

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa pensiun adalah masa yang akan dialami oleh setiap orang yang bekerja. Baik pekerja di kantor swasta, instansi pemerintah maupun institusi POLRI (Polisi Republik Indonesia) dan TNI (Tentara Nasional Indonesia). Terdapat ketentuan-ketentuan tertentu yang menjadi peraturan kapan seseorang yang bekerja di suatu institusi harus pensiun. Untuk institusi POLRI itu sendiri sudah diatur sebagaimana dalam Undang-Undang Dasar mengenai waktu pensiun.

Menurut Pasal 30 Ayat (2) UUD Nomor 2 tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia, menyatakan bahwa usia pensiun maksimum anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia ialah 58 tahun dan bagi anggota yang memiliki keahlian khusus dan sangat dibutuhkan dalam tugas kepolisian dapat dipertahankan sampai dengan 60 tahun.

Berdasarkan ketentuan Undang-Undang disimpulkan bahwa masa kerja POLRI dibatasi hingga usia 58 tahun dan 60 tahun bagi anggota yang memiliki keahlian khusus. Sehingga setelah melewati usia tersebut, anggota POLRI diharuskan untuk pensiun.

Pensiunan POLRI yang memasuki masa baru dari yang awalnya bekerja namun sekarang tidak bekerja serta memiliki hak yang berbeda terutama dalam segi finansial dimana pensiunan POLRI hanya menerima gaji pokok tanpa menerima tunjangan apapun dengan saat masa dinas secara alamiah dituntut untuk melakukan penyesuaian diri. Tidak hanya dalam konteks pekerjaan, penyesuaian diri yang dilakukan oleh para pensiunan juga berlaku pada aspek yang diungkapkan oleh Ryff (1995), yaitu hubungan baik dengan sesama manusia beserta lingkungannya.

Dengan perubahan-perubahan yang terjadi serta ketentuan yang mengharuskan setiap anggota polisi yang berusia diatas 58 tahun harus berhenti dari pekerjaannya, pensiunan harus menata ulang kembali kehidupannya. Berdasarkan wawancara yang dilakukan secara virtual melalui *video call* dengan partisipan PN pada tanggal 11 Maret 2021 yang bertempat tinggal di Desa Kebon Jati menyatakan bahwa sebelum memasuki masa pensiun sebaiknya melakukan antisipasi dengan cara mempersiapkannya baik secara mental maupun secara finansial.

“kemudian akan berdampak pada kondisi perekonomian, kemudian harus pandai-pandai bermasyarakat sehingga dapat menyesuaikan diri dimana kita berdomisili. Ketika sudah pensiun harus memiliki kegiatan positif yang menyenangkan agar tetap bugar otak kita tetap fresh bisa menjaga kesehatan tentu karena umur sudah lanjut”

Wawancara tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Zhan dkk (2009) yang mengungkapkan bahwa pensiunan harus beradaptasi sendiri sesuai lingkungan pensiun yang berubah untuk menjaga kesejahteraan fisik, fungsional, dan psikologis (Shultz&Wang, 2011).

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 11 Maret 2021 secara daring dengan salah satu pensiunan POLRI yang sudah memasuki menjalani pensiun selama tiga tahun menjelaskan bahwa ketika memasuki masa pensiun PN merasa harus beradaptasi kembali karena terjadi perubahan-perubahan yang cukup signifikan. Seperti ketika pensiun sudah tidak memiliki tanggung jawab kepada atasan serta tanggung jawab kepada pekerjaannya dan memiliki waktu luang yang jauh lebih banyak. Namun disisi lain, dengan adanya waktu luang serta tanggung jawab terhadap pekerjaan berkurang, membuat pensiunan rentan merasakan kejenuhan dan mengharuskan pensiunan untuk kembali menata rutinitas baru.

Subjek menuturkan ada rekan pensiunan yang memilih untuk bertani untuk mengisi waktu luangnya, ada juga yang berbisnis, atau sekedar berkumpul bersama dengan rekan sesama pensiunan polisi. Hal ini dilakukan selain untuk menambah pemasukan, juga upaya dirinya untuk tetap bergerak, dan juga tetap memelihara hubungan dirinya dengan dunia luar. Selain itu subjek juga sudah memikirkan jauh-jauh hari apa yang akan PN lakukan jika masa pensiun sudah tiba, karena PN tidak mau jika hanya berdiam diri dirumah, PN ingin tetap produktif.

PN menyukai kegiatan barunya ini walaupun merasakan perbedaan yang signifikan diawal masa-masa pensiun namun saat sudah menjalani dalam rentang waktu satu hingga dua bulan mulai menikmati karena merasakan waktu bekerja yang fleksibel, tidak seperti waktu masih aktif dalam anggota kepolisian yang mana PN harus tetap siaga dan siap menerima perintah dari atasan kapan saja. Secara status sosial memang POLRI memiliki prestise yang tinggi mengingat POLRI adalah salah satu instansi penegak hukum tertinggi namun ketika pensiun PN tak merasakan hal yang demikian namun subjek tetap menerima kenyataan dan masih merasa bersyukur. Namun disisi lain, subjek sempat merasa cemas tersendiri dalam menghadapi masa pensiun. Tetapi PN berhasil melewatinya serta mulai menikmati hari-harinya sebagai seorang pensiunan. Untuk menikmati masa-masa pensiun PN mengatakan bahwa PN mengikuti beberapa kegiatan positif yang menyenangkan. Walaupun pada awalnya perasaan tidak nyaman itu ada, namun lama kelamaan PN terbiasa dengan situasi baru yang PN hadapi. Dengan kondisi yang dituturkan oleh PN melalui wawancara yang dilakukan secara *online* menjelaskan bahwa kondisi subjek yang pernah mengalami rasa cemas saat akan menghadapi pensiun dengan

hak yang berbeda terutama dari segi finansial. Namun seiring berjalannya waktu PN bisa menyesuaikan diri dengan kondisinya yang baru sehingga hal itu berdampak pada kondisi psikis subjek. PN menjalankan kehidupannya dengan cukup baik serta subjek memelihara kesehatan mentalnya dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan, sehingga fungsi psikologis PN berjalan sepenuhnya. Fungsi psikologis merujuk pada kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi secara maksimal.

Fungsi psikologis merujuk pada kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi secara maksimal atau yang dikenal dengan *kesejahteraan psikologis*. Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) adalah kondisi psikologis individu yang berfungsi secara optimal dan bermakna dimana seseorang tersebut mampu melakukan penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, menguasai lingkungan dimana PN berada, memiliki tujuan dalam hidup, memiliki hak atas penentuan nasib diri sendiri (Ryff, 1995) . Terdapat aspek-aspek yang disampaikan oleh Ryff (1989) dalam kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan dalam hidup, penguasaan atas diri sendiri, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi.

Kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting untuk dicapai oleh pensiunan anggota POLRI karena berdasarkan pengertian bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dimana kondisi psikologis seseorang yang berada dalam kondisi optimal dan bermakna. Namun tidak semua pensiunan POLRI bisa mencapai dan mendapatkan kesejahteraan psikologis dikarenakan tidak semua anggota POLRI bisa memenuhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis.

Hal tersebut berlaku untuk pensiunan POLRI mengingat semasa dinas mendapatkan sebuah prestise tertentu di masyarakat serta tunjangan-tunjangan yang diterima. Berdasarkan wawancara dengan PN pada tanggal 11 Maret 2021 diperoleh gambaran bahwa ketika memasuki masa pensiun maka terjadi perubahan baik secara hak dan kewajiban yang membuat pensiunan POLRI harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Penyesuaian yang dilakukan oleh pensiunan akan menjadi lebih sulit daripada seharusnya sehingga dari hal tersebut akan mempengaruhi bagaimana pensiunan melakukan penerimaan diri dan berpengaruh terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dari pensiunan itu sendiri (Hurlock, 1996). Pensiun dari pekerjaan utama seseorang dapat menjadi kunci perubahan hidup, baik itu sosial atau fisik seseorang (Kim & Moen, 2001). Masa pensiun yang erat kaitannya dengan masa perubahan serta masa pensiun adalah masa dimana seseorang kembali melakukan penyesuaian diri (Wang & Shi 2014).

Pensiunan memasuki fase transisi dan penyesuaian. Komponen yang paling menonjol dari proses penyesuaian para pensiunan yang melibatkan perubahan dalam rutinitas sehari-hari. Pensiunan memiliki banyak pilihan untuk menghabiskan waktunya setelah memasuki masa pensiun (Adams & Rau 2011). Tidak sedikit pensiunan POLRI yang kembali menata kehidupannya setelah pensiun dengan melakukan kegiatan seperti berkumpul dengan rekan-rekan yang sudah pensiun juga atau melakukan pekerjaan lain. Disamping untuk sedikit menambah pemasukan, juga untuk mengisi waktu luang yang cukup banyak agar

pensiunan tidak merasakan jenuh yang berujung pada stress (Wawancara PN 11 Maret 2021).

Kesejahteraan psikologis pada pensiunan dapat diartikan sejauh mana individu tersebut umumnya puas dengan keadaan psikologisnya dan menikmati fungsi psikologis yang efektif (Wang 2012). Penelitian yang menggunakan data longitudinal nasional Amerika Serikat yang representatif dari studi kesehatan pada pensiunan menunjukkan bahwa selama delapan tahun masa transisi dan penyesuaian pensiun, sekitar 70% pensiunan mengalami perubahan kesejahteraan psikologis, sekitar 25% pensiunan mengalami perubahan negatif dalam kesejahteraan psikologis selama tahap transisi awal tetapi menunjukkan peningkatan setelahnya, dan sekitar 5% pensiunan mengalami perubahan positif dalam kesejahteraan psikologis (Wang 2007).

Secara khusus pensiunan yang mengidentifikasi dirinya dengan peran kerja seringkali memungkinkan dalam penurunan kesejahteraan psikologis ketika memasuki masa pensiun. Lebih lanjut orang-orang yang pensiun dari pekerjaan yang melibatkan tingkat stress kerja yang tinggi, tuntutan psikologis, tantangan fisik, pekerjaan dan ketidakpuasan pekerjaan lebih cenderung memasuki masa pensiun dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Rendahnya kesejahteraan psikologis pensiunan sering kali terwujud sebagai faktor resiko bagi pensiunan untuk terlibat dalam perilaku koping yang maladaptif (Perreira & Sloan dalam Wang & Shi 2014).

Seperti yang dilansir dari SuaraBali.id (23/11/2020) seorang pensiunan anggota POLRI yang melakukan perilaku maladaptif berupa tindakan bunuh diri

karena diduga depresi menjadi contoh nyata bentuk rendahnya kesejahteraan psikologis setelah pensiun. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena sebagian anggota POLRI yang sudah pensiun mengalami perubahan sikap dan perilaku yang bisa saja mengantarkan pensiunan pada perilaku yang maladaptif. Hal ini akan berdampak pada kondisi mental pada pensiunan POLRI. Seperti yang telah diketahui bahwa pensiun dari pekerjaan utama dapat menjadi awal mula perubahan hidup baik secara sosial, fisik serta kondisi keuangan seseorang. Komponen yang paling menonjol dalam masa pensiun adalah adanya perubahan dalam melakukan rutinitas sehari-hari sehingga pensiunan penting untuk kembali menata kehidupannya. (Kim & Moen, 2001).

Perubahan-perubahan ini juga berlaku pada pensiunan anggota POLRI. Mengingat bahwa bekerja sebagai anggota POLRI merupakan hal prestisius di masyarakat dan terikat dengan dinas yang mengharuskan untuk siap kapan saja, dan disiplin terhadap waktu, serta dengan kondisi finansial yang cukup memadai melalui gaji pokok, remunerasi dan tunjangan. Dengan kata lain, bekerja sebagai anggota POLRI memiliki kesibukan yang padat dan kondisi finansial yang bisa terbilang cukup. Namun setelah memasuki masa pensiun, banyak perubahan yang terjadi yaitu memiliki waktu yang luang dan hanya menerima gaji pokok saja.

Dengan perubahan-perubahan ini seringkali membuat pensiunan berada dalam masa transisi yang cukup sulit karena harus kembali menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dan menata ulang kehidupannya. Pensiun dari pekerjaan utama rentan terhadap perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Pensiunan akan cenderung merasakan perasaan kehilangan peran

penting dalam keluarga dan masyarakat yang dapat mengantarkan pada tekanan psikologis yang mengakibatkan rendahnya kesejahteraan psikologis. (Kim&Moen 2001).

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini penting untuk dilakukan agar pensiunan POLRI dapat terhindar dari perilaku maladaptif setelah pensiun serta mengetahui bagaimana pensiunan memaknai kembali dirinya setelah pensiun dan menilai kondisi psikologis yang optimal walau pernah melalui masa sulit saat memasuki masa pensiun.

Kesejahteraan psikologis pada pensiunan dapat didefinisikan dengan kondisi psikologis yang berfungsi optimal dan juga bermakna (Ryff, 1995) serta pada umumnya puas dengan keadaan psikologisnya dan menikmati fungsi psikologis yang efektif (Wang, 2012) pada saat masa pensiun.

-Seperti yang diketahui bahwa menjadi seorang anggota POLRI adalah sebuah pekerjaan yang menyandang prestise tertentu, mengingat pangkat dan jabatan yang diemban oleh anggota POLRI serta waktu yang dihabiskan untuk bekerja dan menjalani perintah kapanpun (Wawancara PN 11 Maret 2021).

Dengan demikian anggota POLRI sudah memiliki sebuah kebiasaan yang sudah terbentuk dan ketika anggota POLRI tersebut telah habis masa kerjanya maka diharuskan untuk berhenti bekerja dan berkenalan dengan kebiasaan barunya.

Tidak hanya perubahan-perubahan secara kebiasaan tetapi juga perubahan secara hak dan kewajiban terutama dalam segi finansial dimana setelah memasuki masa pensiun, pensiunan POLRI hanya menerima gaji pokok setiap bulan

sedangkan saat dalam masa dinas masih menerima uang operasional dan tunjangan-tunjangan lainnya (Wawancara PN 11 Maret 2021).

Pensiun dari pekerjaan utama rentan terhadap perasaan bahwa pensiunan telah kehilangan peran penting serta perasaan yang tidak mengenakkan yang dapat mengantarkan pada tekanan psikologis (Kim & Moen, 2001).

Dengan adanya tekanan psikologis dapat merujuk pada rendahnya kesejahteraan psikologis pada pensiunan yang mampu mengantarkan pensiunan untuk melakukan perilaku koping yang maladaptif.

Namun tidak semua pensiunan terlibat dalam perilaku koping yang maladaptif dan memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah. Untuk itu perlu diketahui bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan psikologis seseorang yang berfungsi secara penuh, optimal dan bermakna dimana seseorang tersebut mampu melakukan penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup, memiliki hak atas penentuan nasib diri sendiri (Ryff, 1995).

Selain pengertian terdapat aspek-aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan dalam hidup, penentuan hak atas nasib diri sendiri, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989).

Rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada anggota POLRI yang sudah memasuki masa pensiun?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai-kesejahteraan psikologis pada anggota POLRI yang sudah memasuki masa pensiun.

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi disiplin ilmu psikologi terutama di bidang psikologi positif tentang kesejahteraan psikologis.

b. Manfaat Praktis

Dapat memberikan gambaran mengenai kesejahteraan psikologis bagi para pensiunan POLRI dan anggota POLRI dalam menghadapi masa pensiun.