaimana kehidupan pensiun kedepannya. Impian ini juga dapat membuat hidup menjadi lebih bermakna karena impian ini mampu memberikan sebuah tujuan yang besar dalam hidup dibandingkan dengan sekedar menjalankan aktivitas rutin sehari-hari, sehingga impian ini mampu memberi arah dalam hidup seorang pensiunan demi menjaga rasa akan identitas diri yang positif.

Ya kalau mungkin kalau misalnya kayak seperti umrah ya. Alhamdulillah sudah jadi ya, untuk masa yang akan datang itu ya yang penting jiwa saya sehat seperti itulah. (S, 14 Mei 2023)

Responden pertama (S) mempunyai impian yang berbeda dengan kedua responden lainnya. Dimana responden lainnya (A, dan T) memiliki impian yang cukup menarik karena kedua responden ini memiliki keinginan untuk pergi menjalankan ibadah haji di tanah suci bersama keluarganya.

[...] ada hal-hal yang belum saya capai tapi itu lihat kondisi saya kan tahun 2012 itu sudah daftar haji yang mungkin yang belum tercapai menurut saya yaitu haji itu. Nah itu kan dengan adanya pandemi itu akhirnya diundur diundur diundur sehingga itu saja yang mungkin yang menurut saya penting tercapai [...] (A, 16 Mei 2023)

[...] karena saya mempunyai anak dan berangan-angan kalau bisa satu keluarga itu bisa ibadah haji semua [...] (T, 17 Mei 2023)

A telah mendaftar haji sejak tahun 2012 dan terjadi penundaan akibat dari adanya pandemi, sehingga ia memiliki impian yang bisa dikatakan menghitung waktu keberangkatan saja untuk mewujudkan impiannya menuju tanah suci untuk melakukan ibadah haji. Sedangkan responden ketiga (T) masih hanya sekedar gambaran saja sehingga untuk dapat mencapai impian tersebut berbeda dengan A yang sudah pasti langkahnya.

Penghambat dalam mencapai kepuasan hidup

1. Kemampuan fisik

Kemampuan fisik dapat menjadikan suatu hambatan dalam kepuasan hidup pensiunan. Ketika kemampuan fisik seorang pensiunan menjadi terbatas, maka hal ini akan menjadi sebuah penghambat bagi seorang pensiunan dalam melakukan kegiatan.

Karena usia sekarang bertambah, jadinya udah ngga seperti dulu lagi tenaganya [...] (S, 14 Mei 2023)

[...] Disamping itu kan sudah mungkin kalau sudah umur 60 keatas itu sudah berkurang untuk aktivitas fisik seperti itu. (A, 16 Mei 2023)

[...] saya kan usianya sudah tua sehingga tenaga yang dibutuhkan juga cukup besar untuk rentan usia saya. (T, 17 Mei 2023)

Dalam melakukan aktivitasnya, ketiga responden ini mengaku bahwa mereka mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas dikarenakan terjadinya penurunan kemampuan fisik mereka yang diakibatkan oleh faktor usia.

2. Kondisi keuangan

Kondisi keuangan dapat menjadi sebuah hambatan dalam kepuasan hidup seorang pensiunan, dimana kondisi keuangan setelah pensiun berbeda dibandingkan ketika seseorang pensiunan tersebut masih bekerja.

[...] tapi dibandingkan saat kerja ya penghasilannya berkurang [...] (S, 14 Mei 2023)

[...] kalau sudah pensiun itu kan sudah secara materi sudah mungkin beda dengan waktu masih bekerja [...] (A, 16 Mei 2023)

[...]kalau dibandingkan dengan yang masih eksis dulu ya berbeda yaitu berbeda sekali, maka dari itu saya hasil yang ada tadi gaji pensiunan saya itu saya kelola dengan baik [...] (T, 17 Mei 2023)

Ketiga responden mengalami hal yang sama, yaitu menurunnya pendapatan yang mereka peroleh tiap bulanya, sehingga mereka mengalami penurunan kebutuhan sehingga harus mampu untuk menyesuaikan kebutuhan sehari-hari.

Alhamdulillah untuk pemenuhan kebutuhan sehari-hari tidak ada kendala, semua tercukupi [...] (S, 14 Mei 2023)

[...] supaya mencukupi apa yang menjadi kebutuhan saya dan keluarga sehari-hari seperti itu kalau apa saya istilahnya menuruti nafsu gitu ya jelas itu nanti akan merasa kurang terus gitu. (T, 17 Mei 2023)

Responden pertama (S) dan responden ketiga (T) menyesuaikan kebutuhan hidup mereka dengan kondisi penghasilan yang mereka dapat saat ini sebagai pensiunan. Namun berbeda dengan responden kedua (A) dimana ia sedikit terbantu karena istri dari responden kedua (A) juga bekerja dan juga merupakan seorang pensiunan sehingga dalam pemenuhan kebutuhan terbantu dengan adanya penghasilan dari istri juga.

Ya sekarang pada masa pensiun kan sudah cukup karena mungkin saya pensiunannya itu 2 di rumah ini. Jadi saya sama istri saya sehingga untuk kalau untuk makan itu ya sudah cukup setiap harinya [...] (A, 16 Mei 2023)

Pembahasan

Kepuasan hidup merupakan sebuah kesejahteraan psikologis ataupun kepuasan terhadap kehidupan individu yang bersifat menyeluruh (Santrock, 2012; Raharja & Indati, 2019). Dalam penelitian ini ditemukan bahwa kepuasan hidup para responden cukup baik. Para responden memiliki kepuasan terhadap masing-masing kehidupannya, rasa puas ini terbentuk dari berbagai dukungan yang diterima sehingga hal ini mampu mendorong sebuah kepuasan hidup yang dijalani oleh para responden. Kepuasan hidup pensiunan menjadi sebuah hal yang penting untuk menjadi suatu upaya untuk dapat mewujudkan sebuah kesejahteraan dalam hidup peniunan.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan inti dari teori kepuasan hidup yang dikemukakan Ed Diener, yaitu Kepuasan hidup terbentuk dari kepuasan kognitif dan kepuasan emosional dan keduanya saling memengaruhi satu sama lain. Kepuasan kognitif ini merujuk kepada sebuah penilaian individu mengenai kehidupannya secara menyeluruh, sehingga hal ini melibatkan bagaimana seorang pensiunan memandang sebuah pencapaian dalam kehidupan yang dijalannya, kualitas hubungan sosialnya, kepuasan dalam pekerjaan yang pernah dilaluinya, pencapaian pribadi, serta sejauh mana pensiunan ini memiliki rasa bahwa dalam hidupnya memiliki makna serta tujuan yang jelas. Hasil temuan dari penelitian ini menyatakan bahwa kepuasan hidup adalah bentuk kesejahteraan psikologis yang menyeluruh. Ini mendukung pandangan Diener bahwa kepuasan hidup mencakup evaluasi subjektif terhadap kehidupan secara keseluruhan.

Kepuasan hidup dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal: Temuan menunjukkan bahwa kepuasan hidup pensiunan dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pengalaman yang diraih dan kehidupan yang dijalani, serta faktor eksternal seperti kondisi lingkungan sekitar. Ini sejalan dengan pandangan Diener bahwa kepuasan hidup melibatkan faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi persepsi individu terhadap kehidupan mereka.

Hubungan sosial dan kepuasan hidup: Temuan menunjukkan bahwa hubungan sosial yang baik dengan masyarakat memiliki peran penting dalam kepuasan hidup responden. Interaksi sosial yang positif, dukungan sosial, dan kemampuan berkomunikasi berkontribusi pada kepuasan hidup. Ini sejalan dengan penekanan Diener pada pentingnya hubungan interpersonal sebagai faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup.

Pekerjaan, pendapatan, dan kepuasan hidup: Temuan menunjukkan bahwa keadaan, kesuksesan pekerjaan, dan tingkat status ekonomi juga mempengaruhi kepuasan hidup. Responden yang memiliki kestabilan keuangan setelah pensiun merasa hidup mereka stabil dan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Ini mencerminkan pandangan Diener bahwa faktor seperti pekerjaan, pendapatan, dan status ekonomi dapat mempengaruhi kepuasan hidup.

Meskipun mayoritas temuan sejalan dengan teori tersebut namun ada perbedaan penekanan pada faktor internal dan eksternal. Temuan dalam penelitian ini menyoroti pengaruh faktor internal seperti pengalaman dan kehidupan yang dijalani, serta faktor eksternal seperti kondisi lingkungan sekitar terhadap kepuasan hidup pensiunan. Diener juga mengakui peran faktor internal dan eksternal dalam kepuasan hidup, tetapi teorinya lebih holistik dan melibatkan faktor-faktor seperti kepuasan emosional, kesehatan fisik, hubungan sosial, dan pencapaian pribadi yang mempengaruhi kepuasan hidup.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup seorang laki-laki yang telah pensiun bekerja bisa tercapai dari adanya berbagai macam faktor. Kepuasan hidup seorang pensiunan dapat dipengaruhi oleh beberapa dukungan yang diterima yang berasal dari lingkungan sekitar. Dukungan yang dari lingkungan sekitar mampu untuk memberikan sebuah kemampuan bersosial yang baik sehingga dapat menunjang jalinan antar individu yang kuat dan menciptakan sebuah kedamaian dan ketentraman bagi kehidupan seorang pensiunan tersebut.

Kepuasan hidup juga terbentuk dari faktor internal dari individu tersebut, seperti pengalaman yang diraih selama hidup, kehidupan yang sedang dijalani saat ini, serta kondisi kesehatan itu sendiri. Berbagai macam bentuk dari faktor internal tersebut masing-masing dapat membentuk sebuah pemicu kepuasan hidup seseorang karena berbagai macam hal yang telah dialaminya, pengalaman yang telah dilalui oleh responden telah membentuk suatu bentuk kepuasan hidup yang dirasakan serta membentuk semangat dalam menjalani hidup.

Kestabilan keuangan serta pendapatan yang diperoleh menjadi pendukung terbentuknya suatu kepuasan, kemampuan pensiunan untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup mereka menjadi hal yang sangat krusial untuk dapat membentuk sebuah kepuasan hidup. Kepuasan akan kebutuhan yang terpenuhi dapat membantu pensiunan untuk hidup dengan tentram dan damai serta dapat meraih tujuan yang diinginkannya saat menjalani sisa hidupnya sebagai seorang pensiunan, sehingga kehidupannya setelah pensiun tidak hanya sekedar untuk menjalankan kehidupan, namun pensiunan mempunyai semangat serta tujuan hidup yang lebih berarti.

Saran

Bagi responden dalam penelitian ini untuk dapat terus tetap menjaga kondisi kesehatan fisik dan mental serta tidak berlebihan dalam melakukan aktivitas karena seiring berjalannya waktu dan bertambahnya usia tubuh mengalami penurunan kemampuan aktivitas fisik. Selain

itu, peneliti berharap para responden selalu memiliki rasa syukur atas nikmat Tuhan yang diperoleh agar kehidupan yang dijalani dapat menjadi sebuah kehidupan yang berkah dan juga nikmat tersebut selalu dilimpahkan oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Bagi keluarga responden yang bersangkutan untuk dapat terus memberikan sebuah dukungan untuk para responden untuk tetap semangat dalam menjalani kehidupan masa pensiunnya serta memberikan doa dan juga memberikan dukungan untuk mereka agar mereka dapat menjaga kesehatan.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat memiliki ketertarikan dalam meneliti tema ini, sehingga peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian sejenis serta dapat mengembangkannya dengan kriteria subjek yang berbeda agar penelitian mengenai kepuasan hidup ini dapat berkembang serta dapat melengkapi kekurangan yang ada.

Daftar Pustaka

- Adiati, R. P. (2021). Kepuasan Hidup: Tinjauan dari Kondisi Keuangan dan Gaya Penggunaan Uang. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(1), 40–51.
<https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.40>
- Adnyana, I. K. S. (2021). Peran Perempuan dan Laki-laki: Analisis Dialog dalam Situs Web Brainly. co. id. *International Seminar on Austronesian Languages and ...*, September, 81–87. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/isall/article/view/79871>
- Ayuningtias, A. U. H. (2018). Religiusitas Sebagai Faktor Pendukung Kepuasan Hidup Lansia di Bali. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(1), 53–61.
<https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/mandala/article/view/675/0>
- Blom, V. (2011). Striving for self-esteem: Conceptualizations and role in burnout. In *Department of Psychology, Stockholm University*.
- Dewi, E. P., Tarmizi, N., & Choiriyah. (2019). Pengaruh Kecerdasan Spiritual, Konsep Diri, dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pegawai Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. *Yonetim*, 2(1), 15–32.
<http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/yonetim/article/view/3760>
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and Validity of Life Satisfaction Scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497–527.
<https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y>
- Eifert, E. K., Hall, M., Smith, P. H., & Wideman, L. (2019). Quality of life as a mediator of leisure activity and perceived health among older women. *Journal of Women and Aging*, 31(3), 248–268.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08952841.2018.1444937>
<https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1444937>
- Fitriyadewi, L. P. W., & Suarya, L. M. K. S. (2016). Peran Interaksi Sosial Terhadap

Kepuasan Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 332–341.
<https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p15>

Hartono, Erwhani, I., Arianti, S., Jiu, C. K., Wuriyani, & Kharisma Pratama. (2022). Hubungan Kesejahteraan Spiritual Dengan Kepuasan Hidup Pada Pasien Diabetes Foot Ulcer. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 13(2), 23–28.
<https://jurnal.itekesmukalbar.ac.id/index.php/JK2/article/view/217>

Humaira, & Rachmatan, R. (2017). TRAINING PRA PENSIUN DENGAN YANG TIDAK MENDAPATKAN TRAINING PRA-PENSIUN DIFFERENCES IN RETIREMENT ADJUSTMENTS THAT RECEIVE PRE-RETIREMENT TRAINING WITH THOSE NOT RECEIVING PRE-RETIREMENT TRAINING Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kual. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 1–9. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/view/3409>

Hutasoit, M. L. C., Suheti, & Noverliantisari, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stress Terhadap Masa Persiapan Pensiun Pada Pns Di Direktorat Jenderal Kekayaan *STIKes IMC Bintaro*, V, 1–8.
<http://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/165>

Ibrahim, M., Mustanir, A., Astinah Adnan, A., & Alizah P, N. (2020). Pengaruh Manajemen Pengelolaan Badan Usaha Milik Desa Terhadap Peningkatan Partisipasi Masyarakat Di Desa Bila Riase Kecamatan Pitu Riase Kabupaten Sidenreng Rappang. *Movere Journal*, 2(2), 56–62.
<https://doi.org/10.53654/mv.v2i2.118>

Indrayani, P. A. (2013). Model pengembangan subjective Well-being pada masa pensiun. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–11.
<https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/387>

Kistianingsih, K., & Purwandari, E. (2020). RASA SYUKUR, DUKUNGAN SOSIAL, DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PURNA JABATAN PEGAWAI NEGERI SIPIL. *Jurnal Psikohumaniora*, 12(2), 133–151.
<http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika/article/view/895>

Lesmana, D. (2014). Kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi masa pensiun. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01), 168–183. <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1778>

Lisa Ardaniyati, & Ali Mufti Ramadhani. (2021). Kepuasan Hidup Remaja Di Era New Normal. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 6(2), 62–71. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v6i2.2023>

Ocktafian, Q. (2021). Pengaruh Resiliensi Karyawan terhadap Kinerja Karyawan melalui Kepuasan Hidup. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(2), 830.
<https://doi.org/10.26740/jim.v9n2.p830-843>

- Pengajar, S., & Pedalangan, J. (2019). *Fenomenologi sebagai metode dalam penelitian pertunjukan teater musikal*. XVI(1). <https://doi.org/10.33153/lakon.v16i1.3154>
- Puspita, S. M., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2023). *Optimisme menghadapi masa pensiun : Bagaimana peranan psychological well-being ? Pendahuluan*. 3(1), 77–87. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/836>
- Putri, D. P. K., & Lestari, S. (2015). Pembagian peran dalam rumah tangga pada pasangan suami istri Jawa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1), 72–85. <https://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/view/1523>
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2019). Hubungan antara Kebijakan dengan Kepuasan Hidup pada Remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46354>
- Rahmat, A. (2016). Post-Power Syndrome dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 77–94. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.668>
- Rekawati, E., Sahar, J., & Wati, D. N. K. (2020). Dukungan Penghargaan Keluarga Berhubungan dengan Kualitas dan Kepuasan Hidup Lansia di Depok Etty Rewawati. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 166–169. <http://dx.doi.org/10.33846/sf11214>
- Rianto, P. (2020). Modul Metode Penelitian Kualitatif. In *Metode penelitian* (Issue July).
- Rizkiah, N., Lukmawati, L., & Rusli, R. (2021). Kepuasan Hidup pada Lansia Pensiunan Guru yang Bekerja sebagai Honorer. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(2), 249–260. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i2.9289>
- Semiawan, C. R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). Interpretative Phenomenological Analysis. In *SAGE*. SAGE.
- Suandari, N. P., & Ketut, P. I. (2019). Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), 85–91.
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 173–180. <https://doi.org/10.21009/insight.082.08>

Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107.
<https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>

Yanti, H. (2019). Hubungan Religiusitas Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Karyawan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 148–155.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4718>

Yunian, F. A. (2013). Pengaruh optimisme menghadapi masa pensiun terhadap post power syndrome pada anggota badan pembina pensiunan pegawai (BP3) Pelindo Semarang. *Jurnal Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 23–28.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2572>