JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 5, Nomor 1, Bulan Juli-Desember: hlm 2003-2020
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY
DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2764

ANALISIS *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA INDIVIDU MENJELANG MASA PENSIUN DI DESA LEILEM 2 KECAMATAN SONDER KABUPATEN MINAHASA

Carmelia Margareta Suwu[1*], Tellma M. Tiwa[2], Mike A. K. Lovihan[3]

[*1-3]Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
*email: suwucarmelia@gmail.com, tellmatiwa@unima.ac.id, mikeangelina@unima.ac.id

Submit Tgl: 14-September-2026 Diterima Tgl: 30-Oktober-2026 Diterbitkan Tgl: 02-November-2026

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perubahan peran, rutinitas, dan relasi sosial yang dapat memengaruhi *psychological well-being* individu menjelang pensiun. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran *psychological well-being* pada individu menjelang masa pensiun di Desa Leilem 2, Kecamatan Sonder, Kabupaten Minahasa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis Studi Kasus Intrinsik. Subjek dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria guru PNS berusia 55 sampai 60 tahun dan berdomisili di Desa Leilem 2, dengan dua subjek berusia 57 dan 55 tahun. Instrumen berupa pedoman wawancara berdasarkan enam dimensi *psychological well-being* Ryff, sedangkan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki *psychological well-being* positif pada enam dimensi, meskipun berbeda dalam intensitas kekhawatiran terhadap kehilangan relasi sosial. Kesimpulannya, hubungan suportif, kemampuan mengelola lingkungan, tujuan hidup yang bermakna, dan pengembangan diri menjadi sumber penting dalam menghadapi transisi pensiun. Kestabilan tersebut didukung oleh dua faktor pelindung utama, yaitu kekuatan psikologis dari dalam diri berupa penerimaan diri yang ikhlas, otonomi berbasis nilai, dan tujuan hidup yang bermakna, serta faktor dari luar diri berupa hubungan sosial yang hangat dan keterlibatan aktif dalam pelayanan gereja yang tidak mengenal batas usia pensiun.

Kata kunci: Autonomi, Kesejahteraan Psikologis, Masa Pensiun, Penguasaan Lingkungan, Pertumbuhan Pribadi

Abstract: *This research is motivated by changes in roles, routines, and social relationships that may affect individuals' psychological well-being as they approach retirement. This study aims to determine the psychological well-being of individuals approaching retirement in Leilem 2 Village, Sonder District, Minahasa Regency. The study employed a qualitative approach using an Intrinsic Case Study design. The subjects were selected through purposive sampling based on the criteria of civil servant teachers aged 55 to 60 years and domiciled in Leilem 2 Village, with two subjects aged 57 and 55 years. The instrument consisted of an interview guide based on Ryff's six dimensions of psychological well-being, while data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation. Data were analyzed using the Miles and Huberman model through data reduction, data presentation, and conclusion drawing and verification. The results showed that both subjects had positive psychological well-being across the six dimensions, although they differed in the intensity of their concerns about losing social relationships. In conclusion, supportive relationships, the ability to manage the environment, meaningful life goals, and personal development serve as important resources in facing the*

Copyright©2026: Carmelia Margareta Suwu, Tellma M. Tiwa, Mike A. K. Lovihan

retirement transition. This stability is supported by two main protective factors, namely internal psychological strengths in the form of sincere self-acceptance, value-based autonomy, and meaningful life goals, as well as external factors in the form of warm social relationships and active involvement in church service that does not recognize retirement age limits.

Keywords: *Autonomy, Environmental Mastery, Personal Growth, Psychological Well-Being, Retirement*

Cara mengutip Suwu, C. M., Tiwa, T. M., & Lovihan, M. A. K. (2026). Analisis Psychological Well-Being pada Individu Menjelang Masa Pensiun di Desa Leilem 2 Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 2003–2020. https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2764

PENDAHULUAN

Bekerja merupakan aktivitas fundamental bagi manusia dewasa yang tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan ekonomi, tetapi juga kebutuhan psikologis. Pekerjaan berperan dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, rasa aman, harga diri, hingga aktualisasi diri. Oleh karena itu, kualitas hidup individu dalam menjalankan fungsi tersebut berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* tidak hanya ditandai oleh terbebasnya individu dari gangguan mental, tetapi juga oleh kemampuan menjalankan fungsi psikologis secara positif melalui enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Kondisi kesejahteraan psikologis tersebut dapat menghadapi tantangan ketika individu memasuki fase transisi kehidupan, termasuk masa menjelang pensiun. Maramis, Tiwa, dan Sengkey (2023) menjelaskan bahwa individu yang mampu menerima kondisi dirinya dan mempertahankan hubungan yang baik dengan lingkungan sosial cenderung lebih mampu menjalani perubahan peran tanpa kehilangan makna hidup maupun keseimbangan psikologis.

Pensiun merupakan salah satu perubahan kehidupan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu. Parnes dan Nessel (2003) menyatakan bahwa pensiun merupakan kondisi ketika seseorang berhenti dari pekerjaan yang biasa dilakukan. Pensiun tidak hanya berkaitan dengan berhentinya rutinitas mencari nafkah, tetapi juga proses pemisahan individu dari peran sosial, nilai, dan identitas yang telah melekat dalam kehidupannya. Corsini (2003) menjelaskan bahwa pensiun mencakup perubahan peran di lingkungan sosial, perubahan minat, perubahan nilai, serta perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Kondisi tersebut dapat memunculkan dampak psikologis yang kompleks karena kehilangan jabatan, fasilitas, dan lingkungan pergaulan dapat menjadi sumber kecemasan, terutama apabila individu belum memiliki kesiapan mental dan materi yang matang. Pensiun umumnya terjadi pada usia 50 sampai 60 tahun yang termasuk dalam fase dewasa madya. Santrock (2002) menjelaskan bahwa dewasa tengah merupakan masa perkembangan yang dimulai sekitar usia 35 hingga 45 tahun sampai usia 60 tahun. Pada usia tersebut, individu masih berada dalam kapasitas produktif sehingga muncul kondisi ketika individu secara psikologis masih ingin berkontribusi, tetapi secara institusional harus mengakhiri kariernya. Ketidakselarasan tersebut berpotensi mempengaruhi *psychological well-being*.

Permasalahan menjelang pensiun dapat dialami oleh berbagai kelompok PNS dengan dinamika psikologis yang berbeda. PNS militer dapat menghadapi kesulitan penyesuaian diri karena jabatan, otoritas, dan struktur komando menjadi bagian dari identitas mereka. PNS

BUMN juga dapat mengalami perubahan emosi dan kehilangan rutinitas produktif yang selama ini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Sementara itu, PNS yang bekerja dalam lingkungan administratif cenderung mengalami proses pelepasan peran secara lebih bertahap karena tugas dapat dialihkan kepada rekan kerja dan ritme pekerjaan dapat melambat secara alami (Astuti, 2018). Kondisi tersebut berbeda dengan guru PNS yang setiap hari berinteraksi langsung dengan siswa, membangun relasi emosional, serta terlibat dalam proses tumbuh kembang generasi muda. Bagi guru PNS, pensiun tidak hanya berarti berhenti bekerja, tetapi juga berpotensi kehilangan peran sebagai pendidik, pembimbing, dan figur yang dihormati di lingkungan sekolah. Hal inilah yang menjadikan dinamika psikologis guru PNS menjelang pensiun penting untuk dikaji secara lebih mendalam.

Fenomena tersebut terlihat pada guru PNS di Desa Leilem 2, Kecamatan Sonder, Kabupaten Minahasa berdasarkan observasi dan wawancara awal. Salah satu subjek berusia 57 tahun dan akan memasuki masa pensiun dalam tiga tahun menunjukkan perasaan yang kontradiktif. Subjek merasa lega karena tugas sebagai guru SD hampir selesai, tetapi pada saat yang sama merasa sedih karena akan kehilangan kebersamaan dengan rekan kerja. Subjek juga merasakan penurunan stamina dibandingkan ketika berusia 40 tahun, sehingga aktivitas seperti naik ke kelas di lantai tiga dan mengerjakan pekerjaan rumah setelah pulang kerja mulai terasa membebani. Meskipun demikian, subjek tetap berusaha mempertahankan makna kehidupan dengan menolak tawaran menjadi guru honorer setelah pensiun dan merencanakan untuk lebih berfokus pada keluarga serta membuka usaha kecil. Rencana tersebut menjadi upaya untuk menghindari kebosanan dan tetap memperoleh kegembiraan melalui interaksi dengan orang lain.

Permasalahan penelitian juga terlihat dari adanya perbedaan kondisi psikologis pada dua guru PNS yang berada dalam masa menjelang pensiun. Subjek pertama berusia 57 tahun dan berada tiga tahun menjelang pensiun serta mulai mengalami kecemasan terhadap kemungkinan kehilangan relasi sosial, sedangkan subjek kedua berusia 55 tahun dan berada lima tahun menjelang pensiun serta mulai mempertimbangkan makna hidup di luar profesi guru. Perbedaan sisa masa kerja tersebut digunakan untuk melihat perbedaan kedalaman dinamika psikologis yang dialami menjelang pensiun. Setiap tahap menuju masa pensiun dapat menghadirkan tantangan emosional yang berbeda, terutama berkaitan dengan kemungkinan munculnya krisis identitas dan kehilangan peran sosial. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penelitian mengenai *psychological well-being* pada pensiunan PNS struktural menemukan kondisi *psychological well-being* yang positif, sedangkan penelitian mengenai kesiapan pensiun tenaga pendidik lebih menekankan aspek finansial. Penelitian mengenai kecemasan menjelang pensiun juga menunjukkan adanya kerentanan akibat hilangnya rutinitas, peran sosial, dan identitas profesional. Berbeda dari penelitian tersebut, penelitian ini menggali gambaran *psychological well-being* secara menyeluruh berdasarkan enam dimensi Ryff pada guru perempuan PNS yang sedang menjelang pensiun dalam konteks pedesaan Minahasa dengan sisa masa kerja yang berbeda. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada individu menjelang masa pensiun di Desa Leilem, Kecamatan Sonder, Kabupaten Minahasa. Penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana individu mempertahankan perasaan bermakna ketika menghadapi perubahan peran hidup yang signifikan, khususnya dalam konteks budaya lokal Desa Leilem. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya persiapan

Copyright©2026: Carmelia Margareta Suwu, Tellma M. Tiwa, Mike A. K. Lovihan

psikologis bagi individu yang akan memasuki masa pensiun, memberikan pemahaman mengenai dukungan sosial dan emosional bagi keluarga, serta menjadi bahan pertimbangan bagi instansi terkait dalam merancang program persiapan pensiun yang sesuai dengan kebutuhan psikologis calon pensiunan. Kebaruan penelitian terletak pada fokus terhadap guru perempuan PNS yang sedang menjelang pensiun, dilakukan dalam konteks budaya pedesaan Minahasa, serta membandingkan dua individu dengan sisa masa kerja tiga dan lima tahun menggunakan kerangka enam dimensi *psychological well-being* Ryff.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian Studi Kasus Intrinsik. Creswell (2016) menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan oleh individu atau kelompok. Studi Kasus Intrinsik digunakan karena penelitian diarahkan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap suatu kasus khusus, bukan untuk membangun teori atau melakukan generalisasi, tetapi karena kasus tersebut memiliki keunikan dan daya tarik yang perlu dipelajari. Stake (dalam Poerwandari, 2005) menjelaskan bahwa studi kasus intrinsik berorientasi pada pemahaman mendalam terhadap kasus tertentu. Dalam penelitian ini, kasus yang dikaji adalah dinamika psikologis guru PNS di Desa Leilem 2 dalam menghadapi transisi menuju masa pensiun.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan panduan wawancara yang mengacu pada enam dimensi *psychological well-being* Ryff. Saroso (2017:47) menyatakan bahwa wawancara merupakan salah satu alat yang banyak digunakan dalam pengumpulan data penelitian kualitatif, sedangkan observasi digunakan untuk mengamati aktivitas keseharian subjek ketika bekerja dan berinteraksi di lingkungan Desa Leilem (Fuad & Sapto, 2013:11). Dokumentasi digunakan sebagai sumber data sekunder berupa foto atau catatan tertulis yang mendukung hasil wawancara (Fuad & Sapto, 2013:61). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman (2014) melalui tiga tahap, yaitu reduksi data dengan memilih dan memfokuskan informasi penting terkait dimensi kesejahteraan psikologis, penyajian data dalam bentuk narasi atau tabel, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan untuk menemukan makna data dan menjawab fokus penelitian mengenai gambaran *psychological well-being* subjek.

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu karena dianggap memiliki informasi yang diperlukan dalam penelitian (Sugiyono, 2017). Kriteria subjek meliputi guru Pegawai Negeri Sipil (PNS), berada pada rentang usia 55 sampai 60 tahun sebagai masa menjelang pensiun, serta berdomisili di Desa Leilem 2, Kecamatan Sonder, Kabupaten Minahasa. Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian melibatkan dua subjek utama, yaitu subjek pertama berusia 57 tahun dan berada tiga tahun menjelang pensiun, serta subjek kedua berusia 55 tahun yang baru memasuki masa persiapan pensiun. Penelitian dilaksanakan di Desa Leilem 2 karena wilayah tersebut memiliki karakteristik pedesaan dengan ikatan sosial yang khas serta terdapat guru PNS yang sedang memasuki fase menjelang pensiun.

Prosedur penelitian dilakukan dengan memperoleh data primer melalui wawancara mendalam dengan kedua guru PNS mengenai enam dimensi *psychological well-being*, sedangkan data sekunder diperoleh melalui dokumen pendukung, catatan lapangan, dan

referensi literatur yang relevan dengan kondisi demografis Desa Leilem. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi terhadap aktivitas keseharian dan interaksi subjek, serta dokumentasi berupa foto atau catatan tertulis. Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari subjek utama dengan *significant other*, seperti anggota keluarga atau rekan kerja, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara mendalam, observasi partisipan, dan catatan lapangan. Apabila ditemukan perbedaan informasi, peneliti melakukan pendalaman kembali kepada sumber terkait untuk memperoleh kejelasan sehingga data yang digunakan memiliki konsistensi dan dapat dipertanggungjawabkan sebelum kesimpulan ditarik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kasus dengan partisipasi 2 subjek. Penelitian ini dilakukan pada bulan april di Desa Leilem 2 Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa. Dalam melakukan suatu penelitian, Peneliti harus memperhatikan segala sesuatu yang harus dipersiapkan terlebih dahulu sebelum sebelum terjun ke lapangan. Persiapan awal menyediakan tahapan penulisan *informed consent* selanjutnya mempersiapkan surat izin penelitian agar demi kelancaran selama penelitian berlangsung serta sebelum turun lapangan adalah penyediaan pedoman wawancara (*Blueprint*). Pedoman wawancara yang digunakan adalah berdasarkan teori yang sudah ada. Dalam penelitian ini digunakan satu teori sesuai dengan variabel yang diangkat, yaitu teori Ryff. Daftar pertanyaan yang dituliskan peneliti dalam pedoman wawancara berfungsi sebagai batas dan tujuan. Dalam pembuatan pedoman wawancara peneliti selalu koordinasi dengan dosen pembimbing.

Setelah pedoman wawancara disetujui oleh dosen pembimbing, selanjutnya peneliti mempersiapkan hal-hal yang akan menunjang peneliti untuk pengambilan data seperti alat tulis untuk mencatat hal-hal penting di lapangan, alat perekam untuk merekam pada saat wawancara berlangsung agar proses wawancara lebih efektif dan kamera untuk pengambilan dokumentasi sebagai bukti nyata peneliti turun langsung ke lapangan.

2. Pelaksanaan Penelitian

Proses penelitian dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap pertama yang peneliti lakukan adalah membuat janji dengan subjek untuk melaksanakan

wawancara. Pada tanggal 21 April 2026 peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan subjek kedua dan pada tanggal 24 April 2026 peneliti melakukan wawancara dan observasi pada subjek pertama. Sebelum peneliti mengajak subjek pertama untuk melakukan penelitian peneliti mengajak membuat janjian bertemu secara langsung dan pada subjek kedua peneliti membuat janjian lewat messenger facebook.

Setelah perizinan diperoleh, peneliti memulai tahap pelaksanaan dengan melakukan pendekatan personal (*rapport*) kepada subjek penelitian di kediaman masing-masing. Proses pengambilan data inti dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi partisipan untuk menggali dinamika enam dimensi

psychological well-being sesuai teori Ryff. Dalam pelaksanaannya, peneliti menggunakan instrumen berupa pedoman wawancara yang telah disederhanakan bahasanya agar subjek merasa nyaman dalam menceritakan pengalaman emosional mereka mengenai kecemasan dan harapan menjelang masa pensiun. Seluruh proses wawancara direkam menggunakan alat perekam suara dengan persetujuan subjek, yang kemudian dikonversi menjadi transkrip verbatim untuk keperluan analisis koding. Peneliti juga mencatat catatan lapangan (*field notes*) guna menangkap ekspresi non-verbal dan suasana lingkungan yang tidak terekam dalam audio, guna memastikan keabsahan data yang diperoleh.

Deskripsi Hasil Penelitian

1. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Dimensi penerimaan diri merujuk pada kemampuan individu untuk memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, baik kualitas yang baik maupun yang kurang baik, serta memandang masa lalu secara positif. Dalam konteks menjelang masa pensiun, pada dimensi ini secara khusus terlihat bagaimana kedua subjek ini menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan kapasitas fisik yang mereka alami seiring bertambahnya usia.

A. Subjek 1 (DVP)

a. Subjek menunjukkan penerimaan diri yang realistis terhadap penurunan stamina dan kekuatan fisik saat memasuki fase penuaan, serta dalam aktifnya aktivitas mengajar subjek merasakan peningkatan penurunan kondisi fisik

"*Stamina memang berbeda dulu dengan 10 tahun lalu deng sekarang depe stamina, karena semakin bertambah umur torang pe tubuh ini semakin merosot depe kekuatan stamina." (W1/DVP/06)*

"*Iya semangat, bukan tidak semangat tapi depe apa e rasa lelah dulu itu belum barasa kalau dulu, tapi sekarang di umur 57, memang so rasa sekali depe lelah, so lebeh menurun staminanya." (W1/DVP/08)*

Pernyataan tersebut disampaikan oleh DVP dengan ekspresi tenang dan menerima keadaan, yang menunjukkan bahwa DVP mampu menyesuaikan diri dan tetap terus menjalankan tugas tanggung jawabnya sebagai guru maupun dalam kehidupan sehari-hari **(catatan observasi W1/DVP/06)**

B. Subjek 2

a. Subjek merefleksikan penerimaan diri melalui rasa syukur yang mendalam walaupun dirinya harus berkompromi dengan rasa nyeri pada kaki saat mengajar

"perasaan tetap bersyukur dengan kesehatan yang ada saat ini karna masih mampu menjalankan tugas… waktu masih mudah depe aktivitas memang masih cukup lumayan semangat aktif sekali dibandingkan dengan sekarang yang so lebeh menurun depe fisik so mulai jaba rasa sakit kaki kalau ba diri lama saat bajalan atau mengajar" **(W2/OL/08)**

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*)

Dimensi ini menggambarkan kemampuan individu untuk membangun hubungan yang hangat, saling percaya, dan penuh empati dengan sesama, termasuk kemampuan untuk memberi dan menerima dukungan secara tulus. Bagi individu yang menjelang masa pensiun, dimensi ini menjadi sangat krusial karena hubungan sosial yang terjalin di tempat kerja merupakan salah satu sumber identitas dan kebermaknaan yang paling kuat akan mengalami perubahan besar setelah pensiun.

A. Subjek 1 (DVP)

a. Subjek menunjukkan memiliki hubungan yang positif melalui ikatan emosional yang hangat dan rasa kekeluargaan yang erat dengan rekan sejawat
"Torang pe rasa kekeluargaan, karna mungkin torang pe eh kerja dalam 1 lingkungan sudah 10 tahun lebih jadi itu rasa kekeluargaan itu memang sudah erat, rasa peduli itu sudah erat so nyata sekali peduli satu sama lain saat guru sakit torang merasa sepenanggungan saat ada teman yang satu terkena dukacita torang rasa sepenanggungan saat ee ada teman yang membutuhkan torang saling mengisi… " (W1/DVP/24)

Pernyatan tersebut disampaikan oleh DVP menunjukkan dengan nada lembut dan tampak ada rasa haru yang tertangkap dalam ekspresi wajah subjek. Hal ini menunjukkan bahwa ikatan dengan rekan sejawat bukan sekadar hubungan profesional formal, melainkan telah bertransformasi menjadi hubungan afektif yang mendalam. **(catatan observasi W1/DVP/24)**

b. Subjek menunjukkan keterbukaan interpersonal yang tinggi dengan aktif sehingga dapat saling bertukar pikiran untuk menyelesaikan kendala
"ha ee biasanya torang kalo ada masalah bisa saling sharing, cerita sambil cari - cari solusi musti bagini, enci bagini, pak guru musti bagini"(W1/DVP/28)

B. Subjek 2 (OL)

a. Subjek secara konsisten memelihara relasi sosial yang harmonis dengan menjaga sikap saling menghargai demi menciptakan kenyamanan
"***kekeluargaan itu terjalin ada kebersamaan saling menghargai itu yang pokok dengan ada kerendahan hati itu ibu ja alami saat ibu bersama dengan ibu pe rekan-rekan guru. kadanag kalu minta tolong dorang tetap ada bagitu lagi dorang perlu ibu ada for dorang.." (W2/OL/18)***

b. Subjek menunjukkan sikap saling membantu dan saling melengkapi kekurangan ini merupakan hubungan positif yang berorientasi pada kesejahteraan bahkan dalam kerja sama yang baik dengan lingkungan pelayanan sehingga membantu subjek dapat bertanggung jawab dalam kedua peran
"Penting sekali karena apa ketika ada ibu nyanda hadir anak-anak mota biar so itu penting sekali ada pendekatan dengan guru tersebut sesuai dengan porsi atau tanggung jawab saling support… " (W2//OL/20)
"selalu ada kerja sama dan saling membantu setiap menyelesaikan pelayanan bagitu lagi di sekolah saling membantu itu tugas masing-masing

jadi kalau misalkan ada perlu dorang bisa bantu dulu sama dengan kalo di pelayanan kalau ibu ada tugas kong nyanda bisa hadir di ibadah ibu pe rekan-rekan pelayanan boleh mo ator dulu ato lia akang dulu tu ibadah kaum ibu atau kalo ada kegiatan kaum ibu" (W2/OL/24)

Pernyataan diperkuat dengan ungkapkan oleh OL menunjukkan ekspresi terlihat bahagia dengan nada halus saat sesi wawancara terlihat adanya pondasi relasional yang baik kokoh bagi OL dalam lingkungan sekolah dan pelayanan

c. Adanya hubungan suportif dan penuh kepercayaan dalam lingkup keluarga inti

"...Kalau bukan keluarga yang menopang nyanda katu mo maksimal contoh katu saat ibu kalau mo ka sekolah suami anatar" (W2/OL/46)

3. Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi otonomi berkaitan dengan kemampuan individu untuk bersikap mandiri dalam menentukan pilihan dan perilakunya, mampu menahan tekanan sosial, serta mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadinya, sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Dalam individu menjelang masa pensiun, otonomi menjadi penting karena individu menghadapi berbagai harapan dan menunjukkan perilaku yang kuat dalam pendirian dengan keputusan mandiri

A. Subjek 1 (DVP)

a. Subjek menunjukkan sikap yang tegas dalam mengambil keputusan serta mampu mempertahankan prinsip pribadi tanpa mudah terpengaruh oleh tekanan maupun pendapat orang lain, serta meyakini bahwa dirinya memiliki kendali terhadap masa depannya sendiri.

"Kalau kita pe pribadi kita ada prinsip jadi kalau menurut kita benar apalagi ada satu peraturan yang musti mo jalani kita tetap pegang prinsip itu harus dilakukan walaupun teman pelayanan teman sejawat kerja itu, misalkan mo belokkan itu peraturan kita tetap pada kita pe prinsip..." (W1/DVP/36)

"Kita banyak kali bagitu tape prinsip bagaimana ee masa depan itu yang tentukan kita sandiri pe pribadi apapun orang pe perkataan orang pe omongan mo bilang tentang kita, kita pe tau itu masa depan kita pe pribadi sandiri yang mo jalani bukang orang lain…" (W1/DVP/52)

Pernyataan tersebut disampaikan oleh DVP dengan nada suara tegas dan menyakinkan, mencerminkan keyakinan diri yang solid berdasarkan pengamatan peneliti, kemampuan untuk tidak terbawa arus tekanan sosial oleh orang lain merupakan manifestasi nyata dari dimensi otonomi yang sehat **(catatan observasi W1/DVP/36)**

b. Adanya saat-saat dimana subjek merasa dilema ketika tidak bisa pergi melayani karena kondisi fisik namun subjek tetap harus memprioritaskan pelayanan

"Jelas ada tapi nyanda selalu, tapi kadang kalau rasa capek, rasa lelah datang karna nyanda ena badan jemaat tinggal mo bilang apa kalau

nyanda hadir tapi pernah terjadi, terpaksa pigi sebenarnya kita lelah, nyanda enak pa dorang" (W1/DVP/48)

B. Subjek 2 (OL)

a. Subjek menunjukkan otonomi yang kuat dalam pengambilan keputusan. Sebagai pemimpin di sekolah, ia tetap melibatkan rekan guru dalam berdiskusi
"Tapi kalau mau mengambil keputusan harus pasti dan juga saya sebagai pemimpin cara pengambilan keputusan juga secara bersama guru-guru tidak hanya bertindak sendiri, kalau dengan orang lain harus minta pendapat tapi kalau secara pribadi so pasti tangguh no" (W2/OL/28)

b. Subjek kadang pernah merasakan rasa enggan dalam pelayanan namun tetap memberi diri berdasarkan pilihan yang sadar dan sebagai bentuk komitmen.
"Pernah begitu ye sama dengan ini lengkali di ibadah kolom nyanda woon suka mar rasa begitu kalau penatua atau diaken so tunjuk terpaksa pigi, tetap ibu memberi diri" (W2/OL/34)

c. Subjek memahami bahwa keputusan yang diambil berdasarkan kata hati sehingga lebih konsisten dan tidak mudah goyah
"Kebanyakkan dengar itu kata hati sendiri nyanda terpengaruh dengan orang lain,.. kalau torang mo dengar omongan orang lain kadang dorang pe omongan bersifat menjatuhkan kalau sesuai kata hati itu yang berjalan dengan lebih bagus" (W2/OL/36)

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dalam dimensi penguasaan lingkungan individu harus mampu untuk mengelola dan mengendalikan lingkungannya secara efektif, memanfaatkan peluang yang tersedia, serta kemampuan menciptakan kondisi yang aman sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Pada individu yang memasuki masa menjelang pensiun dalam dimensi ini harus berkaitan erat dengan kemampuan serta pilihan dalam mengatur rencana yang kompleks serta bagaimana mereka mempersiapkan diri untuk mengelola lingkungan baru pascapensiun.

A. Subjek 1 (DVP)

a. Subjek mampu menyimbangkan kedua peran pekerjaan dan sebagai ibu rumah tangga walau sudah ada pembagian tugas subjek masih tetap aktif dalam mengerjakan pekerjaan dirumah
"*Rutinitas di rumah kadang kalah kita pulang ke sekolah itu ada pekerjaan yang kita musti kerjakan tapi sebenarnya sudah dibagi pe anak-anak itu tugas...tetap itu pekerjaan bisa torang kerjakan 1 hari nyanda besok"*

Pernyataan tersebut disampaikan oleh DVP dengan nada terlihat lelah dan menerima dimana DVP tidak menunjukkan sikap pasif atau menyerah, melainkan suatu bentuk penyesuaian diri yang ikhlas terhadap realita sebagai seorang ibu **(catatan observasi W1/DVP/60)**

2). Subjek membuat strategi kemampuan manajemen waktu yang ketat dan sistematis agar kedua tanggung jawab boleh berjalan beriringan tanpa memilih salah satu

"...jadi 05.30 kita sudah so abs mandi jadi kita so siap diri ke sekolah dari pulang kunjungan itu tinggal ganti seragam tinggal ba bedak pake sepatu baru berangkat ke sekolah" (W1/DVP/58)

B. Subjek 2 (OL)

a. Pada saat memasuki masa pensiun subjek memilih aktivitas baru dengan berkebun sebagai bentuk rutinitas baru untuk menghindari kekosongan agar tetap produktif di masa tua
"ibu memilih berkebun bertani untuk saat sudah pensiun, ini mendukung pekerjaan suami karena… karena lia jo saat ini ibu pulang dari sekolah so baku bantu dengan suami ba potong nilam, jadi kedepan nya paling lebih banyak waktu di kegiatan berkebun" (W2/OL/32)
"Makanya katu supaya tu rutinitas tetap berjalan memilih berkebun karena kalo so pensiun tetap akan berbeda kalo berkebun bisa beraktivitas lagi selain di tugas rumah." (W2/OL/48)

b. Subjek mampu menentukan prioritas utama sebagai guru tanpa mengabaikan tanggung jawab pelayanan di gereja.
"Atur waktu supaya itu katu berjalan dengan bagus tentu kalau ibu utamakan dulu tugas pokok e sebagai guru digaji karna itu jadi utamakan tugas pokok tapi tetap katu ada waktu dengan tugas pelayanan karna kan kalau ibadah wki hanya hari senin dan jumat… " (W2/OL/38)

c. Subjek memandang keluarga sebagai sumber dukungan penting dalam membantu menjaga keteraturan aktivitas dan rutinitas agar tetap stabil saat pascapensiun
"Kalau di sekolah tentu bicara baik dengan teman-teman guru kalau dirumah katu ya tinggal pengaturan suami istri dan anak-anak itu membantu ibu pe tugas di pelayanan kalau sudah nyanda bekerja lagi." (W2/OL/40)

5. **Tujuan Hidup (*Purpose In Life)***

Dalam dimensi tujuan hidup merujuk pada keyakinan individu bahwa hidupnya memiliki arah dan makna yang jelas, baik dalam masa lalu maupun masa kini, serta adanya tujuan yang ingin dicapai di masa depan. Dimensi ini menjadi sangat penting karena melihat pada individu yang menjelang masa pensiun menghadapi potensi kehilangan sumber makna yang selama ini diperoleh dari profesinya dan harus membangun kembali sumber makna baru yang dapat menopang keberlanjutan hidupnya.

A. Subjek 1 (DVP)

a. Subjek memaknai pekerjaannya sebagai guru bukan hanya sebagai tugas, tetapi sebagai bentuk keberhasilan pribadi ketika siswa yang awalnya belum mampu menjadi bisa memahami pelajaran. Selain itu, subjek juga memandang proses mengajar sebagai aktivitas yang membutuhkan kesabaran dan ketekunan sehingga memberikan makna tersendiri dalam hidupnya.
"Jadi ibu sebagai guru merasa puas dan rasa bangga disaat ibu kase pelajaran/materi pada anak dan anak itu bisa menjawab apa yang ibu kase

tugas... ada rasa senang, bangga pokoknya rasa puas ada dihati rasa berhasil dari yang belum tau sampe bisa menjadi tau "(W1/DVP/18)
"Dampak bermaknanya memberikan makna saat ibu mengajar siswa itu harus sabar dengan tekun" (W1/DVP/20)

b. Subjek mempersiapkan agar tetap produktif dan inisiatif untuk merencanakan berbagai kegiatan yang dapat dilakukan di masa pensiun
"...apa e yang harus kita mo beking kalau so pensiun kalau umur panjang apa e yang akan dibuat supaya masa pensiun itu benar-benar tidak lowong karena harus isi 1 kegiatan" (W1/DVP/38)
"...tindakan dan keinginan untuk terus belajar itu tetap ada." (W1/DVP/78)

6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Dalam dimensi pertumbuhan pribadi merujuk pada perasaan bahwa sesorang harus terus berkambang dan betumbuh bahkan saling keterbukaan terhadap pengalaman baru, serta kemampuan untuk melihat perubahan dalam diri sendiri dan perilaku dari waktu ke waktu. Dimensi ini sesuai dengan individu menjelang masa pensiun karena adanya resiko terjadinya stagnasi atau kondisi dimana seseorang merasa tidak lagi berkembang dan kehilangan rasa antusias terhadap hal-hal baru yang menghambat kesejahteraan psikologis namun pada penelitian ini terdapat hal yang berbeda pada individu menjelang pasca pensiun.

A. Subjek 1 (DVP)

a. Adanya motivasi untuk terus mempelajari teknologi agar mampu mengikuti perkembangan dalam dunia pendidikan dan juga memandang bahwa belajar merupakan proses sepanjang hidup sehingga dirinya tetap berupaya memahami penggunaan teknologi baru untuk menunjang proses pembelajaran di sekolah.
"Kalau untuk belajar hal baru ada karena pada prinsipnya belajar itu tidak mengenal umur belajar itu sampai tua... teknologi ini merupakan peranan penting bagi guru mengajar di sekolah seiring dengan berkembangnya teknologi.....torang musti belajar bagaimana mo pakai ini smart tv... komputer atau laptop jadi itu tindakan dan keinginan untuk terus belajar itu tetap ada" (W1/DVP/76)

B. Subjek 2 (OL)

a. Subjek tetap menunjukkan semangat untuk belajar hal-hal baru seperti teknologi digital (AI) dan mengembangkan kemampuan diri agar tidak tertinggal perkembangan zaman.
"Sama dengan teknologi dang tu apa itu depe nama ai, itu no tu utama yang ibu mo belajar ai ba edit karakter bagitu di fb." (W2/OL/56)
"Kalo ibu so ama dengan tadi mo kemabngkan itu pengetahuan teknologi." (W2/OL/58)

b. Adanya komitmen untuk terus belajar agar kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki tetap berkembang meskipun nantinya telah memasuki masa pensiun.
"Alasan agar pengetahuan yang ada masih berkembang supaya nyanda brenti sampe situ supaya pe kelar pensiun tetap itu ilmu masih ada dan bisa mo belajar hal baru tetap ada kemajuan." (W2/OL/60)

Copyright©2026: Carmelia Margareta Suwu, Tellma M. Tiwa, Mike A. K. Lovihan

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji gambaran *psychological well-being* pada dua guru PNS (Pegawai Negeri Sipil) yang berada pada fase menjelang masa pensiun di Desa Leilem 2 Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa. Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara mendalam dan observasi, ditemukan berbagai dinamika psikologis yang beragam pada kedua subjek. Hasil pembahasan ini akan ditinjau dari gambaran keenam dimensi *psychological well-being* yang akan dibahas secara mendalam menurut Ryff (1989) .

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Hasil penelitian dari kedua subjek, Terutama pada subjek DVP seorang guru berusia 57 tahun yang akan memasuki masa pensiun dalam tiga tahun ke depan, menghadapi perubahan fisik dengan cara yang khas. Ketika ditanya mengenai stamina, ia menjawab dengan tenang bahwa tubuhnya kini sudah jauh berbeda dibandingkan sepuluh tahun lalu kekuatan fisik perlahan merosot seiring usia. Meski begitu, DVP tidak menunjukkan sikap pasif atau menyerah bahkan tetap menjalankan tugas sebagai guru dengan penuh tanggung jawab, termasuk menyelesaikan pekerjaan rumah tangga di hari yang sama meski pulang dalam kondisi lelah. Ekspresi wajahnya selama wawancara memancarkan ketenangan sebuah ketenangan yang bukan berasal dari ketidakpedulian, melainkan dari penerimaan yang tulus terhadap kondisinya. Sedangkan hasil penelitian dari subjek kedua OL yang akan pensiun lima tahun lagi, menunjukkan penerimaan diri melalui rasa syukur karena subjek merasakan kondisi kesehatannya masih memungkinkan dirinya menjalankan tugas mengajar, meskipun kaki mulai terasa nyeri saat berdiri lama. Nyeri itu diakui, tetapi tidak dijadikan alasan untuk berhenti, OL justru menyesuaikan diri dengan keterbatasan tersebut sembari terus mempertahankan ritme aktivitas sehari-harinya.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat temuan menarik dari kedua subjek ini adalah bahwa keduanya sama-sama mengalami perubahan fisik yang nyata, namun tidak satupun dari mereka yang menolak atau menyangkal kenyataan.

DVP menghadapinya dengan penyesuaian diri terhadap penurunan kapasitas kerja, sementara OL menghadapinya dengan orientasi rasa syukur. Kedua subjek mampu menerima dimensi ini dengan sikap yang positif.

Temuan ini sejalan dengan teori Ryff (1989) bahwa individu dengan self-acceptance yang baik mampu menerima berbagai aspek dirinya baik kelebihan maupun kekurangan dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalani. Santrock (2020) menjelaskan bahwa masa dewasa madya memang ditandai oleh penurunan biologis yang bertahap, seperti berkurangnya stamina dan kekuatan fisik, yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis bila tidak disikapi secara adaptif. Pada kedua subjek penelitian, perubahan fisik justru direspons dengan cara yang konstruktif. Hal ini sejalan dengan temuan Devintasari dkk. (2024) bahwa individu menjelang pensiun yang mampu menerima keterbatasan fisik secara positif cenderung dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka dengan lebih baik.

2. Hubungan Positif dengan Orang lain (*Positive Relations With Others*)

Selama lebih dari sepuluh tahun mengajar di sekolah yang sama, DVP telah

membangun sebuah ikatan yang melampaui hubungan profesional biasa. Rekan-rekan sejawatnya kini terasa seperti keluarga saling peduli saat ada yang sakit, merasa sepenanggungan saat ada yang berduka, dan saling mengisi satu sama lain dalam kesulitan. DVP menyampaikan hal ini dengan nada lembut disertai sedikit rasa haru sebuah sinyal bahwa relasi ini bukan sekadar cerita, melainkan sesuatu yang benar-benar hidup dalam kesehariannya. Lebih dari itu, DVP juga aktif mencari solusi bersama rekan-rekannya ketika menghadapi masalah pekerjaan, menjadikan lingkungan sekolah sebagai ruang berbagi yang aman dan suportif.

OL memiliki hubungan relasi yang lebih luas yaitu dengan rekan kerja di sekolah, ia juga memelihara hubungan yang harmonis di lingkungan pelayanan gereja dan keluarga inti. Prinsip yang OL pegang adalah sederhana namun dampaknya sangat kuat yaitu saling menghargai, rendah hati, dan saling

membantu. Prinsip ini terlihat nyata saat ketika OL berhalangan hadir dalam pelayanan, rekan-rekannya siap mengambil alih tugasnya dan sebaliknya OL melakukan hal yang sama. Ketika saat di rumah suami menjadi penopang yang nyata, bahkan mengantarkan OL ke sekolah setiap hari sebagai bentuk dukungan yang tidak ternilai.

Kesamaan dari yang dimiliki kedua subjek didasarkan oleh relasi yang hangat, suportif, dan penuh kepercayaan. Di tengah perubahan peran yang semakin nyata menjelang pensiun, jaringan sosial inilah yang menjadi dukungan psikologis mereka. Sejalan dengan pandangan Santrock (2020) menegaskan bahwa pada masa dewasa madya, individu cenderung memprioritaskan hubungan emosional yang bermakna dan stabil, yang berfungsi sebagai fondasi psikologis ketika perubahan peran mulai berlangsung. Penelitian dari Laras, Divarukmi, dan Suparmi (2024) juga menemukan bahwa ancaman kehilangan relasi sosial di lingkungan kerja merupakan salah satu faktor utama yang memicu kecemasan menjelang pensiun. Keberhasilan DVP dan OL dalam menjaga keharmonisan hubungan dengan lingkungan sekitar menjadi faktor pelindung yang memperkuat kesejahteraan psikologis mereka dalam menghadapi transisi ini.

Kondisi ini juga dapat dipahami lebih dalam melalui kerangka fase-fase pensiun menurut Atchley (1976). DVP yang berada tiga tahun menjelang pensiun menunjukkan karakteristik *fase dekat (near phase)*, yakni fase di mana individu mulai aktif mempersiapkan diri dan mulai merasakan kegelisahan terhadap perubahan peran yang akan segera terjadi termasuk kekhawatiran akan putusnya relasi sosial yang selama ini menjadi sumber identitas dan dukungan psikologisnya. Sementara OL yang masih memiliki lima tahun masa kerja berada dalam transisi dari *fase jauh (remote phase)* menuju fase dekat, di mana kesadaran akan pensiun sudah hadir namun belum disertai kegelisahan yang sama intensnya dengan DVP. Perbedaan posisi fase inilah yang secara alami menjelaskan mengapa kecemasan kehilangan relasi sosial lebih terasa pada DVP dibandingkan OL, hasil ini menegaskan betapa pentingnya jaringan sosial yang kuat sebagai faktor pelindung pada fase transisi ini.

3. Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi otonomi menunjukkan bahwa kedua subjek mampu menentukan pilihan

hidup sendiri serta mempertahankan dengan berbagai prinsip pribadi. DVP menunjukkan melalui sikap tegas dan keyakinan pribadi meskipun menghadapi tekanan sosial dari lingkungan sekitar, tindakan ini membuat DVP percaya bahwa masa depan ditentukan oleh dirinya sendiri sehingga tidak mudah terpengaruh oleh penilaian maupun perkataan orang lain. Namun demikian, pada kondisi tertentu subjek juga mengalami dilema ketika kondisi fisik yang lelah membuat dirinya merasa tidak mampu menjalankan pelayanan. Walaupun demikian, subjek tetap berusaha hadir karena merasa memiliki tanggung jawab moral terhadap lingkungan pelayanan. Hal ini menunjukkan bahwa kemandiriannya dibangun di atas nilai-nilai bukan sekadar ego.

Sementara OL juga menunjukkan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri baik dalam kehidupan pribadi maupun sebagai pimpinan di sekolah, OL juga tetap melibatkan dalam rekan kerja dalam berdiskusi namun keputusan pribadi berdasarkan pertimbangan pribadi yang matang. OL memahami bahwa keputusan yang lahir dari kata hati sendiri cenderung lebih konsisten dan tidak mudah digoyang oleh pendapat orang lain yang kadang bersifat menjatuhkan. Seperti hal yang dialami subjek DVP, Subjek OL pun pernah merasakan keengganan dalam pelayanan, namun tetap memilih hadir sebagai wujud komitmen yang disadari.

Menurut Ryff (1989) menjelaskan otonomi berkaitan dengan kemampuan individu dalam menentukan pilihan hidup secara mandiri, mempertahankan prinsip pribadi, serta tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan maupun penilaian dari lingkungan sekitar. Kedua subjek menunjukkan dimensi ini dengan cara yang berbeda namun sama-sama autentik. Sejalan dengan teori Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menambahkan bahwa individu dewasa madya umumnya telah memiliki kesadaran diri yang lebih matang dan mampu menetapkan batas-batas personal berdasarkan nilai-nilai yang terinternalisasi sepanjang perjalanan hidup mereka. Terlihat kemampuan otonomi subjek DVP dan OL bukan sekadar kemandirian sikap, melainkan cerminan dari kematangan psikologis yang tumbuh seiring pengalaman.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dalam kehidupan DVP pada hari-hari tertentu ia mampu menjalankan dua peran utama secara berurutan dalam satu hari saat pukul 05.30 pagi DVP sudah selesai mandi, setelah itu ia bersiap dan langsung menjalankan peran pelayanan melakukan kunjungan ibadah setelah kunjungan ia langsung cepat-cepat bersiap melanjutkan perannya sebagai pendidik di sekolah. Padatnya jadwal aktivitas membuat subjek mampu dapat membuat strategi manajemen waktu. Bahkan juga Di balik jadwal yang ketat itu, ada realita yang tidak selalu sempurna kadang pembagian tugas rumah tangga dengan anak-anak tidak berjalan sesuai rencana. Namun DVP tidak menundanya ke esok hari ia menyelesaikannya sendiri hari itu juga. Bukan karena terpaksa, melainkan karena itulah caranya menjaga keseimbangan. DVP juga memanfaatkan dukungan rekan sejawat dan keluarga sebagai strategi agar semua tanggung jawab dapat tetap berjalan beriringan.

OL memperlihatkan persiapan aktivitas baru menjelang masa pensiun dengan memilih berkebun sebagai rutinitas produktif agar tetap aktif pilihan ini bukan karena adanya rasa kekhawatiran finansial setelah pensiun dan setelah itu subjek tetap menentukan prioritas utama sebagai guru tanpa mengabaikan tanggung jawab

pelayanan. Dukungan suami dan anak-anak di rumah menjadi faktor yang membantunya menjaga keteraturan rutinitas.

Santrock (1995) menjelaskan bahwa individu dewasa madya yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan peran dan aktivitas akan lebih mudah menjalani kehidupan secara stabil dan produktif. Ryff (1989) juga menegaskan bahwa penguasaan lingkungan yang baik ditandai oleh kemampuan mengelola lingkungan secara efektif dan memanfaatkan peluang yang tersedia sesuai kebutuhan dan nilai pribadi. DVP menunjukkan ini melalui disiplin waktu dan kerja sama, sementara OL menunjukkannya melalui perencanaan transisi yang terencana. Keduanya mencerminkan penguasaan lingkungan yang sehat sebagai modal menghadapi kehidupan pasca pensiun.

5. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Memiliki tujuan dalam hidup merupakan karakteristik individu yang berfungsi secara penuh, yang mana tujuan hidup tersebut mengarah pada hidup yang lebih bermakna. Seperti subjek DVP ada momen yang selalu merasa puas yang tak tergantikan ketika seorang siswa yang tadinya tidak mengerti akhirnya mampu menjawab soal dengan benar. Dari situ muncul kebanggaan, kegembiraan, dan rasa berhasil yang subjek sebut sebagai makna terdalam dari profesinya sebagai guru. Proses mengajar yang penuh kesabaran dan ketekunan itu sendiri pun dirasakan sebagai sesuatu yang bermakna. Lebih dari sekadar menikmati masa kini, DVP sudah mulai memikirkan masa setelah pensiun ia ingin hari-harinya tetap terisi, tidak lowong seperti membuka usaha, rencana ini bukan didorong karena rasa kekhawatiran akan kekurangan finansial walaupun nantinya memiliki tunjangan pensiun namun ini membantu subjek tetap merasa berguna dan terus menerus memiliki tujuan nyata.

OL menemukan kebermaknaan dari sumber yang serupa, namun dengan jangkauan yang lebih luas. Kesuksesan siswa-siswanya termasuk prestasi yang membawa anak didiknya berkompetisi hingga tingkat provinsi menjadi bukti nyata bahwa hidupnya berdampak bagi orang lain. Namun OL tidak berhenti di sana ia memaknai dirinya sebagai sarana pewarisan nilai-nilai karakter dan moral kepada generasi yang lebih muda sebuah kebermaknaan yang melampaui batas kelas dan jam pelajaran.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa individu dengan tujuan hidup yang kuat ditandai oleh rasa keterarahan yang jelas, kemampuan merasakan makna dari masa lalu dan masa kini, serta adanya tujuan yang ingin diraih. Pandangan ini sejalan dengan konsep *generativity* Erikson (1959), yakni dorongan pada usia dewasa madya untuk memberikan sesuatu yang bermakna bagi generasi berikutnya. Keinginan OL mewariskan nilai karakter dan tekad DVP untuk tetap produktif setelah pensiun adalah dua ekspresi *generativity* yang sehat. Ariani dan Sari (2022) juga menemukan bahwa individu yang berhasil mempertahankan tujuan hidup yang jelas menjelang pensiun cenderung lebih mudah menyesuaikan diri selama masa transisi. Kebermaknaan yang dimiliki kedua subjek ini bukan hanya sumber motivasi, tetapi juga pelindung psikologis yang membantu mereka menghadapi perubahan fase hidup dengan lebih tenang dan terarah.

Copyright©2026: Carmelia Margareta Suwu, Tellma M. Tiwa, Mike A. K. Lovihan

6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pribadi yang berfungsi penuh memiliki sikap terbuka pada pengalaman dan ingin selalu berkembang. Seperti subjek DVP di usia 57 tahun masih memiliki daftar hal yang ingin ia pelajari yaitu teknologi menjadi fokus utamanya smart TV, komputer, laptop serta AI semua subjek tekuni bukan karena terpaksa, melainkan karena subjek meyakini bahwa belajar tidak mengenal batas usia. Baginya, menguasai teknologi bukan sekadar kewajiban profesional sebagai guru di era modern, tetapi merupakan bagian dari cara hidupnya yang selalu ingin berkembang. Semangat itu masih menyala, bahkan di penghujung kariernya.

Sedangkan OL menunjukkan semangat yang sama dengan kemajuan teknologi yang relevan dengan zaman kecerdasan buatan AI. OL ingin mempelajari cara mengedit dan membuat konten dengan AI untuk keperluan media sosialnya. Alasannya jelas dan disampaikan dengan lugas agar pengetahuannya tidak berhenti berkembang setelah pensiun, agar tetap ada kemajuan dalam dirinya. Ini bukan sekadar mengikuti trend, melainkan komitmen yang tulus terhadap pertumbuhan diri yang berkelanjutan.

Dalam temuan penelitian pada kedua subjek dibedakan dengan pendapat masing-masing orientasi pertumbuhannya DVP menghubungkan belajar hal baru dengan tanggung jawab profesional yang masih ia emban saat ini, sementara OL sudah mengorientasikan pertumbuhannya ke arah kehidupan setelah pensiun. Meski demikian, keduanya berbagi satu keyakinan yang sama bahwa bertumbuh adalah proses belajar berkembang tidak ada batas usia.

Ryff (1989) menggambarkan individu dengan pertumbuhan pribadi yang baik sebagai seseorang yang terbuka terhadap pengalaman baru, mampu melihat perkembangan dirinya dari waktu ke waktu, dan terus berusaha mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Ryff dan Keyes (1995) mencatat bahwa dimensi ini cenderung menurun seiring bertambahnya usia, khususnya pada masa dewasa madya hingga dewasa akhir. Namun temuan pada kedua subjek penelitian ini tidak membenarkan trend tersebut keduanya justru menunjukkan pertumbuhan pribadi yang aktif dan bertujuan. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai yang dipegang dalam konteks sosial yang mendukung, serta motivasi intrinsik yang kuat dapat menjadi pelindung terhadap stagnasi psikologis di usia menjelang pensiun. Dengan demikian, pertumbuhan pribadi yang dimiliki kedua subjek bukan hanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis saat ini, tetapi juga menjadi modal berharga dalam memasuki fase baru kehidupan setelah pensiun.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua guru PNS yang berada pada fase menjelang pensiun memiliki *psychological well-being* yang positif berdasarkan enam dimensi Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kedua subjek mampu menerima perubahan kondisi fisik secara realistis, mempertahankan hubungan sosial yang hangat, mengambil keputusan berdasarkan prinsip pribadi, mengelola berbagai peran dan aktivitas, mempertahankan tujuan hidup yang bermakna, serta terus mengembangkan diri melalui pembelajaran. Kestabilan tersebut didukung oleh dua faktor pelindung utama, yaitu kekuatan psikologis dari dalam diri

berupa penerimaan diri yang ikhlas, otonomi berbasis nilai, dan tujuan hidup yang bermakna, serta faktor dari luar diri berupa hubungan sosial yang hangat dan keterlibatan aktif dalam pelayanan gereja yang tidak mengenal batas usia pensiun. Keterlibatan dalam pelayanan gereja menjadi salah satu temuan penting karena memberikan ruang bagi kedua subjek untuk tetap beraktivitas, berinteraksi, menjalankan tanggung jawab, dan memberikan kontribusi kepada orang lain meskipun nantinya tidak lagi berstatus sebagai guru. Keberlanjutan peran tersebut membantu kedua subjek mempertahankan rasa berguna, kebermaknaan, dan identitas diri sehingga masa pensiun tidak sepenuhnya dipersepsikan sebagai kehilangan peran sosial. Meskipun demikian, terdapat perbedaan dinamika antara kedua subjek. Subjek yang lebih dekat dengan masa pensiun menunjukkan kekhawatiran yang lebih kuat terhadap kemungkinan kehilangan relasi sosial, sedangkan subjek dengan sisa masa kerja lebih panjang lebih menonjolkan persiapan aktivitas dan kehidupan setelah pensiun.

Keterbatasan penelitian terletak pada jumlah subjek yang hanya terdiri atas dua guru PNS dan konteks penelitian yang spesifik pada Desa Leilem 2, sehingga hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh individu yang akan memasuki masa pensiun. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah dan karakteristik subjek yang lebih beragam serta membandingkan individu berdasarkan jenis pekerjaan, jenis kelamin, latar sosial, dan kedekatan dengan masa pensiun untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor yang melindungi *psychological well-being*. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji lebih mendalam peran aktivitas keagamaan dan keterlibatan sosial sebagai sumber keberlanjutan identitas dan kebermaknaan setelah pensiun. Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan bahwa persiapan pensiun sebaiknya tidak hanya diarahkan pada aspek finansial, tetapi juga pada penguatan sumber daya psikologis internal dan keberlanjutan peran sosial. Calon pensiunan perlu mempersiapkan penerimaan diri, mempertahankan kemandirian dalam mengambil keputusan, membangun tujuan hidup setelah pensiun, serta mengembangkan aktivitas yang tetap memberikan makna. Keluarga, lingkungan kerja, komunitas, dan lingkungan pelayanan dapat memberikan dukungan agar individu tetap memiliki relasi, aktivitas, dan kesempatan berkontribusi setelah tidak lagi menjalankan peran sebagai guru.

BIBLIOGRAPHY

Ariani, W. A., & Sari, W. K. (2022). Penyesuaian diri dalam menghadapi masa pensiun di Pemerintahan Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 3*(1), 1–6.

Astuti, S. S. P. (2018). Antisipasi menghadapi masa pensiun ditinjau dari aspek pengendalian kecemasan. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah, 1*(1), 17–34. https://doi.org/10.56354/jendelainovasi.v1i1.11

Atchley, R. C. (1976). *The sociology of retirement*. Schenkman Publishing Company.

Corsini, R. J. (2003). *The dictionary of psychology*. Brunner-Routledge.

Creswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. Pustaka Pelajar.

Devintasari, M., Nurlita, L., Mahanum, M., Bidari, R. E., & Sukaningtyas, S. M. (2024). Analisis kesiapan finansial tenaga pendidik pra dan pasca pensiun. *Jurnal Global Ilmiah, 2*(3), 351–354.

Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. Psychological Issues, 1, 18–164.

Fuad, A., & Sapto, B. (2013). *Panduan praktis penelitian kualitatif*. Graha Ilmu.

Laras, S. P., Divarukmi, R. M., & Suparmi. (2024). Upaya menangani kecemasan lansia awal menjelang masa pensiun. *Humanlight Journal of Psychology, 5*(2), 95–108.

Maramis, O., Tiwa, T. M., & Sengkey, M. M. (2023). Psychological well being wanita yang menikah di usia 19–24 tahun di Kabupaten Minahasa. *Psikopedia, 4*(3), 235–246.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). McGraw-Hill.

Parnes, H. S., & Nessel, D. (2003). Retirement. In *Encyclopedia of sociology* (Vol. 3, pp. 2415–2420). Macmillan Reference USA.

Poerwandari, E. K. (2005). *Manusia dalam pendekatan kualitatif*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Santrock, J. W. (1995). *Life-span development* (5th ed.). Brown & Benchmark.

Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan masa hidup* (Edisi 5). Erlangga.

Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (19th ed.). McGraw Hill.

Saroso, S. (2017). *Penelitian kualitatif: Dasar-dasar* (Edisi 2). Indeks.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.