# KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ANGGOTA POLRI YANG SUDAH MEMASUKI MASA PENSIUN

***PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INDONESIAN POLICE OFFICERS WHO HAVE ENTERED RETIREMENT***

# Rinetta Putri Mutiara

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

rinettapmutiara@gmail.com

# Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada anggota POLRI yang sudah memasuki masa pensiun. Jenis penelitian tergolong dalam tipe naratif dengan pendekatan fenomenologi dengan metode kualitatif. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 2 orang yang merupakan pensiunan anggota POLRI dengan pangkat terakhir Ajung Komisaris Polisi (AKP). Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan teknik wawancara. Hasil penelitian menggambarkan kesejahteraan psikologis pada anggotanya yang sudah pensiun. Selain itu hasil temuan lapangan, peneliti menemukan pentingnya aktivitas yang dilakukan setelah pensiun. Aktivitas yang dijalankan setelah pensiun merupakan upaya yang dilakukan partisipan agar memperoleh kesejahteraan psikologis. Selain itu pentingnya penerimaan diri saat memasuki masa pensiun yang menjadi jembatan agar kesejahteraan psikologis itu bisa tercapai.

**Kata Kunci** : Kesejahteraan Psikologis, Pensiun, Kegiatan Pasca Pensiun

***Abstract***

*This study aims to determine how the psychological well-being of POLRI members who have entered retirement age. This type of research belongs to the narrative type with a phenomenological approach with qualitative methods. Participants in this study amounted to 2 people who are retired POLRI members with the last rank of Adjunct Commissioner of Police (AKP). The technique used in data collection using interview techniques. The results of the study describe the psychological well-being of its retired members. In addition to the results of field findings, researchers found the importance of activities carried out after retirement. Activities carried out after retirement are an effort made by participants to obtain psychological well-being. In addition, the importance of self-acceptance when entering retirement is a bridge so that psychological well-being can be achieved.*

***Keywords****: Psychological Well-being, Retirement, Post-retire Activity*

**PENDAHULUAN**

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 finasial 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 megharuskan setiap anggota polisi yang berusia diatas 58 tahun harus berhenti dari pekerjaannya, pensiunan harus menata ulang kembali kehidupannya.

Pensiunan memasuki fase transisi dan penyesuaian. Komponen yang paling menonjol dari proses penyesuaian mereka melibatkan perubahan dalam dalam rutinitas sehari-hari. Pensiunan memiliki banyak pilihan untuk menghabiskan waktunya setelah memasuki masa pensiun (Adams & Rau 2011). Sehingga 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 *stres*s (Wawancara 11 Maret 2021). Sehingga dengan melakukan kegiatan-kegiatan setelah pensiun membantu partisipan PN dalam menjaga fungsi psikologis agar tetap 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 ia berada, memiliki tujuan dalam hidup, memiliki hak atas penentuan nasib diri sendiri ( Ryff, 1995) .

 Selain pengertian diatas terdapat pula aspek-aspek yang disampaikan oleh Ryff (Hidalgo, dkk 2016) dalam kesejahteraan psikologis diantaranya adalah penerimaan diri, memiliki hubungan posotif dengan orang lain, memiliki tujuan dalam hidup.

 Hal tersebut berlaku untuk pensiunan POLRI mengingat semasa dinas mendapatkan sebuah prestise tertentu di masyarakat serta tunjangan-tunjangan yang diterima (Wawancara, 11 Maret 2021) kemudian memasuki masa pensiun yang mana terjadi perubahan baik secara hak dan kewajiban membuat pensiunan POLRI harus kembali 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).

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 dan pensiun serta teknik pemodelan campuran pertumbuhan 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 mengidentifikasikan 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 (Quick& Moen 1998, van Solinge & Henkens 2008 dalam Wang 2007). Rendahnya kesejahteraan psikologis pensiunan sering kali terwujud sebagai faktor resiko bagi pensiunan untuk terlibat dalam perilaku koping yang maladaptif. (Perreira & Sloan, 2001 dalam Wang & Shi 2014). Penelitian ini penting untuk dilakukan karena sebagian anggota POLRI yang sudah pensiun mengalami perubahan sikap dimana hal ini akan berdampak pada kondisi mental seorang pensiunan POLRI. Permasalahan ini menarik untuk diteliti karena semasa kerja seorang POLRI mendapatkan jabatan, secara finansial mencukupi serta sering kali dianggap pekerjaan yang prestisius di masyarakat. Ketika seorang anggota POLRI itu pensiun terdapat banyak perubahan-perubahan. Seperti yang telah diketahui bahwa pensiun dari pekerjaan utama seseorang dapat menjadi kunci 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) Dengan perubahan-perubahan ini seringkali membuat pensiunan berada dalam masa transisi yang cukup sulit karena harus kembali menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi dengan kata lain pensiunan mengalami masa sulit saat memasuki masa pensiun. Namun dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui bagaimana pensiunan memaknai dirinya dan menilai kondisi psikologis yang optimal walau pensiunan tersebut pernah melalui masa sulit saat memasuki masa pensiun. Hal ini dijabarkan oleh Ryff (1995) mengenai pengertian kesejahteraan psikologis yang diartikan sebagai kondisi psikologis individu berjalan secara utuh serta bagaimana seseorang tersebut memaknai hidupnya walaupun individu tersebut pernah mengalami masa-masa sulit dalam hidupnya.

 Berdasarkan wawancara dengan PN ( 11 Maret 2021) 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. Dengan demikian anggota POLRI sudah memiliki sebuah kebiasaan yang sudah terbentuk dan ketika anggota POLRI tersebut telah habis masa kerjanya maka mereka diharuskan untuk berhenti bekerja dan berkenalan dengan kebiasaan barunya. Dengan adanya kebiasaan baru dimana pensiunan sudah melepaskan pangkat dan jabatan tidak hanya dimata instansi namun juga dimata masyarakat. 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 operasiona dan tunjangan-tunjangan lainnya.

Berdasarkan perspektif peningkatan peran pria dan wanita yang pensiun dari pekerjaan serta karier rentan rerhadap perasaan bahwa pensiunan telah kehilangan peran penting serta perasaan yang tidak mengenakkan dapat mengantarkan pada tekanan psikologis (Kim & Moen, 2001).

Dengan adanya tekanan psikologis dapat merujuk pada rendahnya kesejahteraan psikologis pada pensiunan yang bermanifestasi sebagai faktor risiko bagi pensiunan untuk terlibat dalam perilaku maladaptif. Namun tidak semua pensiun memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Untuk itu perlu diketahui bahwa kesejahteraan psikologis dapat adalah keadaan psikologis seseorang yang berfungsi secara penuh, optimal dan bermakna dimana seseorang tersebut mampu melakukan penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, menguasai lingkungan dimana ia berada, 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 Ryff (dalam Hildago dkk, 2016). 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.

Dari penjelasan diatas menjelaskan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis sangat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan pada anggota POLRI yang sudah memasuki masa pensiun. Oleh sebab itu tujuan dalam penelitan ini adalah menjelaskan mengenai gambaran kesejahteraan psikologis pada anggota POLRI yang sudah memasuki masa pensiun

### **KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi psikologis individu yang berfungsi secara optimal dan bermakna dimana seseorang tersebut mampu melakukan penrimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, menguasai lingkungan dimana ia berada, memiliki tujuan dalam hidup, memiliki hak atas penentuan nasib diri sendiri (Ryff , 1995)

Kesejahteraan psikologis adalah sebuah konsep yang berusaha memaparkan tentang fungsi positif psikologis seseorang. Kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan bagaimana kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal (Ryff dalam Misero dan Hawadi 2012).

Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan social, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidupnya serta mampu merelailasikan potensi dirinya secara berkelanjutan (Ryff dalam Prabowo 2016)

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi psikologis seseorang berfungsi secara penuh dan positif walaupun individu pernah mengalami masa sulit dalam hidupnya. Selain itu kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan social, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidupnya serta mampu merelailasikan potensi dirinya secara berkelanjutan.

Selain pengertian diatas terdapat pula aspek-aspek yang disampaikan oleh Ryff (Hidalgo, dkk 2016) dalam kesejahteraan psikologis diantaranya adalah penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan dalam hidup.

**PENSIUN**

Menurut Parnes dan Nessel ( dalam Corsini,1987 dalam Eliana 2003) mengatakan bahwa pensiun adalah suatu kondisi dimana individu tersebut telah berhenti bekerja pada suatu pekerjaan yang biasa dilakukan. Dengan kata lain pensiun adalah masa dimana seseorang sudah harus berhenti dalam menjalankan rutinitas pekerjaannya. Batasan yang lebih jelas dijabarkan oleh Corsini (1987) mengatakan bahwa pensiun adalah proses pemisahan seseorang dari pekerjaannya dimana dalam menjalankan pekerjaannya seseorang mendapatkan gaji. Dengan kata lain masa pensiun mempengaruhi aktivitas seseorang dari situasi bekerja ke situasi luar pekerjaan.

Pensiun adalah tidak bekerja lagi karena masa tugasnya yang sudah selesai. Pensiun adalah proses pemisahan seseorang dengan pekerjaannya dimana dalam pemisahan tersebut mempengaruhi aktivitas seseorang dari situasi bekerja menuju situasi diluar pekerjaannya.

Fase-Fase Pensiun

1. *Honeymoon phase:* perasaan gembira yang muncul pada awal masa pensiun karena bebas dari pekerjaan dan rutinitas. Biasanya mulai mencari kegiatan pengganti lainnya.
2. *Disenchatment phase:* pensiunan mulai merasa depresi, merasa kosong. Pensiunan yang terpukul pada fase ini akan memasuki reorientation phase, yaitu fase dimana seseorang mulai mengembangkan pandangan yang lebih realistik mengenai alternatif hidup.
3. *stability phase :* dimana pensiunan mulai mengembangkan suatu set kriteria mengenai pemilihan aktivitas, dimana mereka merasa dapat hidup tentram dengan pilihannya. Pada fase ini berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang ada pada pensiunan

**METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualittaif. Pendekatan kualitatif adalah sebuah metode pengumpulan data pada suatu latar permasalahan yang alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti adalah instrument kunci. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi bertujuan untuk mengklarifikasi situasi yang dialami oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari ( Giorgi & Giorgi 2008).

Subjek penelitian sesuai dan relevan dengan konsep dan tujuan peneltian. Subjek yang akan dikenai dalam penelitian ini berjumlah dua orang karena kedua subjek tersebut mewakili sampel dengan karakteristik:

1. Dewasa madya berusia diatas 58 tahun.
2. Sudah menjalani masa purna bakti (pensiun) sekurang-kurangnya 2 tahun.
3. Memiliki kegiatan setelah memasuki masa pensiun

Penelitian ini menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur termasuk kedalam indept onterview dimana peneiti bukan hanya bertanya mengenai suatu hal tetapi tetapi mendapatkan pengertian tentang pengalaman hidup orang lain. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber yang digunakan untuk mendapatkan data dari sumber data yang beda tetapi masih menggunakan teknik yang sama (Semiawan, 2010). Peneliti melakukan pengecekan data yang telah diperoleh melalui wawancara kemudian melakukan kembali pengecekan menggunakan lebih dari satu teori serta hasil penelitian sebelumya.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan teori dan hasil temuan dilapangan dengan dua orang partisipan menemukan bahwa kedua partisipan dapat melakukan penerimaan diri dengan baik. Namun kedua partisipan melakukan cara penerimaan diri yang sedikit berbeda. Partisipan PN melakukan penerimaan diri dengan sedikit *effort* sebagaimana partisipan PN menuturkan bahwa partisipan PN harus mau membiasakan diri setelah pensiun. Pada partisipan AR mau menerima kondisi barunya karena partisipan merasa bahwa letak kebahagiaan ada pada penerimaan diri.

Penerimaan diri juga dilakukan sebagai salah satu cara yang dilakukan oleh partisipan AR untuk berdamai dalam menghadapi perubahan dan perbedaan setelah memasuki masa pensiun. Setelah menerima kondisi barunya, kedua partisipan harus tetap menjalani kesehariannya baik itu dari segi aktivitas, berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya atau dengan dirinya sendiri. Menjalin hubungan yang baik dengan orang lain yang dilakukan oleh kedua partisipan dilakukan dalam beberapa bentuk yang berbeda namun terdapat kesamaan bentuk dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain yang dilakukan oleh kedua partisipan. Yaitu sama-sama terlibat langsung dalam kegiatan yang dilakukan di lingkungan sekitar. Dengan kata lain partisipan masih aktif dalam melakukan partisipasi sosial di lingkungan rumahnya.

Partisipan PN yang menuturkan bahwa keterlibatannya dalam berpartisipasi dalam kegiatan sosial baik itu dengan teman-teman sesama pensiunan dan masyarakat sekitar rumahnya dapat mengisi kekosongan dan mengatasi kecemasan yang partisipan PN rasakan setelah menjalani masa pensiun. Tidak hanya keterlibatan dalam kegiatan sosial tapi juga kedua partisipan memiliki bentuk lain dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain.

PN dan AR menuturkan bahwa keduanya masih bisa dan menjalankan hubungan yang baik dengan teman-temannya semasa dinas dahulu bahkan masih sering melakukan kegiatan bersama-sama. PN menuturkan bahwa ia masih seringkali berkumpul dan melakukan olahraga seperti bersepeda atau sekedar mengikuti arisan yang cukup rutin dilakukan setiap bulannya. Sedangkan AR menuturkan bahwa ia masih sering mengikuti kegiatan memancing ikan yang masih dilakukan bersama pensiunan POLRI yang lain. Sehingga dari kondisi-kondisi tersebut merupakan bentuk dari mempertahankan lingkungan. Dalam aspek kesejahteraan psikologis hal ini dinamakan dengan penguasaan lingkungan.

Pada kondisi yang dituturkan oleh kedua partisipan tersebut yang menyebutkan bahwa masih sering melakukan kegiatan tersebut secara rutin maka dapat diartikan bahwa kedua partisipan dapat melakukan penguasaan dan mempertahankan lingkungannya. Dimana pada hal ini aspek penguasaan lingkungan dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain saling berkaitan satu sama lain.

Ketika kedua partisipan menuturkan perbedaan-perbedaan yang dirasakan pada saat masa dinas dengan masa pensiun dimana keduanya sama-sama menuturkan perbedaan yang paling signufikan yaitu berkaian dengan waktu dan pemasukan. Waktu yang lebih luang dirasakan ketika pensiun yang membuat kedua partisipan harus kembali menata rutinitas dalam kesehariannya hal ini dikarenakan sebagian rutinitasnya hilang (Longhurst, Michael, 2001 dalam Eliana 2003). Ketika hal ini berkaitan dengan rutinitasnya yang hilang dan harus disusun kembali hal ini membuat pensiunan cenderung kembali mempertanyakan tujuan dalam hidupnya.

Untuk mencapai tujuannya kedua partisipan memiliki cara yang berbeda-beda. Untuk mencapai tujuannya, PN banyak-banyak melakukan ibadah karena ia merasa dengan ibadah mampu menambahkan ketenangan secara psikologis selain itu dalam wawancaranya partisipan PN menuturkan bahwa sebisa mungkin ia menghindari konflik-konflik dan penyebabnya yang kemungkinan akan menganggu keseharian dan perasaannya. Sedangkan pada partisipan AR yang menjelaskan bahwa ia ingin menikmati masa tua dengan tenang dan bahagia disamping ia menjalankan ibadah, partisipan AR juga selalu menjaga kesehatannya. Disamping tujuan yang berkaitan dengan diri sendiri, partisipan AR yang memiliki tujuan yang bersifat potensial.

Dengan adanya permasalahan-permasalahan yang ada pada saat pensiun yang dikhawatirkan akan mengantarkan pada kondisi psikologis yang terganggu sehingga terganggunya fungsi-fungsi psikologis yang optimal. Dalam mencapai kondisi psikis yang terbilang sejahtera, para partisipan melakukan upaya-upaya agar tercapainya kesejahteraan psikologis.

Partisipan PN menuturkan bahwa dalam mencapai kesejahteraan psikologis setelah pensiun harus mau menerima bahwa PN sudah pensiun dan tidak mungkin ingin terus-terusan berdinas. Setelah melakukan penerimaan diri, partisipan PN menuturkan bahwa setelah pensiun ia menggunakan waktu luangnya untuk beribadah karena PN menyatakan bahwa ia sudah tidak memiliki tujuan pada hal-hal yang berkaitan dengan duniawi. Serta dalam upayanya, PN kerap kali mengikuti kegiatan-kegiatan yang berlangsung di masyarakat sekitarnya serta masih aktif menjalin komunikasi bersama teman-teman sesama purnawirawan POLRI dan masih aktif berpartisipasi sehingga dalam berpartisipasi sosial mampu membuat perasaan PN menjadi lebih baik setelah pensiun sehingga PN mampu menjalankan masa pensiunnya dengan terbiasa. PN memaknai bahwa setelah pensiun adalah waktu untuk mencari ketenangan secara psikis.

Sedangkan pada partisipan AR dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologisnya yaitu dengan menerima kondisi barunya sehingga dengan itu partisipan AR mampu berdamai dengan perbedaan-perbedaan yang ada setelah pensiun. AR menyebutkan bahwa setelah pensiun, pikirannya menjadi lebih tenang namun disisi lain AR memiliki waktu yang sangat luang seperti pensiunan POLRI pada umumnya. Namun dengan adanya waktu luang yang dimiliki ini AR manfaatkan dengan berkebun dan beternak. Selain untuk menambah pendapatan, juga sebagai sarana aktivitas setelah pensiun. Disamping aktivitas yang dijalani setelah pensiun AR masih sering terlibat dalam partisipasi sosial di lingkungannya. Terkadang warga dan masyarakat sekitar yang meminta AR untuk berpartisipasi. Tidak hanya dengan masyarakat sekitar, AR juga masih sering menjalin interaksi dengan sesama purnawirawan POLRI baik itu secara langsung maupun melalui media WhatsApp. AR yang memiliki tujuan untuk menikmati masa tua dengan tenang dan senang menyatakan bahwa ia harus tetap menjaga kesehatannya karena berkaitan dengan usianya. Serta beribadah yang ia harus tetap jalankan dalam kehidupannya. Selain itu AR yang memiliki tujuan yang bersifat potensial dan secara langsung dalam hal tersebut membantu AR mengembangkan potensinya.

Sama seperti yang kedua partisipan alami dan rasakan melalui serta menghadapi kesulitan-kesulitan dari perubahan yang dirasakan setelah pensiun namun kedua partisipan melakukan pemaknaan kembali dan menerima keadaan diri yang baru setelah memasuki masa pensiun. Sejalan dengan yang dijelaskan oleh Huppert (2009) bahwa kesejahteraan psikologis adalah tentang kehidupan berjalan baik. Yaitu kombinasi dari merasa baik dan berfungsi secara efektif. Kesejahteraan berkelanjutan tidak mengharuskan individu untuk merasa baik sepanjang waktu tetapi perlu diketahui bahwa pengalaman emosi yang menyakitkan seperti adanya kekecewaan, kegagalan dan kesedihan adalah bagian normal dari kehidupan dan mampu mengelola emosi negatif dimana hal ini merupakan hal yang penting untuk jangka panjang. Kesejahteraan psikologis adalah tentang bagaimana mengkompromikan emosi negatif ekstrim atau jangka panjang yang memungkinkan dapat mengganggu kemampuan untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-harinya.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua partisipan mampu memberikan gambaran mengenai kesejahteraan psikologis sesudah memasuki masa pensiun.

Kesejahteraan psikologis yang mampu dicapai setelah kedua partisipan memasuki masa pensiun berupa bagaimana kedua partisipan mampu melakukan penerimaan diri dengan perubahan dan perbedaan yang dirasakan setelah pensiun, berhubungan baik dengan orang lain yang meliputi partisipasi sosial dan komunikasi antar sesama pensiunan. Selain itu kedua partisipan mampu mencari dan mengetahui tujuan setelah pensiun yang berkaitan dengan diri partisipan itu sendiri dan memiliki harapan. Tidak hanya tujuan yang berkaitan dengan diri sendiri namun juga partisipan memiliki tujuan yang bersifat potensial. Partisipan yang memiliki tujuan secara potensial mengembangkan potensi dalam bidang yang semakin partisipan tekuni setelah pensiun ini memiliki keinginan untuk meningkatkan potensinya dengan cara membantu bidang usaha yang sama yang sedang dibangun oleh sang anak.

Partisipan mampu memaknai dan berdamai setelah pensiun walaupun salah satu dari partisipan harus melakukan sebuah usaha dalam menerima kondisi barunya. Kedua partisipan merasakan perbedaan yang paling signifikan pada hal waktu dan pendapatan setelah keduanya pensiun. Dengan waktu yang luang pula kedua partisipan banyak mengisi waktu luangnya dengan berpartisipasi sosial dengan lingkungan sekitar rumah maupun dengan rekan-rekan sesama pensiunan POLRI, menjalankan aktivitas, menekuni bidang lain diluar bidang kepolisian, menjalankan ibadah yang bertujuan untuk memperoleh ketenangan secara psikologis sehingga dengan hal tersebut dapat mengisi waktu yang luang tersebut dan menghindarkan kedua partisipan dari perasaan-perasaan yang mampu mengantarkan kedua partisipan dari terganggunya fungsi psikologis yang berjalan secara efektif. Dengan itu fungsi psikologis yang ada pada kedua partisipan mampu berjalan secara utuh dan penuh walaupun kedua partisipan sudah memasuki masa pensiun.

1. **SARAN**

Bagi partisipan:

 partisipan diharapkan mampu mampu menyikapi setiap perubahan yang dialami pada saat menjelang masa pensiun dengan baik sehingga dapat memiliki dan mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi serta dan tetap menjalankan aktivitasnya setelah pensiun karena akan berpengaruh bagi kehidupan partisipan setelah pensiun.

2. Bagi penelitian selanjutnya:

Diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis secara lebih mendalam agar penelitian mengenai kesejahteraan psikologis lebih beragam dan mampu menambah pengetahuan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adams, G. A., & Rau, B. L. (2011). Putting off tomorrow to do what you want today: planning for retirement. American Psychologist, 66(3), 180.

Eliana, R. (2003). Konsep diri pensiunan. *Sumatra Utara: USU digital library*, *2*, 158-162.

Giorgi, A. P., & Giorgi, B. (2008). Phenomenological psychology. The SAGE handbook of qualitative research in psychology, 165-178.

Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M., & Rabadán, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. IE Wells, Psychological well being, 77-113.

Huppert, F. A. (2009). Psychological well‐being: Evidence regarding its causes and consequences. Applied psychology: health and well‐being, 1(2), 137-164.

Hurlock, E. B. (1996). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Jakarta: Erlangga.

Kim, J. E., & Moen, P. (2001). Is retirement good or bad for subjective well-being?. Current directions in psychological science, 10(3), 83-86.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, *4*(4), 99-104.

Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. Journal of applied psychology, 92(2), 455.