

Psychological Well-being pada Guru yang Telah Menjalani Masa Pensiun

Meidian Citraning Nastiti

Wiwin Hendriani

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Abstract.

The aims of this research are to describe the psychological well-being of retired teachers. In this study, the psychological well-being theory used was Ryff's (1989) theory which defines it as the development of an individual's real potentials characterized by six dimensions, which are: self-acceptance, positive relation with others, environmental mastery, autonomy, personal growth and purpose in life. This study involved two retired teachers. Data was collected by interview. General guidelines for the interview consists of questions covering every dimension of psychological well-being according to Ryff (1989). This study uses qualitative research case study. Analysis of the data used in this research is the technique of hybrid thematic analysis by Fereday and Muir-Cochrane (2006). The result of this study showed that both subject had an ability to maintain good and warm relationships with other people and had a good ability in managing and mastering their environments after retirement. Both subjects were also able to develop themselves and still had life purposes although they were retired. Generally, the psychological well-being condition of the retired teachers was quite good due to positive support from their environments and families, good self-acceptance, control of emotion, and strong will to reach their goals.

Keywords: *psychological well-being, retirement, teacher*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran psychological well-being pada guru yang telah menjalani masa pensiun. Dalam penelitian ini, teori psychological well-being yang digunakan adalah teori dari Ryff (1989) yang mendefinisikannya sebagai keadaan perkembangan potensi nyata dari seseorang yang ditandai dengan enam dimensi, antara lain: self-acceptance, positive relation with others, environmental mastery, autonomy, personal growth dan purpose in life. Penelitian ini melibatkan dua orang guru yang telah menjalani masa pensiun. Pengambilan data dilakukan dengan proses wawancara. Pedoman umum wawancara terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang mencakup setiap dimensi dari psychological well-being menurut Ryff (1989). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik hybrid analisis tematik dari Fereday dan Muir-Cochrane (2006). Hasil dari penelitian ini menunjukkan kedua subjek memiliki kemampuan untuk menjaga hubungan baik dan hangat dengan orang lain serta memiliki kemampuan dalam pengelolaan dan penguasaan lingkungan yang baik setelah pensiun. Kedua subjek juga mampu untuk mengembangkan dirinya dan masih memiliki tujuan hidup meskipun sudah pensiun. Secara umum, kondisi psychological well-being pada kedua guru yang telah menjalani masa pensiun tersebut cukup baik karena adanya dukungan positif dari lingkungan dan keluarga, penerimaan diri yang baik, penguasaan emosi, dan*

Korespondensi: **Meidian Citraning Nastiti.** Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Jalan Dharmawangsa Dalam Selatan Surabaya 60286, Telp. (031) 5032770, (031) 5014460, Fax (031) 5025910. Email: meidiancitra@gmail.com

keinginan untuk mencapai tujuan yang masih kuat.

Kata Kunci: *psychological well-being, pensiun, guru*

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Memasuki masa pensiun tidak selalu mudah diterima oleh individu yang bekerja. Meskipun di satu sisi pensiun memberikan manfaat bagi para lanjut usia untuk memiliki waktu beristirahat yang cukup dari aktifitas yang sekian lama menyita banyak waktu dan energi, disisi lain kondisi pensiun juga dapat menyebabkan berkurangnya kesejahteraan, karena individu yang mengalami pensiun akan kehilangan keterikatan mereka sebagai pekerja, relasi sosial sebagai rekan kerja, dan identitas utama mereka sewaktu masih bekerja (Kim & Moen, 2002). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara pensiun dengan kepuasan hidup (Kim & Moen, 2002; Taylor, Goldberg, Shore & Lipka, 2008, dalam Salami, 2010) dan hubungan positif dengan tekanan psikologis pada individu yang menjalaninya (Kim & Moen, 2002; Salami & Oduntan, 2001, dalam Salami 2010). Hal tersebut berarti individu yang mengalami pensiun tidak merasakan kepuasan di masa pensiunnya dikarenakan tekanan psikologis yang dirasakan.

Menurut Smith (1972, dalam Indriana, 2008), individu yang belum siap menghadapi pensiun dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi menganggap bahwa masa pensiun merupakan suatu periode yang penuh dengan kepahitan dan kegetiran karena mereka terpaksa harus kehilangan posisi yang pernah dimilikinya. Mereka kehilangan posisi yang dibanggakan dan memberinya tempat di mata masyarakat. Perubahan-perubahan yang dirasa tidak menyenangkan tersebut dapat menimbulkan kecemasan dan perasaan tertekan dari orang lanjut usia yang memasuki masa pensiun. Perasaan tidak berguna, tidak dihargai lagi, dan

ketidakmampuan pensiunan menghadapi kehidupan barunya di masa pensiun dapat menimbulkan reaksi emosional yang merupakan awal dari munculnya stres dan perasaan tidak aman dari dirinya (Indriana, 2008).

Penulis kemudian melakukan *preliminary study* untuk mendapatkan gambaran mengenai kondisi guru yang telah menjalani masa pensiun. Penulis melakukan pengamatan dan wawancara singkat mengenai kondisi dan perasaan guru yang telah menjalani masa pensiun. Penulis mendapati bahwa pensiunan guru yang ditemui masih sulit untuk melakukan penyesuaian diri setelah masa pensiun. Pensiunan guru kesulitan untuk melepaskan kebiasaan-kebiasaannya saat masih bekerja dulu. Pensiunan guru tersebut masih sering datang ke sekolah tempatnya mengajar dulu dan beberapa masih menjadi pengajar lepas karena tidak bisa lepas dari kebiasaannya mengajar. Guru memang masih dianggap memiliki kedudukan yang terhormat di masyarakat (Djamarah, 2000). Kewibawaanlah yang menyebabkan guru dihormati, sehingga masyarakat tidak meragukan figur seorang guru. Masyarakat memiliki keyakinan bahwa seorang guru dapat mendidik para anak didik mereka agar menjadi orang yang berkepribadian mulia (Djamarah, 2000). Menjadi guru tidak hanya sebuah profesi, tetapi juga merupakan pengabdian dan memiliki tanggung jawab yang besar di mata masyarakat. Pensiunan guru tersebut khawatir nilai dan kebanggaan yang dimilikinya saat menjadi guru berkurang setelah pensiun. Pensiunan guru yang seharusnya sudah bisa hidup tenang dan menikmati waktu di masa tuanya untuk beristirahat masih khawatir dengan nasibnya setelah pensiun. Mereka khawatir dengan pendapatan finansial yang menurun, khawatir akan kehilangan nilai atau kebanggaan yang selama ini dimilikinya sebagai seorang guru dari masyarakat, dan khawatir akan dilupakan

rekannya yang masih bekerja atau mantan muridnya. Keadaan guru yang merasa khawatir dan cemas tersebut menggambarkan bahwa kondisi *psychological well-being* pada guru yang menjalani masa pensiun menunjukkan permasalahan. Penjelasan diatas telah memaparkan bahwa perubahan-perubahan yang terjadi setelah masa pensiun dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada guru yang telah menjalani masa pensiun.

Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan deskripsi *psychological well-being* pada guru yang telah menjalani masa pensiun. Maka dari itu, permasalahan penelitian dapat dirumuskan dalam *grand tour question* yaitu bagaimana deskripsi *psychological well-being* pada guru yang telah menjalani masa pensiun? Penulis kemudian memperkaya *grand tour question* tersebut dengan menambahkan *sub question* sebagai berikut: (1) bagaimana penerimaan diri pada guru setelah memasuki masa pensiun?, (2) bagaimana guru dapat menjaga hubungan yang positif dengan orang lain setelah menjalani masa pensiun?, (3) bagaimana otonomi (kemandirian) guru setelah menjalani masa pensiun?, (4) bagaimana penguasaan terhadap lingkungan pada guru yang telah menjalani masa pensiun?, (5) bagaimana guru yang telah menjalani masa pensiun dapat menyadari dan mengembangkan kesempatan atau potensi yang dimilikinya?, dan (6) bagaimana pensiunan guru memandang dan mencapai tujuan hidupnya?

Perspektif Teoritis

Profesi sebagai guru merupakan profesi yang masih memiliki kedudukan terhormat di masyarakat. Profesi guru juga memiliki tanggung jawab dan pengabdian besar di masyarakat (Djamarah, 2000). Pada saat memasuki pensiun, guru yang sudah terbiasa dengan tanggung jawab dan pengabdian yang besar tersebut tidak langsung dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Kondisi pensiunan yang lanjut usia juga menggambarkan bagaimana kepuasan hidup yang sudah diraihinya selama ini. Namun, pensiunan yang dapat menyesuaikan diri

dengan kondisinya setelah pensiun akan mendapatkan kondisi emosi yang positif. Dengan kondisi emosi yang positif tersebut, seorang pensiunan guru akan mampu mengembangkan potensi nyata dalam dirinya meskipun sudah memasuki masa pensiun dan lanjut usia, yang kemudian disebut dengan *psychological well-being*. Ryff (1989) menyebutkan bahwa *psychological well-being* menggambarkan sejauh mana individu merasa nyaman, damai, dan bahagia berdasarkan pengalaman subjektif mereka serta bagaimana mereka memandang pencapaian potensi-potensi mereka sendiri.

Psychological well-being adalah keadaan perkembangan potensi nyata seseorang yang ditandai dengan karakteristik sebagai berikut: seseorang dapat menghargai dirinya dengan positif termasuk kesadaran terhadap keterbatasan pribadi (*self-acceptance*), mampu membangun dan menjaga hubungan baik dan hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), mampu menciptakan konteks lingkungan sekitar sehingga bisa memuaskan kebutuhan dan keinginan diri sendiri (*environmental mastery*), mampu membangun kekuatan individu dan kebebasan personal (*autonomy*), memiliki dinamika pembelajaran sepanjang hidup dan keberlanjutan mengembangkan kemampuan mereka (*personal growth*) dan memiliki tujuan yang menyatukan usaha dan tantangan yang dihadapi (*purpose in life*) (Ryff, 1989). Kondisi *psychological well-being* pada guru yang menjalani masa pensiun dapat ditandai dengan: *pertama*, pensiunan guru dapat menghargai dirinya secara positif termasuk dengan keterbatasan dirinya (*self-acceptance*), misalnya ia tidak merasakan bahwa dirinya sudah tidak berharga lagi karena sudah tidak bekerja, atau kehilangan rasa percaya diri. *Kedua*, seorang pensiunan guru dapat membangun dan menjaga hubungan baik dan hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), misalnya ia tidak lagi mengalami perasaan akan ditolak oleh lingkungan karena status sosialnya yang berubah. *Ketiga*, pensiunan guru dapat membangun kekuatan dari dalam dirinya dan membentuk kebebasan personal (*autonomy*), misalnya mereka dapat mengambil keputusan untuk memilih kegiatan yang akan dilakukan setelah pensiun yang dapat mengembangkan potensi dirinya meskipun sudah tidak bekerja lagi. *Keempat*, seorang pensiunan

guru akan dapat menciptakan konteks lingkungan sekitar yang nyaman sehingga ia akan dapat memuaskan kebutuhan dan keinginan mereka sendiri setelah pensiun (*environmental mastery*). Pensiunan guru tidak akan merasa khawatir dengan pandangan orang lain dan tetap berinteraksi dengan mereka untuk dapat menciptakan kondisi lingkungan yang nyaman bagi dirinya. *Kelima*, seorang pensiunan guru harus mempunyai tujuan hidup yang dapat menyatukan usaha dan tantangan yang akan mereka hadapi dalam kehidupannya setelah pensiun (*purpose in life*). Individu yang berfungsi secara positif memiliki kepercayaan yang dapat memberinya arti dan tujuan hidup, memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidup yang akan dijalannya, memiliki misi dan arah yang membuatnya merasa hidupnya bermakna. *Keenam*, pensiunan guru mempunyai dinamika pembelajaran sepanjang hidupnya yang berkelanjutan untuk mengembangkan kemampuan mereka (*personal growth*). Maksudnya adalah pensiunan guru dapat memiliki keinginan untuk terus mengembangkan dirinya setelah pensiun, bukan merasa bahwa dirinya sudah tidak mampu lagi karena sudah tidak produktif dan cemas akan masa depannya lagi setelah pensiun.

METODE PENELITIAN

Tipe Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus.

Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua orang guru yang telah menjalani masa pensiun. Pemilihan subjek atau partisipan berdasarkan teori atau konstruk operasional sesuai studi-studi sebelumnya atau sesuai tujuan penelitian.

Teknik Penggalan Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan wawancara dengan menggunakan pedoman umum, karena dalam proses wawancara dilengkapi dengan pedoman

umum yang mencantumkan isu-isu yang harus diliput tanpa menentukan urutan pertanyaan, bahkan mungkin tanpa bentuk pertanyaan eksplisit (Patton, 1990, dalam Poerwandari, 2009).

Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *theory driven* (deduktif). Alasan peneliti menggunakan *theory driven* dalam penelitian ini agar peneliti dapat mengembangkan analisis tematik yang berpegang pada teori yang sudah ada. Berdasarkan pendekatan *theory driven* dari Boyatzis (1998) tersebut kemudian peneliti menggunakan teknik analisis dari Fereday & Muir-Cochrane (2006) yang disebut dengan *hybrid thematic analysis*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan dalam tabel (Lampiran 1)

PEMBAHASAN

Subjek AS dan Subjek SS memenuhi seluruh karakteristik (dimensi) *psychological well-being*. Pada dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), subjek AS lebih mampu untuk menerima dan menghargai dirinya secara positif saat akan memasuki dan menjalani masa pensiun dibandingkan subjek SS. Karakter subjek AS tersebut dalam teori *big-five* termasuk dalam karakteristik *low neuroticism*, yaitu subjek mampu untuk merasakan puas dan perasaan yang senang dan bahagia terhadap apa yang telah dijalannya dalam hidup. Subjek SS sempat merasa khawatir ketika akan memasuki masa pensiun karena takut akan kehilangan relasi dan komunikasi dengan rekan-rekannya ini juga termasuk pada karakteristik kepribadian *high neuroticism*, yaitu perasaan khawatir atau perasaan tidak nyaman dengan kondisinya setelah pensiun. Namun kemudian subjek SS perlahan dapat menerima keadaannya setelah pensiun dan mulai mengisi waktunya dengan kegiatan ibadah pada fase bulan madu.

Subjek AS dan Subjek SS sama-sama

menonjol pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*). Subjek AS menonjol dalam kemampuan menjaga hubungan yang baik dan hangat dengan orang lain karena faktor dari kelekatan dan relasinya dengan keluarga dan orang-orang disekitarnya yang terbina dengan baik dari masa sebelum pensiun. Sementara pada subjek SS, dimensi hubungan positif dengan orang lain ini menonjol karena adanya kebutuhan untuk otonomi (*need of autonomy*) dan kebutuhan untuk berelasi (*need of relatedness*). Subjek SS lebih baik dalam dimensi otonomi (kemandirian) daripada subjek AS. Sejak sebelum pensiun, subjek SS sudah mampu untuk mengatur dan mengambil segala keputusan dalam hidupnya sendiri. Kebutuhan akan otonomi (*need of autonomy*) subjek dapat terpenuhi dan hubungan subjek dengan suami dan keluarganya tetap dapat terjalin baik meskipun subjek memutuskan segala keputusan tentang hidupnya sendiri. Sedangkan pada subjek AS, subjek masih tidak dapat mengambil segala keputusan sendiri. Subjek masih perlu berunding dengan istri dan atau keluarganya untuk menentukan suatu keputusan dalam hidupnya.

Pada dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), subjek SS sangat kuat dibandingkan dengan subjek AS. Keduanya memiliki hasrat untuk mampu menciptakan lingkungan sekitarnya sehingga dapat memuaskan dirinya sendiri. Pada dimensi tujuan hidup (*purpose in life*), subjek AS lebih mempunyai tujuan hidup jangka panjang yang sudah terbentuk dari masa sebelum pensiun. Subjek AS selalu memiliki keyakinan bahwa hidupnya harus selalu bermakna dan bermanfaat untuk orang lain. Hal tersebut juga dilakukan oleh subjek SS yang mempunyai tujuan hidup menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya dengan cara beribadah lebih baik lagi. Subjek SS dapat mengambil makna hidup dari masa lalunya sebagai pelajaran dirinya agar dapat lebih baik di masa yang akan datang. Dimensi pengembangan pribadi (*personal growth*) merupakan kemampuan dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang dimiliki dan mampu melakukan memperbaiki dirinya setiap waktu. Subjek AS merupakan individu yang terbuka dan mempunyai ketertarikan lebih terhadap hal yang

baru. Subjek tidak dapat mengoptimalkan potensinya tersebut karena lebih memilih untuk fokus kepada keluarganya, sehingga proses aktualisasi diri pada subjek menjadi terhambat. Perasaan untuk berkembang lebih kuat terjadi pada diri subjek SS. Subjek SS mempunyai kebebasan waktu untuk mengikuti berbagai kegiatan guna menambah pengalaman dan wawasan yang dimilikinya. Subjek SS berani untuk mencoba hal-hal baru yang belum pernah dilakukannya saat masih bekerja sebagai guru. Subjek SS dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik meskipun sudah pensiun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pembahasan, kedua subjek pensiunan guru dalam penelitian ini menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis yang khas pada masing-masing individu, namun jika ditarik kesimpulan, keduanya menonjol pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) dan dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Keduanya memiliki kemampuan yang baik dalam membina hubungan yang baik, hangat, dan saling percaya dengan orang lain meskipun sudah pensiun. Keduanya juga memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola dan menciptakan lingkungan sekitar yang baik sehingga dapat memuaskan hasrat pribadi mereka sendiri. Subjek AS lebih kuat dalam hal menerima diri sebagai aspek yang positif saat akan memasuki masa pensiun (*self-acceptance*) dibandingkan dengan subjek SS, hal tersebut dikarenakan subjek AS lebih memiliki kesiapan daripada subjek SS. Namun subjek SS lebih mampu untuk menentukan keputusan hidupnya secara mandiri (otonomi) dibandingkan dengan subjek AS. Subjek AS berada di lingkungan keluarga yang demokratis, sehingga untuk mengambil keputusan harus dibicarakan dengan istri terlebih dahulu, berbeda dengan subjek SS yang sudah mandiri sejak muda. Kedua subjek mempunyai kemampuan dalam pengembangan diri (*personal growth*) yang baik. Keduanya dapat terbuka terhadap pengalaman baru dan mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik meskipun sudah pensiun.

Kedua subjek sama-sama memiliki tujuan hidup (*purpose in life*) untuk beribadah dan menjadi manusia yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Mereka memanfaatkan waktu pensiun untuk beribadah lebih banyak lagi. Kedua subjek memilih untuk beribadah lebih baik lagi karena wawasan dan pengalaman yang dimilikinya selama ini sudah cukup untuk dijadikan pelajaran dan sudah waktunya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Jadi secara keseluruhan, kondisi kesejahteraan psikologis pada kedua subjek pensiunan guru tersebut dapat dikatakan mengarah kepada keadaan yang positif.

PUSTAKA ACUAN

- Boyatzis, E.R. (1998). *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*. London: Sage Publications
- Djamarah, S.B. (2000). *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating Rigor Using Thematic Analysis: A hybrid approach of Inductive and Deductive Coding and Theme Development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5 (1), 1-11.
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Indriana, Y. (2008). *GERONTOLOGI: Memahami Kehidupan Usia Lanjut*. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kim, J.E., & Moen, P. (2002). Retirement Transitions Gender and Psychological Well-being: A life-Course, Ecological Model. *Journal of Gerontology: Psychology Sciences*, 57(8), 212-222.
- Poerwandari, E. K. (2009). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Edisi Ketiga. Cetakan ke-3. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Ryff, D. C. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Salami, S.O. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe's Journal of Psychology* 2/2010, 47-64.

Tabel 1
Tabel Hasil Analisis Data Ringkasan Lintas Kasus Subjek 1 dan Subjek 2

Unit Analisis	Subjek 1	Subjek 2
	Identitas Partisipan	
Nama	AS	SS
Usia	62 tahun	66 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki	Perempuan
Agama	Katolik	Islam
Pendidikan	Sarjana (S.Pd)	Sarjana (S.Pd)
	Gambaran Keluarga	
Pasangan (suami/istri)	TWS (SO)	WT (SO)
Jenis kelamin	Perempuan	Laki-laki
Usia pasangan	63 tahun	62 tahun
Pendidikan terakhir pasangan	Sarjana	SMEA
Pekerjaan pasangan	Pensiunan guru dan kepala sekolah sebuah yayasan pendidikan untuk anak berkebutuhan khusus di Surabaya. Pensiun sejak tahun 2011.	Pensiunan pegawai BUMN di Madiun. Selama bekerja menetap di Madiun sehingga tinggal terpisah dengan subjek SS. Hanya sesekali ke Surabaya mengunjungi subjek jika akhir pekan atau hari libur. WT pensiun sejak tahun 2009.
Jumlah anak	Subjek mempunyai 3 orang anak. Satu orang anak sudah meninggal. Anak pertama perempuan dan anak kedua laki-laki.	Subjek mempunyai satu orang anak kandung, satu orang anak angkat dari anak jalanan yang kemudian di sekolahkan di pondok pesantren, dan satu orang anak angkat dari anak yatim yang saat ini berusia 10 tahun dan tinggal bersama dengan subjek.
Pekerjaan anak	Anak pertama bekerja sebagai guru les piano. Anak kedua bekerja di sebuah perusahaan swasta.	Anak kandung subjek saat ini sudah bekerja di sebuah perusahaan swasta.
Jumlah cucu	3 orang cucu laki-laki dari anak pertama. Cucu pertama berusia 5 tahun dan mempunyai kebutuhan khusus autisme, cucu kedua berusia 4 tahun, dan cucu ketiga berusia 3 bulan.	2 orang cucu laki-laki yang masih balita. Cucu pertama berusia 1,5 tahun. Cucu kedua berusia 2 bulan.

Riwayat Pekerjaan		
Mulai menjadi guru	Tahun 1978	Tahun 1969
Diangkat menjadi guru tetap	Tahun 1980	Tahun 1978
Mulai pensiun	Tahun 2012	Tahun 2010
Dimensi Kesejahteraan Psikologis		
Dimensi Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>)		
Dimensi Penerimaan diri (<i>self-acceptance</i>) ini mempunyai 3 indikator, antara lain: (1) Memiliki Sikap positif terhadap diri sendiri, (2) Mengakui dan menerima berbagai aspek diri baik positif maupun negatif, dan (3) Memiliki perasaan dan pandangan yang positif terhadap masa lalu.	1. Subjek AS sudah merasa siap ketika akan memasuki masa pensiun. 2. Subjek sudah memiliki komitmen untuk benar-benar berhenti mengajar ketika sudah pensiun dan harus digantikan oleh generasi selanjutnya. 3. Subjek AS memiliki karakter diri yang pasrah dan tetap berdoa kepada Tuhan. 4. Subjek merasa senang dan bangga dengan profesinya, terutama ketika mengetahui anak didiknya dahulu sudah ada yang berhasil dan mapan.	1. Di awal masa pensiun, subjek SS sempat merasa takut akan kehilangan relasi dengan rekan-rekannya semasa mengajar. 2. Subjek dapat menerima dirinya ketika memasuki masa pensiun. 3. Subjek merasa mempunyai banyak waktu untuk beribadah lebih baik lagi setelah memasuki masa pensiun. 4. Subjek mempunyai perasaan positif ketika membandingkan dirinya saat sebelum pensiun dan setelah pensiun.
Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain (<i>Positive relation with others</i>)		
Dimensi hubungan positif dengan orang lain (<i>positive relation with others</i>) ini mempunyai 4 indikator, antara lain: (1) Memiliki kehangatan, kepuasan, dan hubungan saling percaya dengan orang lain, (2) Memberikan perhatian kepada kesejahteraan orang lain, (3) Mampu berempati, berbagi kasih sayang, dan keintiman dengan orang lain, dan (4) Memahami hubungan saling memberi dan	1. Subjek merasa bangga dan bahagia mampu menyelesaikan pendidikan anak-anaknya sebagai bekal. 2. Subjek mengisi kegiatan masa pensiunnya dengan tetap menjaga hubungan baik dengan sekitarnya yaitu salah satunya dengan aktif sebagai pengurus kampung. 3. Subjek juga aktif di kegiatan kerohanian. Subjek aktif sebagai pengisi mimbar agama di RRI, aktif mengikuti berbagai kegiatan gereja, dan aktif mengajarkan bahasa Jawa di gereja. 4. Subjek mampu untuk mengajarkan dan membimbing keluarganya untuk tetap berbuat baik	1. Subjek mendapatkan kepercayaan dan dukungan penuh dari suaminya untuk mengikuti berbagai kegiatan setelah pensiun. 2. Subjek mampu untuk menciptakan hubungan yang baik dan hangat dengan orang lain yang baru dikenalnya. 3. Subjek mempunyai kemampuan yang baik untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru. 4. Subjek mempunyai perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, misalnya mendaftarkan rumah tetangganya untuk ikut dalam program bedah rumah.

menerima dalam kehidupan bersama.	kepada sesama. 5. Subjek masih menjaga hubungan dan komunikasi dengan sesama pensiunan guru dengan mengikuti perkumpulan rutin. 6. Subjek masih menggunakan ilmu yang dimilikinya untuk memberikan tambahan pelajaran. 7. Subjek dapat menjaga hubungan baik dengan mantan murid dan keluarganya. 8. Subjek mampu untuk berbagi dan mempunyai perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, misalnya membelikan cucunya mainan, memberi bantuan disaat ada rekannya yang sakit atau mengucapakan selamat hari raya kepada rekannya yang berbeda keyakinan. 9. Subjek membantu anaknya untuk menjaga, mengasuh, dan mengawasi perkembangan cucunya karena tidak tega jika cucunya harus dirawat oleh pembantu.	1. Subjek mampu untuk berbagi kasih dan saling memberi dengan orang lain. 2. Subjek memberikan perhatian ketika ada orang sekitarnya yang kesulitan. 3. Subjek dapat menyisihkan bantuan yang didapatnya dari masjid untuk dibagikan kepada orang-orang sekitarnya. 4. Subjek mampu untuk menunjukkan perhatian dan empatinya kepada rekan sesama pensiunan yang kesulitan.
	Dimensi Otonomi (Kemandirian)	
Dimensi Otonomi (Kemandirian) terdiri dari 4 indikator, antara lain: (1) Mampu mengambil keputusan secara mandiri, (2) Mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, (3) Mampu melakukan pengaturan dari dalam dirinya sendiri, dan (4) Mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi.	1. Subjek AS selalu mengambil keputusan berdua dengan istrinya. Subjek dan istrinya sudah berkomitmen agar jika ada permasalahan tidak sampai memberikan beban kepada anak. 2. Subjek mampu menyelesaikan permasalahannya sendiri berdua dengan istrinya tanpa melibatkan anak-anaknya. 3. Subjek menyadari bahwa pendapatannya akan menurun setelah pensiun, namun subjek tidak ingin mencari pekerjaan lagi setelah pensiun karena ingin hidup tenang. 4. Subjek mampu untuk menahan diri atau menentukan prioritas untuk dirinya.	1. Subjek terbiasa mengambil keputusan dan menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa membicarakan dengan suami atau orang terdekat lainnya. 2. Subjek sudah terbiasa untuk melakukan berbagai kegiatan sendiri. 3. Subjek mampu mengambil keputusan sendiri untuk menentukan apa yang akan dilakukannya setelah memasuki masa pensiun. 4. Subjek mampu untuk melakukan pengaturan dari dirinya, misalnya berusaha agar tidak mempunyai hutang setelah pensiun atau

5. Subjek mampu membuat rencana dan mengusahakan yang terbaik untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya.	5. Subjek tidak pernah menghindar dari masalah dan selalu mencari jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahannya.	5. Subjek mampu membuat rencana dan mengusahakan yang terbaik untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya.	5. Subjek diberi kebebasan oleh suaminya untuk melakukan apa yang diinginkannya.
6. Subjek tidak pernah menghindar dari masalah dan selalu mencari jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahannya.	6. Subjek tidak pernah menghindar dari masalah dan selalu mencari jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahannya.	6. Subjek tidak pernah menghindar dari masalah dan selalu mencari jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahannya.	6. Subjek menyadari bahwa dirinya tidak bisa lepas dari berbagai kegiatan.
7. Subjek mampu untuk mengevaluasi dan memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri. Misalnya, subjek sudah merasa bebas dan lega ketika sudah pensiun karena sudah berhasil menyelesaikan tugasnya sebagai guru dengan baik.	7. Subjek mampu untuk mengevaluasi dan memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri. Misalnya, subjek sudah merasa bebas dan lega ketika sudah pensiun karena sudah berhasil menyelesaikan tugasnya sebagai guru dengan baik.	7. Subjek mampu untuk mengevaluasi dan memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri. Misalnya, subjek sudah merasa bebas dan lega ketika sudah pensiun karena sudah berhasil menyelesaikan tugasnya sebagai guru dengan baik.	7. Subjek menyadari bahwa dirinya tidak bisa lepas dari berbagai kegiatan.
Dimensi Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental Mastery</i>)			
1. Subjek mempunyai kemampuan untuk mengatur jadwal dan memilih kegiatan yang akan dilakukannya setelah pensiun. Misalnya, kegiatannya di gereja, kegiatannya sebagai pengurus kampung, dan waktu untuk menjaga dan mengurus cucu-cucunya.	1. Subjek mempunyai kemampuan untuk mengatur jadwal dan memilih kegiatan yang akan dilakukannya setelah pensiun. Misalnya, kegiatannya di gereja, kegiatannya sebagai pengurus kampung, dan waktu untuk menjaga dan mengurus cucu-cucunya.	1. Subjek mempunyai kemampuan untuk mengatur jadwal dan memilih kegiatan yang akan dilakukannya setelah pensiun. Misalnya, kegiatannya di gereja, kegiatannya sebagai pengurus kampung, dan waktu untuk menjaga dan mengurus cucu-cucunya.	1. Subjek tidak mengalami kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan baru.
2. Subjek mampu untuk menciptakan lingkungannya menjadi kondusif untuk dirinya.	2. Subjek mampu untuk menciptakan lingkungannya menjadi kondusif untuk dirinya.	2. Subjek mampu untuk menciptakan lingkungannya menjadi kondusif untuk dirinya.	2. Subjek dapat mengoptimalkan kemampuannya dengan baik di berbagai organisasi yang baru diikutinya karena sering terpilih menjadi pengurus organisasi.
3. Subjek mengisi kegiatan pensiunnya dengan hal positif seperti membaca, banyak bergaul, bernyanyi, dan mengikuti kegiatan ibadah.	3. Subjek mengisi kegiatan pensiunnya dengan hal positif seperti membaca, banyak bergaul, bernyanyi, dan mengikuti kegiatan ibadah.	3. Subjek mengisi kegiatan pensiunnya dengan hal positif seperti membaca, banyak bergaul, bernyanyi, dan mengikuti kegiatan ibadah.	3. Meskipun banyak organisasi dan kegiatan yang diikuti subjek setelah pensiun, namun subjek tidak kesulitan untuk membagi waktunya.
4. Subjek menolak tawaran dari anaknya untuk membuka usaha sendiri dan menolak untuk mengajar lagi di sekolah swasta karena ingin menikmati masa pensiunnya.	4. Subjek menolak tawaran dari anaknya untuk membuka usaha sendiri dan menolak untuk mengajar lagi di sekolah swasta karena ingin menikmati masa pensiunnya.	4. Subjek menolak tawaran dari anaknya untuk membuka usaha sendiri dan menolak untuk mengajar lagi di sekolah swasta karena ingin menikmati masa pensiunnya.	4. Subjek merasa bahwa banyak hiburan yang didapatnya dari berbagai kegiatan yang diikutinya setelah pensiun.
5. Subjek mampu melakukan pengaturan untuk dirinya dalam lingkungannya.	5. Subjek mampu melakukan pengaturan untuk dirinya dalam lingkungannya.	5. Subjek mampu melakukan pengaturan untuk dirinya dalam lingkungannya.	5. Subjek mampu mengambil kesempatan-kesempatan baik yang ditawarkan kepadanya.
6. Subjek tidak kesulitan mengatur keuangan setelah pensiun.	6. Subjek tidak kesulitan mengatur keuangan setelah pensiun.	6. Subjek tidak kesulitan mengatur keuangan setelah pensiun.	6. Subjek memutuskan untuk menolak menjadi guru lagi karena merasa bahwa tugas-tugas menjadi guru sudah tidak sesuai lagi dengan dirinya yang sekarang.

7. Subjek mampu menggunakan kesempatan yang datang pada dirinya dengan baik, misalnya menerima tawaran untuk memberi tambahan pelajaran, atau sesekali menerima tawaran untuk menjadi pembawa acara pernikahan adat Jawa.	7. Subjek dapat memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan atau nilai-nilai yang dianut, misalnya subjek sudah tidak mau mempunyai hutang lagi setelah pensiun karena tidak ingin mempunyai tanggungan.
---	--

Dimensi Tujuan Hidup (<i>Purpose in Life</i>)	
1. Subjek mempunyai keinginan untuk mengantar agar anak-anaknya bisa berhasil dan mandiri hidupnya.	1. Saat ini tujuan hidup subjek hanya ingin beribadah lebih baik lagi dari sebelumnya.
2. Subjek merasa sudah berhasil memberikan bekal untuk anak-anaknya.	2. Subjek selalu dapat mengambil makna dari masa lalu untuk kemudian dijadikan pelajaran bagi hidupnya selanjutnya.
3. Sebagian besar keinginan subjek sudah tercapai. Sekarang subjek mulai fokus mendekatkan diri kepada Tuhan untuk tujuan akhir hidupnya, yaitu menjadi manusia menjadi lebih baik lagi.	3. Subjek mempunyai keyakinan yang kuat agar segala keinginan dan tujuan hidupnya dapat terpenuhi.
4. Subjek selalu bersyukur dalam hidup dan berusaha agar tetap berguna dan bermakna bagi sesama.	

Dimensi Pengembangan Pribadi (<i>Personal growth</i>)	
1. Subjek terbuka terhadap pengalaman baru dan menyadari potensi yang dimilikinya dalam bidang bahasa Jawa. Oleh karena itu, subjek memulai kursus pembawa acara pernikahan adat Jawa dari sebelum pensiun sebagai persiapan untuk mengisi waktunya setelah pensiun nanti.	1. Subjek memiliki perasaan dan keinginan untuk berkembang lebih baik lagi setelah memasuki masa pensiun dengan mengikuti berbagai kegiatan pengajian. Dari kegiatan pengajian tersebut, subjek kemudian mulai mengikuti berbagai organisasi untuk menambah ilmu, wawasan, dan relasi lebih luas lagi.
2. Selain memiliki ketertarikan di bidang bahasa Jawa, subjek juga memiliki potensi di bidang kerohanian. Subjek sering mengisi waktunya dengan mengajarkan beribadah dengan menggunakan bahasa Jawa.	2. Subjek juga terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru yang tidak pernah dilakukannya saat masih mengajar dahulu.
3. Subjek mempunyai kesadaran bahwa perubahan	3. Subjek menyadari bahwa dirinya mempunyai

untuk memperbaiki diri dan perilakunya dari waktu ke waktu, dan (6) Menyadari bahwa perubahan yang terjadi pada diri merupakan pengembangan dari wawasan yang dimiliki	yang terjadi pada dirinya merupakan wawasan dari pengalaman yang dimilikinya. Oleh karena itu, subjek bersama istrinya selalu ingin beribadah lebih baik lagi agar dapat menjadi manusia yang lebih baik juga nantinya.	potensi, sehingga subjek dapat mengembangkan dirinya di dalam organisasi dan sering terpilih menjadi pengurus organisasi. 4. Subjek dapat belajar dan memperbaiki diri dari pengalaman yang didapatnya melalui kegiatan dan organisasi yang diikutinya tersebut. 5. Subjek merasa bahwa perubahan dan perkembangan dari dirinya merupakan pengembangan dari pengetahuan dan wawasan yang dimilikinya setelah bergabung dalam organisasi dan kegiatan yang baru diikutinya setelah pensiun.
---	--	---

PUSTAKA ACUAN

- Djamarah, S.B. (2000). *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating Rigor Using Thematic Analysis: A hybrid approach of Inductive and Deductive Coding and Theme Development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5 (1), 1-11.
- Indriana, Y. (2008). *GERONTOLOGI: Memahami Kehidupan Usia Lanjut*. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kim, J.E., & Moen, P. (2002). Retirement Transitions Gender and Psychological Well-being: A life-Course, Ecological Model. *Jornal of Geontology: Psychology Sciences*, 578, 212-222.
- Poerwandari, E. K. (2009). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Edisi Ketiga. Cetakan ke-3. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.R
- Ryff, D. C. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Pesonality Social Psychology*. 57 (6). 1069-1081.
- Salami, S.O. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe's Journal of Psychology* 2/2010, 47-64.