

Bersyukur (*Gratitude*) Saat Memasuki Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan Badan Usaha Milik Negara (BUMN)

Satria Kamal Akhmad dan Femita Adelina

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya

Abstrak

Peralihan dari masa produktif menuju purnabakti seringkali mengalami penolakan yang berujung pada pesimisme dan ketidakbahagiaan. Bersyukur merupakan cara seseorang untuk dapat mengekspresikan kesadaran dirinya atas penghargaan, kebaikan, segala bentuk pemberian yang telah ia terima dari orang lain, lingkungan, dan Tuhan YME. Bersyukur membuat individu senantiasa mengambil hal-hal positif pada dirinya sehingga ia mampu mempersepsikan dirinya bahwa ia menerima banyak kebaikan dan pemberian baik dari Tuhan maupun orang di lingkungan sekitarnya sehingga mampu meningkatkan motivasinya untuk berlaku baik dan membalas kebaikan tersebut pada orang lain dalam bentuk perbuatan, perkataan, maupun perasaan dan pada akhirnya akan dapat menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri, dan mampu berfungsi sepenuhnya dalam lingkungan sosial. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui makna kebersyukuran (*gratitude*) pada karyawan Badan Usaha Milik Negara (BUMN) yang memasuki Masa Persiapan Pensiun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif khususnya studi kasus instrumental. Metode penggalan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam dan observasi pada karyawan yang memasuki Masa Persiapan Pensiun. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik. Penelitian ini melibatkan 5 orang informan dengan kriteria: merupakan karyawan BUMN dan sedang dalam Masa Persiapan Pensiun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dimaknai dalam bentuk mengapresiasi kehidupan semata-mata pemberian Tuhan YME, optimis dengan kehidupan, menjadi pribadi yang lebih baik.

Kata kunci: masa pensiun, optimisme, produktifitas, kebahagiaan

I. Pendahuluan

Kebutuhan manusia dapat dibagi menjadi kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan kasih sayang, kebutuhan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri, hal ini diungkapkan oleh Maslow (Feist dan Feist, 2008). Tak pelak bekerja menjadi simbol dari identitas diri. Individu yang bekerja memiliki arti dan peran yang jelas dalam masyarakat. Namun seiring berjalannya waktu, individu akan menghadapi kenyataan bahwa masa bhakti akan berakhir. Menurut Hurlock (1994), pelepasan masa jabatan atau pekerjaan di sebut pensiun. Kesiapan pensiun adalah penerimaan, kesiagaan, dan kesediaan individu terhadap keseluruhan perubahan yang terjadi dimana ia tidak lagi bekerja dan diwujudkan dalam

bentuk tingkah laku. Pensiun tidak hanya menghambat seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-harinya tetapi juga mengakhiri status sosialnya (Eliana, 2003). Secara materi, orang bisa memenuhi kebutuhan sandang pangan melalui bekerja. Namun secara psikologis arti bekerja adalah menimbulkan rasa identitas, status, ataupun fungsi sosial (Steers and Porter, 1975). Beberapa masalah kerap kali terjadi pada masa menghadapi pensiun seperti rendahnya penerimaan diri (Humaira & Rachmatan, 2017; Wulandari & Lestari, 2018), kurangnya dukungan sosial (Wulandari & Lestari, 2018; Nursalam dkk, 2008; Isnawati & Suhariadi, 2012), perubahan kondisi finansial (Paid, 2013), ketidakmampuan dalam bersikap fleksibel, terbuka dan memaknai secara positif masa pensiun (Ahmad & Ratnaningsih, 2016; Sasongko & Nurtjahjanti, 2017) serta lambatnya penyesuaian diri (Isnawati & Suhariadi, 2012; Noviyanti, 2014).

Handayani (2008) menyatakan dampak paling dirasakan ketika pensiun adalah hilangnya atau berkurangnya pendapatan (income), bahkan akibat paling buruk adalah bisa mengakibatkan depresi dan bunuh diri (Zimbardo dalam Eliana, 2003). Acthley (dalam Eliana, 2003) menyatakan bahwa proses penyesuaian diri yang paling sulit adalah pada masa pensiun. Kemudian Scheineiders (dalam Pradono dan Purnamasari, 2010) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku dalam upaya memenuhi kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik secara sukses serta menghasilkan hubungan harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana dia hidup. Bersyukur akan membuat individu memandang bahwa kehidupan sebagai suatu anugerah, sudut pandang mengenai kehidupan akan diperluas dengan rasa syukur dalam diri (Peterson & Seligman, 2004). Bersyukur menyebabkan individu dapat merasakan penderitaan sebagai hal yang positif (Mc Millen dalam Krause, 2006). Melihat dan merasakan penderitaan sebagai hal yang positif membuat individu memiliki kemampuan *coping* yang dapat memicu timbulnya pemaknaan diri sebagai pribadi yang positif sehingga membawa jalan kehidupan seseorang ke arah yang lebih baik (Krause, 2006). Bersyukur pada masa pensiun juga dapat mencegah kecemasan, stres, kondisi depresif dan patologis karena seseorang yang bersyukur memiliki kemampuan kontrol yang tinggi terhadap lingkungan, *personal growth*, tujuan hidup dan penerimaan diri (Bono, dkk. (2004); Peterson dan Seligman, 2004; Listiyandini, dkk., 2015).

1.1 Mempersiapkan Pensiun

Pensiun tidak hanya menghambat seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-harinya tetapi juga mengakhiri status sosialnya (Eliana, 2003). Secara materi, orang bisa memenuhi kebutuhan sandang pangan melalui bekerja. Namun secara psikologis arti bekerja adalah menimbulkan rasa identitas, status, ataupun fungsi sosial (Steers and Porter, 1975). Pernes dan Nessel mendefinisikan pensiun sebagai kondisi dimana individu berhenti melakukan kegiatan dalam suatu pekerjaan (Corsini, 1987). Schawrz mendefinisikan pensiun sebagai suatu masa transisi ke pola hidup baru atau sebaliknya merupakan akhir pola hidup, individu memiliki kehendak bebas untuk memilih antara keduanya (Hurlock, 1983). Di Indonesia seseorang yang dapat dikatakan memasuki masa pensiun menurut Eliana (2003) adalah: (1) sekurang-kurangnya mencapai usia 50 tahun, (2) diberhentikan dengan hormat oleh sebuah institusi resmi (*legal institution*), dan (3) memiliki masa kerja untuk pensiun \pm 20 tahun.

Tabel I. Fase Proses Pensiun Aiken(1982) & Atchley (1983)

<i>Pre Retirement</i>		<i>Retirement</i>		<i>End of Retirement</i>		
<i>Remote Phase</i>	<i>Near Phase</i>	<i>Honeymoon Phase</i>	<i>Disenchantment Phase</i>	<i>Reorientation Phase</i>	<i>Stability Phase</i>	<i>Termination Phase</i>

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa porsi untuk mempersiapkan masa pensiun berada pada tahap *pre-retirement*. Aiken (1982) dan Atchley (1983) menjelaskan bahwa tahap *pre-retirement* dibagi menjadi 2 fase yaitu *remote phase* dan *near phase*. Pada *remote phase*, masa pensiun masih dipandang sebagai suatu masa yang jauh. Biasanya fase ini dimulai pada saat orang tersebut pertama kali mendapat pekerjaan dan masa ini berakhir ketika orang tersebut mulai mendekati masa pensiun. Sedangkan pada *near phase*, seseorang mulai sadar bahwa mereka akan segera memasuki masa pensiun dan hal ini membutuhkan persiapan yang matang. Pada *remote phase*, kebanyakan individu kurang menyadari dan mempersiapkan diri dalam menghadapi pensiun karena menikmati pekerjaan itu dan merasa pekerjaan itu tidak akan ia tinggalkan sedangkan pada *near phase* individu memiliki keinginan untuk berpartisipasi pada program pra-pensiun yang diarahkan untuk membantu dalam mempersiapkan masa pensiun baik dari segi fisik ataupun mental (Rosyidi, 2015).

Havighurst (dalam Hurlock, 2000) membagi orang usia lanjut dalam dua kategori umum atas sikap mereka terhadap pensiun. Kategori pertama disebut “pengalih peran” (*transformer*) mereka mengubah gaya hidupnya dengan mengurangi rutinitas sebelumnya dan menciptakan kegiatan-kegiatan baru yang mereka pilih dan menyenangkan bagi mereka.

Kategori kedua disebut “pemelihara peran” (*maintainers*), apa yang mereka lakukan saat ini merupakan lanjutan dari apa yang telah mereka lakukan bertahun-tahun sebelumnya. Pada tahap ini individu akan menyiapkan dirinya fase jauh (*remote phase*) Boydise dan Bee (2006) mengungkapkan aspek dari persiapan pensiun tersebut adalah pengurangan secara bertahap beban kerja seseorang, ketika lebih dekat dengan masa persiapan pensiun, seseorang meningkatkan persiapan mereka secara formal maupun informal untuk masa transisi. Masa persiapan pensiun menurut Muratore & Earl (2010) adalah upaya investasi yang dilakukan oleh individu yang masih bekerja demi kesejahteraannya di masa pensiun. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mempersiapkan masa pensiun menurut Anderson et.al. (2000) antara lain: (1) mencari informasi dan saran tentang kehidupan pensiun, (2) menyiapkan tabungan yang dibutuhkan dan merancang rencana pensiun dengan keluarga.

1.2 Bersyukur Saat Pensiun

Kebersyukuran atau dalam kajian psikologi dikenal dengan *gratitude* menurut Watkins, dkk. (2003), adalah sifat afektif yang mengacu kepada seberapa besar individu mengalami perasaan apresiasi atas nikmat yang diperoleh sepanjang hidupnya. Sejalan dengan Peterson dan Seligman (2004) yang mendefinisikan syukur sebagai perasaan terima kasih dan bahagia sebagai respon atas suatu pemberian terlepas dari apakah pemberian itu menguntungkan yang berasal dari orang lain yang sifatnya nyata maupun yang sifatnya alamiah (rasa damai, ketenangan, dsb.). Synder dan Lopez (2005) menambahkan bahwa kebersyukuran dapat juga diekspresikan baik kepada orang lain maupun pada obyek impersonal (Tuhan, alam, hewan, dsb.). Berdasarkan definisi-definisi diatas maka definisi kebersyukuran yang digunakan peneliti adalah ekspresi perasaan bahagia, terima kasih, dan apresiasi atas segala hal yang diperoleh sepanjang hidup.

Untuk menjadi pribadi yang positif pada masa pensiun maka bersyukur adalah aspek yang harus dimiliki. Wood, Froh dan Geraghty (2009) dalam studinya menyatakan bahwa kebersyukuran sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, pola pikir positif dapat mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Masa menghadapi pensiun merupakan masa transisi. Identitas individu yang diperoleh dari pekerjaannya kemudian berubah menjadi kehidupan tanpa status pekerjaan yang mengisi identitas diri. Penyesuaian psikologis yang baik pada masa ini memiliki arti bahwa individu mampu untuk mengembangkan suatu gaya hidup yang berkesinambungan antara masa kini dengan masa lalunya serta mampu memenuhi kebutuhan jangka panjangnya (Hakim, 2007). Kesuksesan pada masa transisi ini ditandai

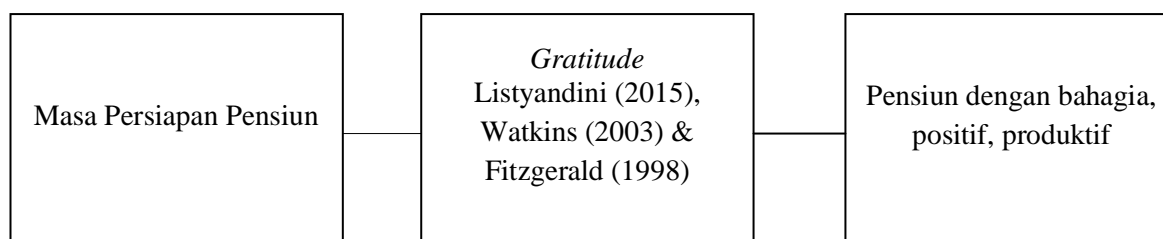
dengan sebuah resolusi yang harmonis antara kehidupan masa lalu menuju kehidupan saat ini.

Hurlock (1980) dalam studinya mengemukakan bahwa organisasi yang menetapkan usia tertentu sebagai batas untuk bekerja membuat seseorang wajib pensiun sehingga motivasi orang tersebut menjadi rendah dan menyebabkan kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap masa pensiun. Beberapa masalah kerap kali terjadi pada masa menghadapi pensiun seperti rendahnya penerimaan diri (Humaira & Rachmatan, 2017; Wulandari & Lestari, 2018), kurangnya dukungan sosial (Wulandari & Lestari, 2018; Nursalam dkk, 2008; Isnawati & Suhariadi, 2012), perubahan kondisi finansial (Paidy, 2013), ketidakmampuan dalam bersikap fleksibel, terbuka dan memaknai secara positif masa pensiun (Ahmad & Ratnaningsih, 2016; Sasongko & Nurtjahjanti, 2017) serta lambatnya penyesuaian diri (Isnawati & Suhariadi, 2012; Noviyanti, 2014). Bersyukur akan membuat individu memandang bahwa kehidupan sebagai suatu anugerah, sudut pandang mengenai kehidupan akan diperluas dengan rasa syukur dalam diri (Peterson & Seligman, 2004).

Bersyukur menyebabkan individu dapat merasakan penderitaan sebagai hal yang positif (Mc Millen dalam Krause, 2006). Melihat dan merasakan penderitaan sebagai hal yang positif membuat individu memiliki kemampuan *coping* yang dapat memicu timbulnya pemaknaan diri sebagai pribadi yang positif sehingga membawa jalan kehidupan seseorang ke arah yang lebih baik (Krause, 2006). Bersyukur pada masa pensiun juga dapat mencegah kecemasan, stres, kondisi depresif dan patologis karena seseorang yang bersyukur memiliki kemampuan kontrol yang tinggi terhadap lingkungan, *personal growth*, tujuan hidup dan penerimaan diri (Bono, dkk. (2004); Peterson dan Seligman, 2004; Listiyandini, dkk., 2015). Bersyukur membuat pensiunan tidak merasakan perasaan rendah diri karena seseorang yang bersyukur memiliki *coping* yang positif dalam menghadapi kesulitan hidup, mampu mencari dukungan sosial, dapat menginterpretasikan pengalaman dengan sudut pandang yang terbaik, serta selalu memiliki rencana menemukan penyelesaian yang terbaik untuk memecahkan masalah (McCullough, Tsang & Emmons, 2004). Bersyukur dapat mengindikasikan seberapa jauh pensiunan merasa bahagia (*well-being*) yang dilihat dari kepuasan hidupnya (*life satisfaction*).

Bersyukur dapat disebut sebagai disposisi afektif karena sifatnya berada pada tingkat emosi jangka pendek. Fitzgerald (1998) mengemukakan bahwa bersyukur terdiri dari tiga komponen, yaitu: (1) perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu; (2) keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu; dan (3) kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang

dimilikinya. Komponen bersyukur menurut Watkins, dkk (2003) antara lain: (1) tidak merasa kekurangan dalam hidupnya, (2) mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, (3) memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*), yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada kebanyakan orang, seperti udara untuk bernafas, air untuk hidup sehari-hari, dan sebagainya, serta 4) menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur. Listiyandini, dkk. (2015) dalam studinya menyebutkan komponen bersyukur memuat tiga hal yaitu: (1) memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*), (2) perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan (3) kecenderungan untuk bertindak positif dan apresiasi yang dimiliki. Dari uraian diatas maka bersyukur menjadi pendekatan yang tepat untuk menjelaskan kebahagiaan dan tindakan positif yang dilakukan karyawan dalam menghadapi masa pensiun.



Gambar 1. *Mind Map*

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus instrumental. Stake (1994) mengatakan bahwa studi kasus instrumental bertujuan untuk menghasilkan temuan-temuan baru yang dapat mempertajam suatu teori dan kasus di sini hanya merupakan alat mencapai tujuan lain. Lebih lanjut Stake (2005) menjelaskan bahwa studi kasus instrumental dapat dipilih untuk memberikan mendalam dan / menjelaskan suatu proses generalisasi. Dengan kata lain, peneliti bermaksud menunjukkan adanya sesuatu yang khas pada topik kebersyukuran pada karyawan BUMN yang memasuki masa persiapan pensiun.

2.1 Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah karyawan BUMN yang tengah berada pada masa persiapan pensiun.

2.2 Teknik Penggalan Data

Teknik penggalan data yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*), dan observasi. Wawancara dan observasi yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari pedoman umum yang hanya digunakan sebagai panduan dan pengingat, namun peneliti tidak terpaku pada pedoman tersebut.

2.3 Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis tematik. Hancock (2009) menyatakan bahwa strategi analisis tematik adalah pemberian laporan dengan menekankan pada jawaban-jawaban atas pertanyaan penelitian, sehingga menghasilkan tema-tema pelaporan yang sesuai dengan pertanyaan penelitian. Karena kemudahannya, strategi ini sangat tepat digunakan oleh peneliti. Analisis tematik dimulai dengan pembahasan dari teori yang digunakan, kemudian membentuk atau mencari indikator-indikator serta kasus nyata yang mampu mendukung teori tersebut (Boyatzis, 1998).

III. Hasil Penelitian

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada informan ditemukan bahwa seluruh informan telah menyatakan diri untuk siap dalam menghadapi masa pensiun. Setiap informan memiliki cara tersendiri dalam menyikapi masa pensiun. Informan penelitian ini memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya, berada di lingkungan sosial yang baik serta memiliki pandangan yang luas atas apa yang bisa dilakukan setelah memasuki masa pensiun nanti. Uraian selengkapnya mengenai kebersukuran menghadapi pensiun di masa persiapan pensiun ini adalah sebagai berikut.

3.1 Mengapresiasi Kehidupan Semata-mata Pemberian Tuhan YME

Masa persiapan pensiun merupakan waktu yang tepat untuk menikmati hasil masa bhakti. Perasaan apresiasi juga secara otomatis terlontar dari informan seperti ungkapan rasa syukur kepada Tuhan YME atas segala yang telah diberikan seperti pekerjaan, prestasi, serta dijauhkan dari berbagai masalah. Informan menyadari bahwa kondisinya saat ini tidak bisa terlepas dari campur tangan Tuhan YME, kontribusi rekan kerja, teman maupun sahabat dan keluarga. Oleh karena itu informan menjadi optimis ketika mengakhiri masa bhakti.

“...Alhamdulillah, selama bekerja setiap masalah selalu mendapatkan jalan keluar.....” (C.M.,I1.70-75).

Informan 1 dan 3 memaknai masa kerjanya selama ini sebagai bentuk pengabdian, oleh karena itu setiap kegiatan yang dilakukan selalu berlandaskan niat baik (*goodwill*) agar pada akhirnya hasil yang diterima menjadi berkah untuk keluarga. Berbeda dengan informan 2 yang juga bekerja di bidang perbankan, mendedikasikan pekerjaannya bukan hanya untuk instansi tempatnya bekerja tetapi dengan niat baik (*goodwill*) membantu nasabah untuk mendapatkan kemudahan dalam pengurusan kredit, tabungan, dan lain sebagainya.

“..saya mengetahui sendiri bagaimana susahya mereka dalam mengurus kelengkapan berkas-berkas peminjaman dan lain sebagainya, oleh karena itu saya berusaha mempermudah mereka. Mungkin doa mereka menjadikan saya sehat terus seperti sekarang, hahaha...” (S, I2. 90-95).

Dari hasil wawancara pada pihak keluarga informan S, dedikasi yang diberikan kepada instansi tempatnya bekerja adalah bentuk rasa cinta mereka terhadap pekerjaannya oleh karena itu pihak keluarga ikut mensyukuri di akhir masa bhaktinya banyak rekan kerja yang masih mengingat jasa-jasa yang telah diberikan informan S selama masa kerja.

“Bapak itu kalo bantu orang ndak ngitung-ngitung. Ya Alhamdulillah sampai sekarang bapak ndak pernah punya masalah, selalu ada aja yang membantu.....” (N.S., I5. 35-40).

“Pikir saya itu mas, kita menolong orang lain nanti kita pasti ditolong. Wong saya sampai disini juga karena juga bantuan banyak orang. Istri saya ini kan juga orang yang membantu saya hahaha....” (S, I2. 115-120).

Dari wawancara yang dilakukan pada setiap informan, diketahui bahwa mereka mensyukuri masa bhakti terakhirnya dengan rasa apresiasi yang hangat dalam pekerjaannya dan mengapresiasi kontribusi rekan kerja, teman, dan keluarga yang selama ini membantunya. Hasil observasi yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa semua informan hidup dengan cukup dan seringkali memanjatkan rasa syukur kepada Tuhan YME disela-sela wawancara mengenai pengalamannya hingga saat ini. Dengan demikian maka seluruh informan memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) yang baik.

3.2 Optimis dengan Kehidupan

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti, informan 1 dan 2 merupakan seseorang yang tidak merasa kekurangan dan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Mereka merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalannya.

“...Jadi sekarang tinggal menikmati, sekarang enak bisa sering-sering ikut pengajian hahaha kumpul dengan tetangga-tetangga.” (C.M., I1. 95-100).

Informan 3 pada awalnya tidak memiliki kepercayaan diri ketika memasuki masa persiapan pensiun namun atas dukungan dari anak-anaknya maka informan 3 memiliki harapan dalam menghadapi masa persiapan pensiun. Program yang diberikan oleh instansi tempatnya bekerja membuatnya semakin optimis dapat menjalankan masa akhir kerjanya dengan tenang. Hal ini juga dibenarkan oleh istri informan 3.

“...saya selalu bilang bapak pasti bisa. Jangan terlalu dipikirkan, nanti stress..” (I.N., I4. 85-90).

Informan 2 selalu menceritakan apa saja yang terjadi ketika memasuki masa pensiun. Kepada sang istri informan 2 selalu memberikan pengertian bahwa kehidupan setelah pensiun sangat berbeda. Perbedaan terbesar adalah berasal dari aspek ekonomi. Mendengar penjelasan yang diberikan oleh informan 2 maka sang istri menjadi mengerti dan siap menghadapi masa pensiun bersama informan 2.

“...saya ya kuatir, bagaimana nanti ketika pensiun. Bapak ini pekerja keras soalnya. Setelah mendengar cerita-ceritanya bapak InsyaAllah saya siap Lillahita’ala.” (N.S., I5. 55-60).

Dari hasil wawancara dan observasi diketahui bahwa semua informan memiliki perasaan yang positif terhadap kehidupan yang dimiliki. Mereka telah mampu mengatur kehidupannya dengan baik sehingga kekhawatiran akan masa pensiun berhasil ditekan dan berusaha untuk berpikir positif dan beryukur atas apa yang telah diberikan Tuhan YME kepadanya. Kepada peneliti semua informan mengaku telah puas dalam pekerjaannya. Mereka merasa telah mencurahkan seluruh tenaganya dalam bekerja sehingga tidak menimbulkan penyesalan. Informan 1 merencanakan dirinya untuk ikut dalam kepengurusan

paguyuban pensiunan yang ada di instansi tempatnya bekerja, informan 2 meneruskan kegiatan organisasi Nahdlatul Ulama yang saat ini tengah menjabat sebagai bendahara dan kegiatan sosial keagamaan lainnya yang nantinya akan diikuti setelah memasuki masa pensiun. Informan 3 akan berwirausaha dengan sang istri sembari menikmati masa pensiun.

3.3 Menjadi Pribadi yang Lebih Baik

Kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya dapat dilakukan dengan cara mengekspresikan rasa syukur yang diwujudkan dalam tindakan. Hal tersebut juga dilakukan oleh semua informan dengan menjadikan dirinya sebagai pribadi yang lebih baik lagi. Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa pensiun bukan alasan untuk berhenti bermalas-malasan. Iklim kerja yang menuntut produktifitas membuat para informan tidak bisa berdiam diri di rumah. Kegiatan sehari-hari mereka kini dimulai dari ikut mengerjakan pekerjaan rumah dengan sang istri, kemudian pergi ke kantor, sebelum larut sudah berada di rumah dan dilanjutkan dengan kegiatan sosial masyarakat lainnya. Kegiatan-kegiatan sosial kemasyarakatan yang dilakukan oleh informan 3 ini bagi sang istri yaitu informan 4 cukup mengkhawatirkan diakibatkan kondisi informan 3 yang memiliki riwayat kesehatan.

“...kalau sudah ikut kegiatan diluar itu saya sampai titip ke bapak-bapak yang lain biar diingatkan makan dan obatnya. Alhamdulillah belum pernah kejadian kenapa-kaenapa diluar, saya senang Bapak aktif tapi kalo sudah kumpul-kumpul itu lho...” (IN, I4. 100-105).

Informan 2 juga memiliki rencana untuk mendedikasikan dirinya dalam kegiatan sosial keagamaan seperti yang dihimpun melalui organisasi Nahdlatul Ulama. Kegiatan ini dirasakan membawa dampak yang positif bagi informan 2 sebab kegiatan yang disana membuat informan 2 dapat mendekatkan diri lebih baik lagi dengan lingkungan sosial. Informan 5 yang juga merupakan istri dari informan 2 membenarkan hal tersebut.

“...sudah dianggap sebagai yang dituakan kampung sini jadi banyak orang datang untuk menanyakan solusi. Di NU (Nahdlatul Ulama red.) juga begitu.” (N.S.,I5. 120-125).

Meleburkan diri pada kegiatan yang bermanfaat merupakan rasa syukur yang diwujudkan sebagai suatu tindakan nyata. Memiliki kegiatan selama mempersiapkan pensiun membuat informan tidak hanya mampu untuk terus produktif tetapi juga menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Seluruh informan menyetujui bahwa pensiun bukan alasan untuk tidak melakukan apa-apa. Pensiun merupakan babak baru dari kehidupan informan yang patut disyukuri apa adanya. Semakin mendekat diri kepada Tuhan YME dan lingkungan sosial menjadi semakin besar rasa syukur yang dirasakan informan.

“...bisa berkumpul dengan keluarga lebih lama, bisa beribadah dengan lebih khusyuk lagi, sudah pensiun tapi bisa bermanfaat bagi orang-orang sini, saya bersyukur sekali Mas” (C.M., II. 115-120).

Dari hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa para informan bersyukur atas kondisi menghadapi pensiun dengan cara mengapresiasi semua hal yang telah didapat sebagai pemberian Tuhan YME. Merasa cukup merupakan wujud rasa syukur para informan, dengan mensyukuri hal-hal kecil nan sederhana semakin membuat informan menghargai segala pemberian Tuhan YME. Memiliki kegiatan disela-sela mempersiapkan pensiun semakin menambah rasa syukur dikarenakan kegiatan ini meningkatkan perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki sehingga membuat para informan senantiasa optimis dalam menghadapi masa pensiun. Memaknai rasa syukur bagi informan berarti tiga hal yakni mengapresiasi kehidupan ini sebagai pemberian Tuhan YME, optimis dengan kehidupan, serta terus berbenah diri menjadi pribadi yang lebih baik.

IV. Diskusi

Dari hasil penelitian menunjukkan makna bersyukur bagi karyawan yang memasuki masa persiapan pensiun terdiri dari tiga poin yaitu: (1) mengapresiasi kehidupan semata-mata pemberian Tuhan YME, (2) optimis dengan kehidupan masa pensiun, dan (3) menjadi pribadi yang lebih baik. Karyawan mempersiapkan diri menghadapi masa pensiun dengan banyak cara dan apa yang telah didapatkan selama bekerja sampai memasuki masa pensiun saat ini membuat mereka tidak lupa bersyukur. Seligmann dan Peterson (2004) mengungkapkan wujud bersyukur menjadi dua yaitu bersyukur secara personal dan bersyukur secara transpersonal. Pada penelitian ini para karyawan yang memasuki masa persiapan pensiun bersyukur secara personal dengan mengapresiasi secara tulus pekerjaannya sebagai pekerjaan yang baik, mereka juga mengapresiasi diri mereka sendiri sebagai karyawan yang mendedikasikan dirinya secara penuh hingga tidak ada penyesalan dalam diri. Bersyukur

secara personal kemudian dilanjutkan dengan mengapresiasi orang-orang yang telah berjasa dalam kehidupannya sampai saat ini seperti dengan masih mengingat apa saja yang telah mereka lakukan untuknya, menceritakan kebaikan orang itu, berusaha untuk membalas jika suatu hari diberi kesempatan untuk berjumpa, serta terinspirasi untuk melakukan kebaikan yang sama. Terinspirasi untuk melakukan kebaikan yang sama merupakan syukur yang diwujudkan dengan tindakan nyata (Watkins, dkk., 2003). Bersyukur secara transpersonal (Seligmann & Peterson, 2004) yang ditujukan kepada Tuhan YME yang dilakukan oleh karyawan yang memasuki masa persiapan pensiun adalah dengan semakin mendekatkan diri melalui kegiatan ibadah keagamaan serta perasaan *khusyuk* yang melimpah saat melakukannya.

Mengapresiasi kehidupan sebagai pemberian Tuhan YME, mengapresiasi pekerjaan dengan mendedikasikan diri secara penuh didalamnya, memiliki niat baik (*goodwill*) untuk membantu orang lain baik selama masih bekerja maupun saat memasuki masa purna tugas merupakan wujud bahwa rasa syukur itu telah ada pada diri. Fitzgerald (1998) mengungkapkan bahwa rasa apresiasi, niat baik (*goodwill*), dan kecenderungan untuk bertindak positif merupakan tiga komponen untuk mengidentifikasi apakah seorang individu memiliki *gratitude*. Bersyukur dimaknai sebagai menjadi pribadi yang optimis, hal ini menurut Lin (2015) karena rasa syukur memunculkan kondisi emosi yang positif sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional, yang artinya seseorang menjadi lebih optimis akan hidupnya. Emmons & Mc Cullough (2003) dalam studinya menyatakan bahwa bersyukur merupakan ekspresi dari emosi empatik, yang berasal dari kemampuan untuk melakukan empati terhadap orang lain. Oleh karyawan yang memasuki masa pensiun diwujudkan dengan cara membantu orang lain saat ada kegiatan sosial atau dengan cara tidak mempersulit orang lain saat bekerja. Hal ini berasal dari pemahaman bahwa membantu orang lain akan membawa dampak yang baik untuk diri. Menjadi pribadi yang optimis sebagai makna syukur karyawan yang memasuki masa pensiun diwujudkan dengan perencanaan-perencanaan yang matang seperti berwirausaha, mengikuti kegiatan sosial keagamaan, maupun bekecimpung di organisasi yang dibentuk oleh instansi tempat mereka bekerja sebagai wadah berkumpulnya pensiunan. Bersyukur karena tetap aktif dan produktif setelah pensiun akan mengurangi perasaan gagal dan kecewa karena bersyukur dapat memunculkan dan meningkatkan rasa penghargaan diri (*self esteem*) dan kebergunaan diri (*self worth*). Bersyukur akan menyadarkan dan mendorong individu untuk mempertimbangkan bahwa kehidupan saat ini tidak lebih buruk (Lyubomirskry, 2007).

Merasa cukup dengan kondisi yang ada merupakan identifikasi rasa syukur yang oleh karyawan di masa persiapan pensiun wujudkan dengan mengatur segala macam kebutuhan rumah tangga, berhemat misalnya. Emmons and Mishra (2012) menjelaskan bahwa syukur pada implementasinya akan mengarahkan kondisi yang positif bagi individu salah satunya terkait dengan proses menikmati hidup. Konteks syukur ini menjadikan individu mampu menikmati hidup yang merupakan hasil kemampuan individu untuk melihat hal-hal positif dari proses kehidupan yang dijalannya. Individu yang bersyukur dalam hal ini tidak lagi memfokuskan pada hal yang bersifat materialism yang dapat mengarahkan individu pada ketidakpuasan dalam hidup (Lambert, Fincham, Stillman, & Dean, 2009). Di dalam rasa syukur terdapat apresiasi berupa rasa terima kasih atas kehidupan. Berterima kasih atas pencapaian dalam hidup dapat memberikan ketenangan pikiran, kebahagiaan, kesehatan fisik, dan hubungan pribadi yang lebih memuaskan (Emmons & McCullough, 2003). Froh, Seflick, dan Emmons (2008) mengemukakan bahwa pandangan kebersyukuran tidak memerlukan kehidupan yang penuh kenyamanan materi melainkan sikap bersyukur terlepas dari kondisi kehidupan. Dengan rasa syukur, individu dapat menghargai apapun yang mereka alami dalam hidupnya karena menganggap semuanya itu adalah nikmat Tuhan YME. Orang bersyukur menurut Watkins, dkk (2003), yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki *sense of abundance*. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalannya.

Kekhawatiran memasuki masa pensiun yang dialami oleh pihak keluarga karyawan pada masa persiapan pensiun berhasil ditekan dengan bersyukur. Mensyukuri segala sesuatu dapat melawan emosi negatif dan menghalangi munculnya amarah, kepahitan, dan keserakahan (Lyubomirskiy, 2007). Bersyukur dalam mempersiapkan diri memasuki masa pensiun memiliki makna mengapresiasi kehidupan atas pemberian Tuhan YME. Haryanto dan Kertamuda (2016) dalam studinya menemukan bahwa relasi transendental antara manusia dengan Tuhannya menjadi poin penting dalam memaknai rasa syukur. Temuan ini berbeda dengan konsep bersyukur barat yang lebih menekankan pada hubungan interpersonal antar individu. Pendekatan transendental juga dikemukakan oleh Kusumastuti, dkk. (2017) bahwa memaknai rasa syukur dengan cara mengekspresikan rasa syukur tersebut kepada Tuhan YME melalui ucapan dan keyakinan hati dapat membentuk emosi dan pikiran positif yang mengarahkan individu kepada tindakan positif dalam menjalani kehidupan. Relasi transendental yang terjadi antara manusia dengan Tuhan dapat mengantarkan pensunan untuk

memenuhi tahapan kebutuhan berikutnya yaitu aktualisasi diri pada karyawan yang mempersiapkan masa pensiunnya.

V. Simpulan

Bersyukur dimaknai karyawan yang sedang mempersiapkan masa pensiun dalam tiga poin penting yaitu: (1) mengapresiasi kehidupan semata-mata pemberian Tuhan YME, (2) optimis dengan kehidupan masa pensiun, dan (3) menjadi pribadi yang lebih baik. Mengapresiasi kehidupan sebagai pemberian Tuhan YME, mengapresiasi pekerjaan dengan mendedikasikan diri secara penuh didalamnya, memiliki niat baik (*goodwill*) untuk membantu orang lain baik selama masih bekerja maupun saat memasuki masa purna tugas merupakan wujud bahwa rasa syukur itu telah ada pada diri. Merasa cukup dengan kondisi yang ada merupakan identifikasi rasa syukur yang oleh karyawan di masa persiapan pensiun wujudkan dengan mengatur segala macam kebutuhan rumah tangga, berhemat misalnya.

Kekhawatiran memasuki masa pensiun yang dialami oleh pihak keluarga karyawan pada masa persiapan pensiun berhasil ditekan dengan bersyukur. Mensyukuri segala sesuatu dapat melawan emosi negatif dan menghalangi munculnya amarah, kepahitan, dan keserakahan. Relasi transendental yang terjadi antara manusia dengan Tuhan dapat mengantarkan pensunan untuk memenuhi tahapan kebutuhan berikutnya yaitu aktualisasi diri.

Daftar Rujukan

- Ahmad F. & Ratnaningsih I.Z. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasa Spiritual dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Karyawan di PT. Perkebunan Nusantara VII Unit Usaha Betung kabupaten Banyuasin Sumatra Selatan*. Jurnal empati Vol 05 No. 03 (467-471) Agustus 2016
- Aiken, Lewis, R., (1982). *Later Life, (2nd ed)*. New York : CBS College Publishing.
- Anderson M., Li Y., Bechhofer ., McCrone D., Stewart R. (2000). *Sooner rather than later? Younger and Middle Aged Adults Preparing for Retirement*. Aging and Society. No. 20
- Atchley R.C. (1982). *Retirement: Leaving the World of Work*. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*. Vol. 464 issue: 1 page (s): 120-131. doi.org/10.1177/0002716282464001011

- Bono, G., Emmons, R.A., dan McCullough, M.E. (2004). *Gratitude in practice and the practice of gratitude, dalam Linley, A.P. dan Joseph, S.(editor), Positive Psychology in Practice (464-477)*. New Jersey: John Willey dan Sons, Inc.
- Boyatzis, R.E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*.
- Boydise & Bee H. (2006). *Life Span Development*. USA: Pearson Education Inc.
- California: Sage Publications Inc. Stake, Robert E. 1994. "Case Studies" in Norman K. Denzin and Yvonna S. Lincoln (eds.). "Handbook of Qualitative Research", Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.
- Corsini, R.J.(1987). *The concise Encyclopedia of Psychology*. Canada : John Willey & Sons
- Eliana R. (2003). *Konsep Diri Pensiunan*. USU Digital Library. Digitized pada 2003. Diunduh pada 21 Juli 2018
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation Of Gratitude And Subjective Well-Being In Daily Life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2012). *Why Gratitude Enhances Well-Being: What We Know, What We Need To Know*. In Sheldon, K., Kashdan, T., & Steger, M.F. (Eds.) *Designing The Future Of Positive Forward*. New York: Oxford University Press.
- Fitzgerald, P (1998). *Gratitude And Justice*. *Ethics*, 109, 119-153.
- Feist, J. dan Feist, G. J. (2008). *Theories Of Personality: Edisi Keenam*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). *Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being*. *Journal of School Psychology*. 46, 213-233.
- Hakim S.N. (2007). *Perencanaan dan Persiapan Menghadapi Masa Pensiun*. *Jurnal UMS* Vol. 10 No. 1 Maret 2007
- Hancock, B., Ockleford, E., & Windridge, K. (2009). *An Introduction To Qualitative Research*. http://www.rdsyh.nihr.ac.uk/wpcontent/uploads/2013/05/5_Introduction-to-qualitative-research-2009.pdf -diunduh pada 18 Juli 2018.

- Haryanto H.C. & Kertamuda F. E., (2016). *Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan*. Jurnal Insight Vol 18 No. 2 Agustus 2016
- Humaira & Rchmatan R (2017). *Perbedaan Penyesuaian Diri Pensiunan yang Mendapatkan Training Pra Pensiun dengan yang Tidak Mendapatkan Training Pra Pensiun*. Jurnal Ecopy Vol. 04 N0. 01 April 2017
- Hurlock, B. E. (1994). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, B. E. (1985). *A Life Span Approach (5th ed)* New York: Mc Graw Hill.
- Hurlock, Elizabeth. B., (2000)., *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Terjemahan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga
- Isnawati D. & Suhariadi F. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan PT Pupuk Kaltim*. Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi Vol. 01 No. 03 Desember 2012
- Krause, N. (2006). *Gratitude Toward God, Health, And Stress In Late Life. Research In Aging*. Beverly Hills: Mar 2006. Vol 28, Iss.2, hal 163
- Kusumastuti W., Setyorini N., Laksono R.A., (2017). *Makna Kebersyukuran Berdasarkan Kajian Psikologis dan Kajian Tafsir Al Misbah*. Semnasbahtera 2017 Vol. 01 No. 01
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2009). More Gratitude, Less Materialism: The Mediating Role Of Life Satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42.
- Lin, C. (2015). *Impact of Gratitude on Resource Development and Emotional Well-Being*. *Social Behavior and Personality*.43(3).493-504.
- Listiyandini R.A., dkk. (2015). *Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia*. Jurnal Psikologi Ulayat Vol. 02 No. 02 (473-496) Desember 2015
- Lyubomirsky S. (2007). *The How of Happiness*. London: Spehere
- McCullough, M. E., Tsang, J-A., & Emmons, R. A. (2004). *Gratitude In Intermediate Affective Terrain: Links Of Grateful Moods To Individual Differences And Daily Emotional Experience*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- Muratore A. M. & Earl J.K. (2010). *Predicting Retirement Preparation Through the Design of A New Measure*. *Austrlian Psychologist*

- Noviyanti F. (2014). *Gambaran Penyesuaian Diri pada Masa Persiapan Pensiun Karyawan BUMN PT. X*. UPT Perpustakaan Unpad. <http://repository.unpad.ac.id/id/eprint/19040>. Diunduh pada 13 Juli 2018
- Nursalam, Efendi F., Fata U.H. (2008) *Peer Group Support Meningkatkan Respon Penerimaan Psikologis Pegawai Menghadapi Masa Persiapan Pensiun (MPP)*. DOI: 10.20473/jn.v3i2.5002.
https://www.researchgate.net/publication/318838283_PEER_GROUP_SUPPORT_MENINGKATKAN_RESPON_PENERIMAAN_PSIKOLOGIS_PEGAWAI_MENGHADAPI_MASA_PERSIAPAN_PENSIUN_MPP Peer_Group_Support_Increase_Psychological_Responses_Changes_from_Public_Servant_in_Retirement. Diunduh pada 13 Juli 2018
- Paidi (2013). *Strategi Persiapan Masa Pensiun Bagi Para Karyawan*. E-Journal WIDYA Ekonomika Vol. 01 No. 01 Mei ISSN 2338-7807 Agustus 2013
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification*. New York: Oxford University Press.
- Rosyidi H. (2015). *Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup Menjelang Masa Pensiun*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Vol. 05 No. 01 Tahun 2015
- Sasongko C.P. & Nurtjahjanti H (2017). *Hubungan Antara Self Disclosure dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Pegawai PT. PLN (Persero) Wilayah Semarang*. Jurnal Empati Vol. 06 No. 01 (54-60) Januari 2017
- Seligman, M.E.P., & Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues, a handbook and classification*. American Psychological Association. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2005). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Stake, R. E. (2005). *Qualitative case studies*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research (3rd ed.)* (pp. 443-466). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Stake, Robert E. (1994). "Case Studies" in Norman K. Denzin and Yvonna S. Lincoln (eds.). "Handbook of Qualitative Research", Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.

Steers M. R. & Porter L.W. (1975). *Motivation and Work Behavior*. New York: McGraw-Hill

Turner, J.S., & Helms D.B. (1995). *Lifespan Development : Fifth Edition*. USA : Holt, Rineheart, Winston.

Watkins, P.C., Woodward, K., Stone T., dan Kolts, R.L. (2003). *Gratitude And Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude, And Relationships With Subjective Well-Being*. *Social Behavior and Personality*, 31 (5), 431-452.

Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W.A. (2010). *Gratitude And Well-Being: A Review And Theoretical Integration*. *Clinical Psychology Review*, 890–905

Wulandari P.D. & Lestari M. D. (2018). *Pengaruh Penerimaan Diri Pada Kondisi Pensiun dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil di Kabupaten Badung*. *Jurnal Psikologi Udayana* 2018 Vol 05 No. 02 (311-323) ISSN: 2354 5607