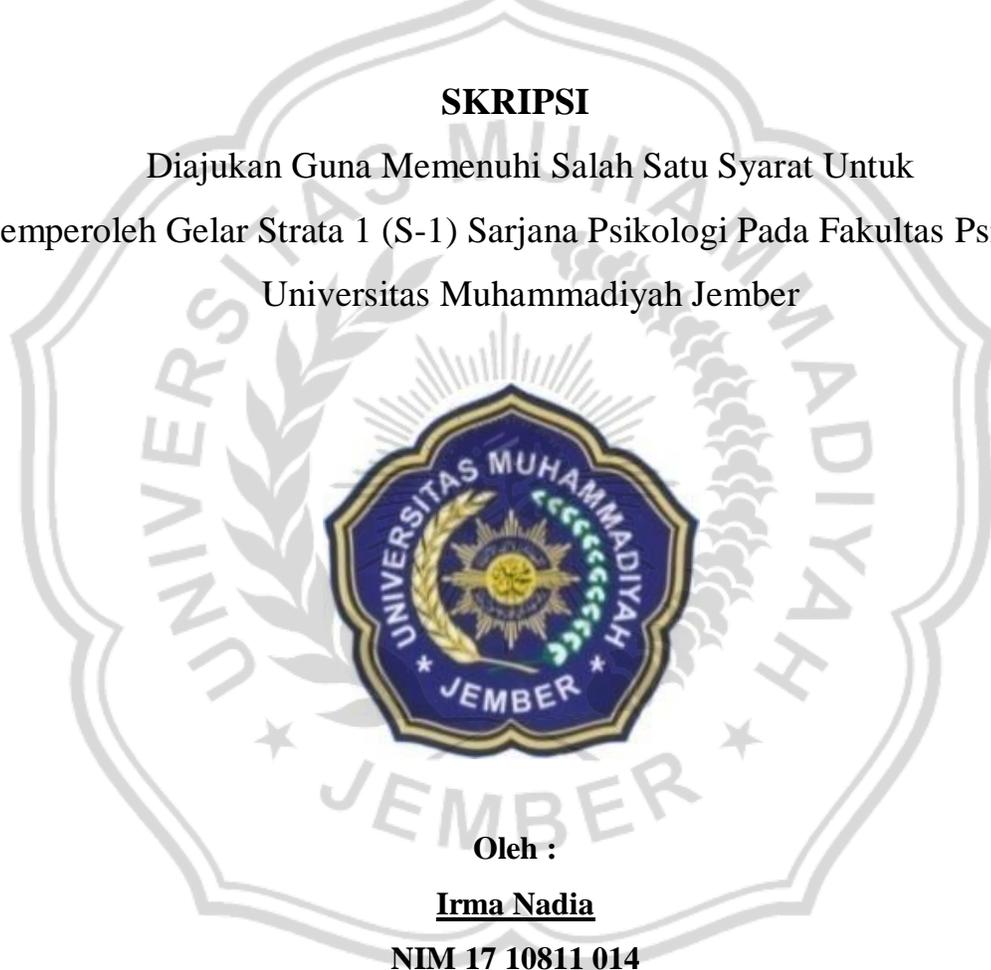


**NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF  
(*SUBJECTIVE WELL BEING*) PADA LANSIA PENSIUN DI  
KECAMATAN BANYUPUTIH**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember



Oleh :

**Irma Nadia**

**NIM 17 10811 014**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2021**

**NASKAH PUBLIKASI**

**GAMBARAN KESEJAHTERAAN SUBJECTIF (*SUBJECTIVE WELL BEING*) PADA LANSIA PENSIUNAN**

**Telah Disetujui Pada Tanggal**

**30 Oktober 2021**

**Dosen Pembimbing**

Istiqomah, S.Psi., M.Si., Psikolog  
(NPK : 03 12 445 )

**Tanda Tangan**



Ria Wiyatfi Linsiya, S.Psi. M.Si., M.Psi.  
**Psikolog**  
(NPK : 199 2011 9120 03915)



# **GAMBARAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF (*SUBJECTIVE WELL BEING*) PADA LANSIA PENSIUNAN DI KECAMATAN BANYUPUTIH**

**Irma Nadia<sup>1</sup>, Istiqomah<sup>2</sup>, Ria Wiyatfi Linsiya<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

[Irmanadiarahman@gmail.com](mailto:Irmanadiarahman@gmail.com)

## **INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan subjektif (*subjective well being*) pada lansia pensiunan yang mengikuti arisan (patembayang) di Kecamatan Banyuputih. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan variabel *subjective well being*. Subjek penelitian ini lansia pensiunan guru yang mengikuti arisan (patembayang) sebanyak 105 responden. Pengumpulan data menggunakan skala kesejahteraan subjektif (*subjective well being*) yang diadaptasi dari penelitian milik Halim, dengan reliabilitas 0,908. Analisis data menggunakan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan *SPSS v21 for Windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *subjective well being* pada lansia pensiunan memiliki tingkat *subjective well being* dengan kategori rendah dengan prosentase 55%, hal tersebut dikarenakan lansia kurang dalam mengevaluasi kehidupan secara menyeluruh dan kurangnya persiapan lansia dalam menghadapi masa pensiun. Apabila individu memiliki tingkat *subjective well being* dengan kategori rendah atau tidak optimal maka akan berpengaruh terhadap kehidupannya dengan adanya tingkat stress pada seseorang, adanya pikiran negatif yang akan berdampak pada depresi dan kesehatan fisik pada seseorang. Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat menggunakan variabel lain yang memiliki hubungan dengan tingkat *subjective well being* pada seseorang dan juga mengeksplorasi demografi lain

*Kata Kunci: Subjective Well Being, Lansia Pensiunan*

1. *Peneliti*
2. *Dosen Pembimbing I*
3. *Dosen Pembimbing II*

## ***SUBJECTIVE WELL BEING IN ELDERLY RETIREES IN BANYUPUTIH SUB DISTRICT***

**Irma Nadia<sup>1</sup>, Istiqomah<sup>2</sup>, Ria Wiyatfi Linsiya<sup>3</sup>**

*Faculty of Psychology Muhammadiyah University of Jember*

[Irmanadiarahman@gmail.com](mailto:Irmanadiarahman@gmail.com)

### ***Abstract***

*This study aims to determine the description of subjective well-being in elderly retirees who participate in social gathering (patembayang) in the Banyuputih Sub-district. This research uses descriptive quantitative research with subjective well being variable. The subjects of study were elderly retired teachers who participated in the social gathering (patembayang) as many 105 respondents. Data collaction uses a subjective well being scale adapted from Halim research, with a reability of 0,908. Analysis using descriptive quantitative using SPSS v21for windows.*

*The result of this study indicate that the level of subjective well being in the elderly retirees has a level of subjective well being with a low category with a percentage 55%, this because the elderly are is less in evaluating life is a whole and the elderly are lack of preparation in facing retirerenment, the low or not optimal category will affect wills with the level of stress on a person, negative thought that will have an impact on depression and psychal healt on person. Suggestion for futher research is to use subjective well being in a person and also explore other demoggraphics.*

*Keywords: Subjective Well-Being, Elderly Retirees*

- 1. Researcher*
- 2. Supervisor I*
- 3. Supervisor II*

## Pendahuluan

Lanjut usia (lebih tua) atau jatuh tempo adalah fase terakhir dari siklus hidup individu. WHO (2009) menyatakan bahwa lanjut usia dibedakan menjadi empat golongan, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, usia lanjut (*older*) 60-74 tahun, (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat lanjut (*excluded age*) atau lebih dari 90 tahun. Usia lanjut adalah salah satu kelompok atau populasi dalam bahaya yang jumlahnya terus bertambah. Sesuai penilaian yang dikomunikasikan oleh Stanhope dan Lancaster (2016), lanjut usia dikatakan sebagai populasi dalam bahaya atau beresiko ini memiliki tiga karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk resiko terkait usia, resiko sosial dan lingkungan serta resiko perilaku atau gaya hidup.

Masalah khusus yang muncul di masa usia lanjut adalah karena mereka tidak dapat menyelesaikan tanggung jawab atau tugas perkembangan mereka secara optimal. Secara garis besar seperti yang ditunjukkan oleh Havighurst (dalam Afrizal, 2018), tugas – tugas perkembangan di usia lanjut meliputi: menyesuaikan diri dengan penurunan kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan kepada keluarganya, penyesuaian terhadap meninggalnya seorang teman dan pasangan, membentuk asosiasi dengan orang-orang pada usia yang sama menyusun rencana aktual yang menyenangkan, menyesuaikan dengan pekerjaan ramah yang luas.

Berdasarkan tugas perkembangan usia lanjut yang dikemukakan oleh Havighurst (dalam Afrizal, 2018) diatas yang mengatakan bahwa “lansia diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan masa pensiunan dan berkurangnya *income* atau penghasilan untuk keluarganya” artinya lansia diharapkan mampu mempersiapkan diri serta dapat menyesuaikan diri untuk menjalani kehidupan yang baru, pada saat pensiun baik secara psikologis ataupun finansial. Jika lansia mampu menyelesaikan suatu tahap perkembangan dengan penyesuaian diri yang baik dan optimal, maka akan lebih mudah bagi lansia untuk mengambil tahap perkembangan berikutnya.

Demikian pula, jika seorang lansia yang telah mengundurkan diri atau pensiun mampu menyelesaikan tugas perkembangannya pada masa pensiun maka individu tersebut mencapai kesuksesan dan kesejahteraan maupun usia yang optimal di hari tuanya nanti.

Pensiun sendiri bisa diartikan sebagai suatu masa transisi ke pola hidup yang baru sehingga pensiun selalu menyangkut perubahan peran, perubahan keinginan dan nilai serta perubahan keseluruhan terhadap pola hidup individu, sehingga pensiun merupakan hal yang sulit untuk dijalani jika keadaan baru setelah pensiun terasa asing, tidak jelas dan segala sesuatunya menjadi dipertanyakan. Setelah individu mengundurkan diri atau tidak bekerja, seseorang akan mulai dipenuhi dengan ketakutan, stres dan ketegangan Shives (dalam Setyaningsih dan Mu'in, 2013). Dari pengertian tersebut dan yang dikemukakan oleh Shives dapat disimpulkan bahwasanya tidak mudah bagi individu ataupun seseorang mampu menerima masa pensiun dengan mudah dikarenakan terjadinya perubahan – perubahan situasi yang baru, terutama bagi lansia itu sendiri. Ada beberapa perubahan - perubahan pada saat lansia menjalani masa pensiun yaitu perubahan mulai dari aktivitas sehari – hari yang awalnya bekerja menjadi tidak bekerja, yang awalnya memiliki keterlibatan sebuah peran ditempat kerjanya menjadi sudah tidak ada lagi, perubahan secara finansial yaitu menurunnya pendapatan, adanya perubahan relasi pada lingkungan sosialnya, adanya penurunan kesehatan dikarenakan usianya yang semakin bertambah (dalam Santrock, 1995). Sehingga dengan adanya perubahan – perubahan yang terjadi menimbulkan ketidaknyamanan sehingga terkadang lansia timbul rasa cemas ketika memasuki masa pensiun.

Lanjut usia terkadang beranggapan atau melihat pensiun sebagai ancaman terhadap pemenuhan kebutuhan hidup dan keluarga yang tidak terpenuhi (Pieter dan Lubis, 2010). Berdasarkan teori penarikan diri, dijelaskan bahwa kemiskinan atau penurunan penghasilan yang dialami oleh lansia yang lebih tua dan status kesejahteraan yang berkurang membuat lansia secara bertahap akan menyebabkan

lansia menarik diri dari pergaulan (Maryam, 2008). Pada dasarnya kebanyakan lansia dan dalam batinnya masih menginginkan untuk tetap bekerja, sehingga hal tersebut mengakibatkan timbulnya suatu konflik antara keinginan dan kenyataan yang dihadapi saat ini. Hal tersebut tentunya akan berpengaruh di masa tuanya, lansia yang pensiun bukannya bisa menikmati masa tuanya dengan hidup santai, bahagia dan sejahtera, bahkan sebaliknya para pensiunan lansia akan mengalami masalah – masalah serius, baik itu masalah fisik maupun psikologis. Sebenarnya ada banyak hal – hal yang positif dan juga bisa ditemukan dibalik masa pensiunan, misalnya seseorang lansia yang sedang pensiun dapat meningkatkan kondisi tubuh ataupun terkait dengan kesehatan fisiknya dan juga banyaknya waktu luang yang banyak diperoleh setelah pensiun, ditambah lagi dengan berkurangnya beban dan juga tekanan pekerjaan yang di jalani lansia setiap harinya. Hal yang tak kalah penting ialah pada saat pensiun lansia mendapat banyak kesempatan yang menyenangkan seperti aktif di kegiatan sosial, berkumpul dengan keluarga dan juga pasangannya.

Faktanya, berdasarkan data awal yang didapat oleh peneliti didapatkan bahwa para lansia pensiunan umumnya belum dapat mengenali dan mengelola pensiun mereka dengan baik dan optimal. Reaksi individu dalam menerima dan menghadapi masa pensiun juga akan mempengaruhi kesejahteraan dan kebahagiaan itu sendiri yang ditimbulkan oleh beberapa unsur dan faktor - faktor, termasuk respon lansia yang percaya bahwa masa pensiun adalah masa yang menyedihkan karena seseorang akan kehilangan aktivitas kerja normalnya yang telah dilakukannya selama hidupnya, kehilangan identitas yang sudah terjalin sejak lama, yang dulunya lansia merasa banyak berinteraksi dengan teman sebaya di tempat kerja dan secara teratur menangani pekerjaan bersama namun setelah pensiun kini tidak lagi, hal tersebut tentunya akan menyebabkan lanjut usia merasa tidak punya pilihan untuk menghadapi masa pensiun dan diliputi perasaan sedih. Reaksi seperti itu tentunya akan mempengaruhi *well being* pada lansia yang berada di masa pensiunan Eliana (2003). Berdasarkan hasil wawancara didapatkan beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya: faktor

demografi yaitu pendapatan, pekerjaan dan juga faktor hubungan sosial diantaranya: kebutuhan sehari-hari yang masih belum sepenuhnya terpenuhi dari penghasilan yang diperoleh (pada responden yang sudah pensiun  $\geq 5$  tahun), kurangnya hubungan sosial dengan keluarga yang awalnya lansia yang pensiun memiliki relasi teman yang banyak di tempat kerja kini hubungan relasi tersebut menjadi berkurang pada saat lansia pensiun, aktivitas ataupun kegiatan lansia yang awalnya bekerja setiap pagi ke sekolah (madrasah) kini sudah tidak bekerja sebagai guru lagi, hal tersebut tentunya berpengaruh terhadap kehidupan lansia di setiap harinya.

Masa pensiun sendiri tidak dapat dihindari bagi seorang yang memiliki pekerjaan, ketika seseorang sudah memasuki masa pensiun mau tidak mau pasti akan dihadapi oleh sebagian pekerja yang telah memasuki usia lanjut. Ketidaksiapan lansia menghadapi masalah pensiun di masa tuanya tentunya mempengaruhi banyak hal dalam hidupnya terutama *subjective well being* pada lansia itu sendiri. Tidak dipungkiri lagi jika hampir semua orang menginginkan kesejahteraan (*subjective well-being*), termasuk juga para pensiunan dan calon pensiunan di masa tuanya. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti masih banyak para lansia pensiunan terkadang lupa melakukan persiapan ketika memasuki masa pensiun seperti persiapan membuat perencanaan anggaran keuangan sebelum masa pensiun tiba, mempersiapkan kondisi fisik dan juga mental, selalu mencoba berfikir positif atas semua hal dan apa yang telah dicapai selama ini. Persiapan-persiapan seperti itu tentunya sangat berguna untuk dilakukan guna menghadapi perubahan. Persiapan juga penting dilakukan oleh lansia pensiunan yang berguna untuk menghadapi masa masa yang baru dimana seseorang akan terlepas dari tanggung jawab terhadap pekerjaannya dan kehilangan kesibukannya yang dilakukan setiap harinya saat bekerja. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Johannes Papu yang menyatakan bahwa persiapan dan perencanaan yang dibuat sebelum pensiun akan memberikan kepuasan dan kepercayaan pada individu yang bersangkutan. Persiapan yang dilakukan oleh seorang yang menghadapi masa pensiun penting untuk dilakukan dan direncanakan

sejak jauh – jauh hari sebelum masa pensiun tersebut datang. Pentingnya melakukan perencanaan dan persiapan sebelum masa pensiun datang juga didukung oleh pendapat Elia (2017) yang menyatakan bahwa persiapan masa pensiun jika tidak direncanakan sama sekali, seseorang hanya akan hanyut ke masa pensiun, dan mungkin memasuki suatu keadaan yang kacau yang akan menyebabkan frustrasi. Oleh karena itu diperlukan adanya kesiapan menghadapi pensiun untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan ketika memasuki masa pensiun, dengan persiapan yang matang akan memberikan rasa kepuasan dan rasa percaya diri pada individu yang nantinya akan berdampak pada *subjective well being* lansia itu sendiri pada saat pensiun.

Jika diuraikan kesejahteraan subjektif sendiri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan evaluasi ini dapat didasarkan pada reaksi kognitif dan emosional Diener (dalam Diponegoro, 2013). Penilaian yang dimaksud adalah penilaian individu terhadap hidupnya yang mencakup penilaian kognitif atas pemenuhan hidupnya dan afektif yaitu penilaian penuh perasaan yang menggabungkan perasaan – perasaan terhadap emosi positif dan negatif yang telah dialami. Lingkungan yang stabil dan jenis pendapatan yang tersedia dapat diakses akan menentukan kesejahteraan ketika memasuki masa pensiun ( Kadarisman, 2011).

Diener, menjelaskan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan yang tinggi jika ia menemukan pemenuhan hidup, sering merasa kegembiraan, dan jarang merasakan perasaan yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan atau kemarahan. Lalu, orang dikatakan memiliki kesejahteraan yang rendah, jika mereka tidak bahagia dengan hidupnya, kurang merasakan kebahagiaan dan cinta, dan lebih banyak merasakan perasaan yang negatif (dalam Couch, 2014).

Berdasarkan aspek *subjective well being* yang dikemukakan oleh Diener, terbagi dalam 2 aspek yaitu: aspek kognitif dan aspek afektif. Menurut Diener aspek kognitif bisa diartikan sebagai evaluasi dari kepuasan hidup. Menurut pendapat

Diener evaluasi ini terbagi menjadi dua yaitu secara global dan dominan. Evaluasi global merupakan evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Sedangkan kepuasan hidup domain merupakan penilaian dalam mengevaluasi kehidupannya seperti hubungan sosial, keluarga, kesehatan fisik, mental dan pekerjaan. Aspek afektif diartikan sebagai peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang yang berkaitan dengan mood dan emosi. Berdasarkan uraian diatas didapatkan data pada aspek kognitif secara domain, bahwasanya: responden merasa kurang bersyukur dengan keadaan saat ini ditambah dengan situasi pandemi, responden juga merasa kurang mampu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan pekerjaan seperti meninggalkan status yang telah responden sandang sebagai seorang guru yang awalnya responden memiliki aktivitas mengajar setiap pagi kini hanya bekerja sebagai buruh tani saja hal tersebut terjadi karena kurangnya perisapan yang dilakukan oleh responden pada saat menghadapi masa pensiun, penurunan penghasilan secara drastis pada saat menjalani masa pensiun yang dimana pada saat mengajar dulu responden memiliki penghasilan tetap meskipun tidak banyak dari pekerjaannya sebagai guru madrasah, pada saat awal pensiun responden memiliki bayangan untuk tidak dihargai lagi orang orang sekitar ataupun lingkungan sekitar, responden juga mengatakan bahwa apabila ada kegiatan perkumpulan (arisan) responden jarang sekali mengikuti arisan tersebut sehingga berkurangnya sosialisai dengan kelompok pensiunan lainnya membuat responden memiliki relasi yang sedikit pada saat pensiun sekarang, hal – hal tersebut tentunya berpengaruh terhadap kepuasan hidup seseorang terutama lansia pensiunan. Hal tersebut setara dengan pendapat Monks (2002) yang mengatakan bahwa lanjut usia akan memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi ketika individu tersebut tetap aktif bersosialisasi atau menggunakan teori aktivitas dalam hidupnya, responden juga mengatakan bahwasanya kehidupan. Dapat disimpulkan bahwa pendapatan, kesehatan, gaya hidup yang aktif, serta jaringan pertemanan dan keluarga dikaitkan dengan kepuasan hidup orang-orang dewasa lanjut melalui cara yang dapat diduga mempengaruhi *subjective well being* seseorang. Dari beberapa hasil data yang didapat pada responden dapat

disimpulkan bahwa lansia tersebut cenderung belum mencapai kepuasan hidup yang kurang optimal, padahal idealnya orang lanjut usia dapat hidup bahagia setelah melewati setiap tahap perjalanan kehidupannya. Sedangkan berdasarkan aspek afektif didapatkan data diantaranya: responden merasakan perasaan negatif terkait masa pensiunnya, yaitu munculnya perasaan khawatir menghadapi pensiun (pada awal pensiun) adanya perasaan khawatir jika setelah pensiun responden akan mengganggu, perasaan sedih dialami responden ketika responden jauh dengan sanak keluarganya yang membuat responden merasa kesepian ketika malam hari, responden juga merasakan cemas terkait dengan kebutuhan akan ekonomi, perasaan sedih meskipun responden telah mengikuti kegiatan (aktif dalam kegiatan) yang diadakan oleh lingkungan setempat, responden juga mengatakan bahwa ia merasakan perasaan yang positif yaitu dengan adanya dukungan dari pasangan responden dan persiapan yang cukup dalam menghadapi masa pensiun meskipun arahnya belum jelas terkait dengan finansial.

Umumnya, *subjective well being* pada usia lanjut sangat diperlukan di masa tuanya. Apabila seseorang tidak memiliki *subjective well being* yang tinggi, maka akan sangat mempengaruhi kehidupannya, dampaknya itu ditandai dengan suka merenung, memiliki sifat tertutup, mudah merasakan kesengsaraan (kesedihan) hal ini dapat sangat mempengaruhi kekuatan fisik dan mental. Individu, terutama untuk usia lanjut. Menurut Hakim dan Hartati (2014) bahwa *subjective well being* penting bagi usia lanjut, karena dengan adanya perasaan bahagia dapat membantu lansia mengatasi masalah yang mereka alami. Dalam mengembangkan lebih lanjut kesejahteraan subjektif, sebuah teori *bottom up theories* beranggapan perlunya mengubah lingkungan dan situasi yang akan mempengaruhi pengalaman individu, misalnya: pekerjaan yang memadai, lingkungan rumah yang aman, pendapatan/gaji yang layak.

Laporan kebahagiaan yang mengukur kesejahteraan subjektif menurut *Indeks Age Watch Global* dan laporan kebahagiaan dunia, berdasarkan hasil perhitungan pada 2018 lansia yang berusia 60 tahun ke atas dan berasal dari 156 negara yang

mewakili proporsi lansia besar, mendapatkan bahwa sepuluh negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak adalah 20 negara dengan perekonomian terbesar dunia. Lansia di sepuluh negara terbanyak yaitu China (155,90 juta jiwa), India (83,54 juta jiwa), Amerika (51,68 juta jiwa), Jepang (34,76 juta jiwa), Rusia (21,12 juta jiwa), Brazil(18,59 juta jiwa), Jerman (17,97 juta jiwa), Indonesia (14,59 juta jiwa), Italia (14,09 juta jiwa), dan Perancis (13,44 juta jiwa). Indonesia berada pada peringkat 96 dari 156 negara, persis dibawah sesama negara ASEAN lainnya seperti Laos dan Myanmar. Adapun negara paling tidak memiliki kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif adalah Burundi yang berpenduduk sekitar 11 juta. Sedangkan Indonesia mencatat penurunan yang sangat besar dibanding dengan laporan kebahagiaan dunia 2017, dari peringkat 81 kini duduk di peringkat 96. Jika dibanding dengan negara ASEAN Indonesia ternyata kurang memiliki kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan dibanding Singapura dan Malaysia. Laporan dari PBB tersebut antara lain didasarkan pada pertanyaan sederhana yang *subjective* kepada 1.000 orang lebih di 150 lebih negara. Berdasarkan hasil data tersebut peringkat di Indonesia sangatlah memprihatinkan dimana berada di tingkat rendah untuk pendapatan, status kesehatan dan kemampuan Indonesia untuk kesejahteraan subjektif bagi lansia usia 60 tahun keatas.

Pemaparan uraian diatas yang telah didukung oleh beberapa fakta di Indonesia dengan kesejahteraan lansia di Indonesia yang masih rendah, peneliti tertarik mengkaji lebih jauh tentang gambaran *subjective well being* pada lansia, karena kesejahteraan subjective sangatlah penting dimiliki oleh individu terutama bagi lansia pensiunan guna mencapai kepuasan hidup dan usia yang optimal di masa tuanya. Pensiun dari pekerjaan merupakan sebuah kejadian yang penting yang menandai individu masuk kedalam tahap masa dewasa akhir. Ketika individu memasuki masa pensiun tidak sedikit yang merasa tidak nyaman dengan pergantian status, sehingga masa pensiun rentan terhadap masalah masalah psikologis, terutama jika individu tersebut tidak menemukan jalan keluar dari masalah masalah yang dihadapinya, maka

dari diharapkan lansia mampu mengembangkan kesejahteraan di masa tuanya seperti: perlunya mengubah lingkungan dan situasi yang akan mempengaruhi pengalaman lansia, seperti pekerjaan yang memadai, lingkungan yang aman. *Subjective well being* dapat dikatakan penting bagi lansia karena apabila lansia menganggap bahwa keadaannya setelah pensiun dengan perasaan yang positif, maka lansia bisa lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan keadaannya saat ini, dan akan lebih bahagia serta lebih puas dengan keadaannya tersebut.

Penelitian sebelumnya yang mengkaji tentang kesejahteraan (*subjective well-being*) diantaranya dilakukan oleh Diener (2009), yaitu seseorang dikatakan memiliki *subjective well being* yang tinggi apabila lansia merasakan kepuasan hidup dan sering bersuka cita, serta jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan. Hal ini juga dibenarkan dengan penelitian lainnya Warr (dalam Prastiti, 2005). Datangnya masa pensiun dapat menimbulkan permasalahan karena tidak semua orang siap untuk menghadapinya. Ketidaksiapan dalam menghadapi pensiun umumnya muncul karena ada kekhawatiran tidak dapat memenuhi kebutuhan tertentu setelah pensiun tiba. Pensiun akan memutuskan aktivitas rutin tersebut, selain itu dapat memutuskan rantai sosial yang sudah terbina dengan rekan kerjanya dan yang paling vital adalah menghilangkan identitas seseorang yang sudah melekat begitu lama Warr (dalam Prastiti, 2005).

Penelitian sebelumnya menjadi dasar bagi penelitian ini yang ingin mengkaji lebih jauh tentang bagaimana gambaran *subjective well being* pada lansia pensiunan, terutama lansia yang mengikuti kegiatan arisan (patembayang ) di Kecamatan Banyuputih. Permasalahan yang biasa muncul pada lansia menjelang masa pensiun adalah kecemasan. Akibat yang paling buruk pada pensiunan yang belum siap menghadapai adalah bisa mengakibatkan depresi dan bunuh diri (Hurlock, 1980). Lansia biasanya lebih rentan terhadap masalah psikologis, yang apabila dibiarkan tentunya akan mempengaruhi kesejahteraaannya ataupun kebahagiaannya di masa tua. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini peneliti akan berfokus pada

bagaimana gambaran *subjective well being* pada lansia pensiunan yang mengikuti arisan (patembayang) di Kecamatan banyuputih.

*Subjective well being* pada pensiunan lansia memerlukan perhatian serius karena apabila lansia tidak mempunyai *subjective well being* yang baik maka lansia tidak akan mencapai kepuasan dalam hidupnya seperti merasa bahagia di masa tuanya, *subjective well being* yang rendah pada lansia akan menimbulkan pemasalahan seperti perasaan yang tidak tenang dan merasa cemas dalam hidupnya. Apabila seorang lansia memiliki kepuasan hidup yang tinggi maka mereka cenderung bersikap lebih bahagia dan lebih puas di masa tuanya. Sehingga diharapkan hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi lansia pensiunan ataupun kelompok arisan yang diharapkan membuat program pengembangan bagi kelompok lansia lainnya dan hendaknya para anggota lansia pensiunan dapat memperoleh pengetahuan baru tentang beberapa faktor agar dapat meningkatkan *subjective well being* bagi mereka sendiri.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan peneliti ialah penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia pensiunan yang mengikuti arisan (petembayang) di Kecamatan Banyuputih yaitu terdiri dari 146 responden dan jumlah sampel penelitian sebesar 105 responden. Alat ukur yang digunakan peneliti untuk variabel *subjective well being* ialah di adaptasi dari penelitian milik Halim (2015) dengan reliabilitasnya 0,908. Pada penelitian ini menggunakan metode analisa data yaitu uji kehandalan alat ukur yang terdiri dari validitas dan reliabilitas, uji normalitas dan uji deskriptif.

### Hasil Penelitian

Hasil	Tinggi	Rendah
Keseluruhan	45%	55%

Indikator	Tinggi	Rendah
-----------	--------	--------

Memiliki perasaan puas denga kehidupannya secara keseluruhan	45%	55%
Terpenuhinya kebutuhan, keinginan dan harapan dalam hidup	57%	43%
Optimisme	45%	55%
Kebahagiaan	45%	55%
Aktif	44%	56%

<b>Demografi</b>		<b>Tinggi</b>	<b>Rendah</b>
Jenis kelamin	Perempuan	39%	61%
	Laki laki	57%	43%
Suku bangsa	Jawa	44%	56%
	Madura	48%	52%
Status tempat tinggal	Tinggal bersama keluarga	52%	48%
	Tinggal bersama suami	43%	57%
	Tinggal bersama istri	47%	53%
Lama pensiun	2- 3 tahun	40%	60%
	4 tahun	39%	62%
	5 tahun	47%	53%
	6 tahun	32%	69%
	7 tahun	45%	56%
	8 tahun	45%	56%
Jenis pensiunan	9 tahun	45%	55%
	SD	44%	56%
	MI	45%	55%
	MTS	46%	54%
	SMP	40%	60%
	SMA	38%	62%
Status pernikahan	MA	33%	67%
	Duda	48%	52%
	Janda	43%	57%
	Menikah	53%	47%

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *subjective well being* pada lansia pensiunan yang mengikuti arisan (patembayang) di Kecamatan Banyuputih cenderung rendah dengan jumlah prosentase 55% yaitu sebanyak 58 responden, yang artinya secara keseluruhan sebagian dari anggota pensiunan yang mengikuti arisan (patembayang) memiliki tingkat *subjective well being* dengan kategori yang kurang optimal. Hal tersebut ditunjukkan dengan lansia yang kurang memiliki perasaan puas yang ditandai dengan perilaku lansia yang kurang bersyukur dengan kehidupannya secara keseluruhan, kurangnya evaluasi kehidupan secara keseluruhan baik sebelum pensiun hingga setelah pensiun, belum terpenuhinya harapan dan kebutuhan secara finansial

Dilihat dalam beberapa indikator diantaranya: 1) Memiliki perasaan puas terhadap kehidupannya secara keseluruhan. 2) Terpenuhinya kebutuhan, keinginan dan harapan dalam hidupnya. 3) Optimis. 4) Kebahagiaan atau perasaan bahagia. 5) Aktif. Keterlibatan seseorang dalam kegiatan (aktif) di lingkungan sosial menjadi suplemen kegembiraan yang dicapai individu melalui kenyamanan emosi dan fisik. Berdasarkan kelima indikator tersebut, diperoleh hasil, nilai terbesar pada kategori rendah dimiliki oleh lansia pensiunan dengan indikator aktif dengan prosentase 56%.

Berdasarkan hasil demografi dari jenis kelamin, dapat dilihat bahwa tingkat *subjective well being* yang rendah dimiliki oleh lansia pensiunan dengan jenis kelamin perempuan dengan jumlah prosentase 61%. Yang artinya tingkat *subjective well being* dengan kategori rendah (kurang optimal) dimiliki oleh lansia pensiunan dengan jenis kelamin perempuan, dimana lansia pensiunan perempuan lebih banyak merasakan afek negatif seperti perasaan sedih setelah menghadapi masa pensiun,

*Subjective well being* ditinjau dari suku bangsa pada lansia pensiunan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat atau kategori *subjective well being*, jika dilihat berdasarkan prosentase tidak pula dapat dibandingkan karena jumlah responden yang tidak seimbang, kedua suku sama-sama memiliki kecenderungan *subjective well being* dengan kategori rendah.

Ditinjau dari status tempat tinggal pada lansia pensiunan lansia lebih prosentase terendah sebesar 57% yaitu sebanyak 39 responden, yang artinya lansia pensiunan wanita dengan status tempat tinggal bersama suami cenderung memiliki tingkat *subjective well being* yang paling rendah, hal tersebut dikarenakan wanita lebih banyak mengungkapkan afek negatif dan depresi dibandingkan dengan pria (Shuman, 2008).

*Subjective well being* pada lansia pensiunan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat atau kategori *subjective well being* lama pensiun, jika dilihat berdasarkan prosentase tidak pula dapat dibandingkan antara lama pensiun 2-3 tahun, 4 tahun, 5 tahun, 6 tahun, 7 tahun, 8 tahun dan 9 tahun karena jumlah responden yang tidak seimbang, tidak ada perbedaan yang signifikan dari masing masing lama pensiunan semuanya memiliki kecenderungan tingkat *subjective well being* yang dengan kategori rendah.

Ditinjau dari hasil demografi, jenis pensiunan terlihat bahwa *subjective well being* pada lansia pensiunan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat atau kategori *subjective well being*, jika dilihat berdasarkan prosentase tidak pula dapat dibandingkan antara guru pensiunan SD, MI, MTS, MA dan SMA dikarenakan jumlah responden yang tidak sama.

Lansia pensiunan dengan status pernikahan janda pada kategori rendah dengan jumlah prosentase 57%. Tingkat *subjective well being* pada janda dan duda rendah disebabkan oleh beberap hal diantaranya: kurangnya *support system* (dukungan sosial), dan rasa kesepian yang dialami lansia, hal tersebut tentunya akan mempengaruhi kepuasan hidup dan juga kesejahteraan lansia di masa tuanya.

### **Kesimpulan**

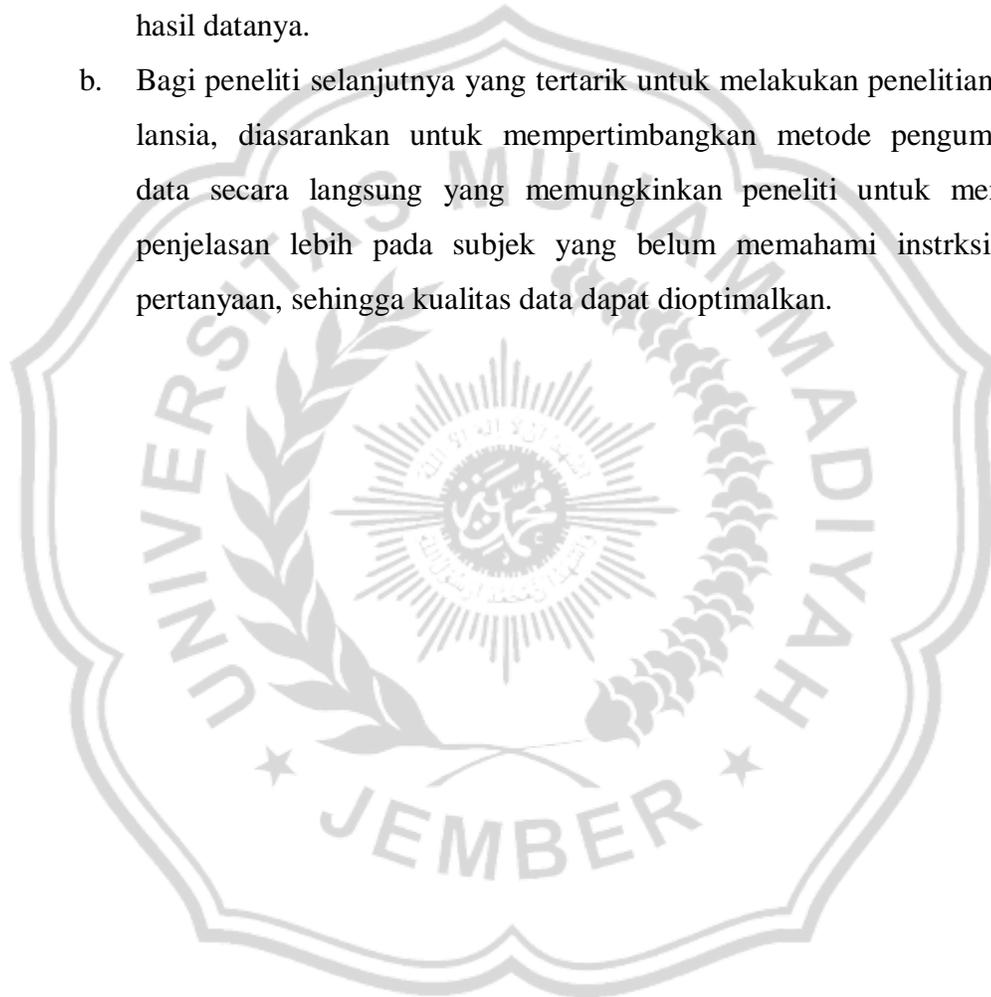
1. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa anggota lansia pensiunan yang mengikuti arisan (patembayang) di Kecamatan Banyuptih cenderung memiliki tingkat *subjective well being* dengan ketgeori rendah, dengan prosentase 55%.

2. Dilihat dari kelima indikator prosentase terbesar berada pada kategori rendah dengan 56% berada pada indikator kelima yaitu aktif.
3. Berdasarkan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat *subjective well being* yang rendah dibandingkan dengan laki- laki, dengan prosentase 61%.
4. Berdasarkan status tempat tinggal, tingkat *subjective well being* yang rendah berada pada lansia pensiunan dengan status tempat tinggal bersama dengan suami yaitu 57%.
5. Berdasarkan tempat tinggal tingkat *subjective well being* dengan kategori rendah berada pada prosentase 57% dengan status tempat tinggal dengan suami
6. Berdasarkan lama pensiunan pensiunan dengan lama 6 tahun dengan tingkat *subjective well being* dengan kategori rendah prosentase 69%.
7. Ditinjau dari jenis pensiunan sebanyak 6 lansia pensiunan dengan pensiunan guru MA memiliki tingkat *subjective well being* pada kategori rendah dengan jumlah prosentase 67%.
8. Berdasarkan status pernikahan tingkat *subjective well being* yang rendah dimiliki oleh lansia dengan status pernikahan janda dengan prosentase 57%.

#### **Saran**

1. Bagi kelompok arisan diharapkan untuk mengajak lansia pensiunan yang kurang aktif mengikuti kegiatan yang diadakan oleh kelompok tersebut agar berpartisipasi dalam kegiatan yang diadakan oleh kelompok arisan tersebut maupun kegiatan lain. Bagi kelompok arisan diharapkan agar dapat meningkatkan motivasi bagi anggota lansia pensiunan dan diharapkan membuat program- program pengembangan terkait dengan kesejahteraan subjektif bagi setiap anggota arisan seperti: mengubah lingkungan dan situasi dengan cara menciptakan dan juga memberikan perasaan aman, nyaman serta menyenangkan bagi lansia sehingga dengan perasaan yang nyaman akan membuat lansia menjadi lebih produktif.
2. Peneliti selanjutnya

- a. Keterbatasan penelitian ini ialah pengumpulan data dilakukan dikala pandemi Covid-19 sehingga penyebaran kuesioner dilakukan secara terbatas. Adanya kemungkinan subjek kurang memahami instruksi atau item pertanyaan dalam kuisisioner karena kuisisioner diberikan tanpa penjelasan yang cukup sehingga hal ini dimungkinkan berpengaruh pada hasil datanya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian pada lansia, disarankan untuk mempertimbangkan metode pengumpulan data secara langsung yang memungkinkan peneliti untuk memberi penjelasan lebih pada subjek yang belum memahami instruksi atau pertanyaan, sehingga kualitas data dapat dioptimalkan.



## DAFTAR PUSTAKA

Afrizal. (2018). *Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas – Tugas Perkembangan*. ISLAMIC COUNSELING: Jurnal Bi,bingan dan Konseling Islam Vol.2. issn 2580-3638:eISSN 2580-3646.

Diponegoro Ahmad M & Mulyono. (2015). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten*. Psikopedagogia Vol 4 issn 2303-6167.

Karni Asniti.(2018). *Subjective Well Being Pada Lansia*. Syiar Vol 18 No 02 Juli Desember.

Kadarisman Muh. (2011). *Menghadapi Pensiun Dan Kesejahteraan Psikologis Pegawai Negeri Sipil*. Jurnal Kebijakan dan Manajemen PNS Vol 5.

### Identitas Peneliti

Nama : Irma Nadia  
NIM : 1710811014  
Alamat : Jl. Raya Banyuwangi, Sumberanyar, Banyuputih, Situbondo  
No Hp : 0857- 4512- 4037  
Email : [irmanadiarahman@gmail.com](mailto:irmanadiarahman@gmail.com)