



**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DAN KEGIATAN PADA MASA PENSIUN
(STUDI PADA PENSIUNAN INSTANSI PEMERINTAH DI JAKARTA YANG
MASIH AKTIF BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA**

SKRIPSI

**Dian Eka Anggraini
(705050029)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2009**

ABSTRAK

Dian Eka Anggraini (705050029)

***Psychological well-being* dan Kegiatan pada Masa Pensiun (Studi pada Pensiunan Instansi Pemerintah di Jakarta yang Masih Aktif Bekerja dan Tidak Bekerja); (Widya Risnawaty, M. Psi & Dra. Ninawati, MM); Program Studi S1 Psikologi. Universitas Tarumangara, (60 hlm; P1-P4; L1-L46).**

Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai bebas dari segala bentuk distress dan problem mental, juga didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang memiliki pandangan diri yang positif, penguasaan lingkungan, autonomi, relasi yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan, arah serta memaknai kehidupan dan perasaan untuk terus tumbuh dan berkembang sebagai pribadi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kesejahteraan psikologis dan aktivitas masa pensiun pada individu pensiunan instansi pemerintah di Jakarta yang masih aktif bekerja dan tidak bekerja. Subyek penelitian ini berjumlah 400 responden dan mengambil lokasi di kantor dana pensiun, departemen, instansi yang mempunyai perkumpulan khusus pensiun, yayasan kesejahteraan pensiun maupun mendatangi rumah responden. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dan data dianalisis dengan SPSS 13.0. Berdasarkan hasil penelitian variabel kesejahteraan psikologis, diperoleh *mean empirik* 3.8281 (SD= 0.33032) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa para pensiunan memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup tinggi dan pada kelompok pensiunan yang bekerja memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Kata kunci: masa pensiun, aktivitas, *Psychological well-being*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberi karunia, hidayah serta rahmat-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun penelitian skripsi ini adalah guna memenuhi persyaratan untuk menempuh ujian strata I di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

Atas berbagai bantuan dan dukungan, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Widya Risnawaty, M. Psi dan Ibu Dra. Ninawati MM selaku Pembimbing I dan Pembimbing II skripsi ini, yang telah begitu banyak membantu peneliti, meluangkan banyak waktunya untuk membimbing dan memberi masukan, serta memberikan penghargaan dalam bentuk semangat dan dorongan kepada peneliti. Kepercayaan mereka pada peneliti telah mendorong peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Peneliti sadar bahwa tanpa mereka skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan. Terima kasih kepada Ibu Tyas, Bapak Juhardi dan Susan yang selalu siap membantu peneliti dalam melengkapi kepustakaan pembuatan skripsi ini.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Desemsi, Ibu Asmi dan Ibu Heni dari P2Tel, Bapak Tjahjono dari PPBI, Bapak Sunaryo dari PPBNI, Ibu Diah dan Ibu Supiah dari Depdiknas, Ibu Hermin, Bapak Priyono dari Ikapurna

BTN, Ibu Atiek Hadie dan Ibu Retno Wiratmi atas izin, kerjasama dan bantuannya. Kepada bapak dan ibu yang menjadi subyek penelitian, peneliti juga mengucapkan terima kasih atas bantuannya dalam mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti.

Tidak lupa juga untuk kedua orang tua, adik, dan seluruh keluarga untuk doa dan dukungan yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada sahabat-sahabat peneliti Rico, Riska, Ayu, dan Awal. Selain itu semua sahabat seperjuangan di UNTAR Stella, Fika, Devi, Eka, Valen, Nicky, Dessy, Seren, Silvi, Astri, Decha, Eva, Tanto, teman-teman FUT, dan yang tidak bisa disebutkan satu-persatu karena begitu banyak yang mendukung peneliti baik dalam memberikan kekuatan, semangat, pencarian informasi mengenai penelitian serta doa yang membuat peneliti mampu menghadapi semua rintangan dan kesulitan dalam membuat skripsi.

Saya menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, sehingga saran dan kritik diperlukan guna mengembangkan penelitian ini. Akhir kata, saya berharap skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak. Peneliti bertanggung jawab atas keseluruhan isi skripsi ini.

Jakarta, 17 Juni 2009

Peneliti,

(Dian Eka Anggraini)

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	8
1.3 Tujuan penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoretis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Sistematika Penelitian	9
BAB II TINJAUAN TEORETIS	10
2.1 <i>Psychological well being</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Psychological well being</i>	10
2.1.2 Dimensi <i>Psychological well being</i>	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Psychological well being</i>	15
2.2 Pensiun	17
2.2.1 Pengertian Pensiun	17

2.2.2	Jenis-Jenis Pensiun	20
2.2.3	Tahapan Pensiun	20
2.2.3	Faktor-faktor yang memengaruhi Keputusan untuk Pensiun	22
2.2.4	Kegiatan Individu pada masa Pensiun	23
2.3	Dewasa Madya	23
2.4	Kerangka Berpikir	25
BAB III	METODE PENELITIAN	
3.1	Subyek Penelitian	28
3.1.1	Karakteristik Penelitian	28
3.1.2	Gambaran Subyek Penelitian	29
3.2	Desain Penelitian	38
3.3	Lokasi dan Instrumen Penelitian	38
3.3.1	Lokasi Penelitian	38
3.3.2	Instrumen Penelitian	39
3.4	Pengukuran.....	39
3.4.1	Skala Pengukuran	39
3.4.2	Pengukuran Variabel <i>Psychological well being</i>	40
3.5	Prosedur Penelitian	42
3.5.1	Persiapan Penelitian	42
3.5.2	Pelaksanaan Penelitian	43
BAB IV	TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	44
4.1	Uji Normalitas Penelitian	44

4.2	Gambaran Data Penelitian	44
4.2.1	Gambaran Data Kesejahteraan Psikologis	
	44	
4.2.2	Gambaran Data Dimensi Penerimaan Diri	
	45	
4.2.3	Gambaran Data Dimensi Hubungan	
	Positif Dengan Orang Lain.....	
	45	
4.2.4	Gambaran Data Dimensi Otonomi	
	46	
4.2.5	Gambaran Data Dimensi Penguasaan Lingkungan	
	46	
4.2.6	Gambaran Data Dimensi Tujuan Hidup	
	47	
4.2.7	Gambaran Data Dimensi Pertumbuhan Pribadi	
	47	
4.3	Analisis Data utama	
	48	
4.3.1	Uji Perbedaan Kesejahteraan Psikologis antara	
	Pensiun yang aktif dan Tidak Aktif	
	48	
4.4	Analisis Data Tambahan	
	49	

4.4.1 Uji Perbedaan Dimensi Kesejahteraan Psikologis
antara Pensiun yang Aktif dan Tidak Aktif

49

4.4.2 Uji Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Dengan
Jenis Kelamin

50

4.4.3 Uji Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Dengan
Pendidikan

50

4.10 Norma Alat Ukur *Psychological well being*

51

BAB V KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN

53

5.1 Kesimpulan

53

5.2 Diskusi

54

5.3 Saran

58

5.3.1 Saran Teoretis

58

5.3.2 Saran Praktis

58

ABSTRACT

61

DAFTAR PUSTAKA

P-1

LAMPIRAN

L-1

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Gambaran subyek penelitian berdasarkan usia	30
Tabel 2	Gambaran subyek penelitian berdasarkan jenis kelamin	31
Tabel 3	Gambaran subyek penelitian berdasarkan pendidikan terakhir	31
Tabel 4	Gambaran subyek penelitian berdasarkan jabatan	32
Tabel 5	Gambaran sunyek berdasarkan masa kerja	32
Tabel 6	Gambaran subyek penelitian berdasarkan golongan/eselon	33
Tabel 7	Gambaran subyek penelitian berdasarkan instansi	34
Tabel 8	Gambaran subyek penelitian berdasarkan pendapatan	34
Tabel 9	Gambaran subyek penelitian berdasarkan pendapatan pensiun	

35

Tabel 10 Gambaran subyek penelitian berdasarkan aktivitas yang dilakukan setelah pensiun

35

Tabel 11 Gambaran subyek penelitian berdasarkan hobi.

36

Tabel 12 Gambaran subyek penelitian berdasarkan status bekerja pasangan pada pensiunan pria

36

Tabel 13 Gambaran subyek penelitian berdasarkan status bekerja pasangan pada pensiunan wanita

37

Tabel 14 Gambaran subyek penelitian berdasarkan penghasilan pasangan

37

Tabel 15 Gambaran subyek penelitian berdasarkan jumlah anak...

38

Tabel 16 Uji reliabilitas data uji coba

42

Tabel 17 Gambaran data dimensi kesejahteraan psikologis

48

Tabel 18 Analisis uji perbedaan kesejahteraan psikologis dengan pendidikan

51

Tabel 19 Norma alat ukur *psychological well-being*

51

Tabel 20 Gambaran nilai kesejahteraan psikologis

52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian.....	L-1
	a. Persatuan Pensiunan Telekomunikasi (P2Tel).....	L-2
	b. Persatuan Pensiunan Pusat BNI.....	L-4
	c. Pertamina.....	L-5
	d. Dana Pensiun Bank Tabungan Negara.....	L-7
	e. Perkumpulan Pensiunan BI.....	L-9
	f. Perkumpulan Pensiunan Karyawan Jamsostek.....	L-11
	g. Sekjen DPD RI.....	L-12
Lampiran 2	Kisi-kisi Variabel <i>Psychological well being</i>	
	L-13	
Lampiran 3	Contoh Kuesioner	
	L-19	
Lampiran 4	Reliabilitas Uji coba Variabel <i>Psychological well being</i>	
	L-30	
Lampiran 5	Kisi-kisi Butir <i>Psychological well being</i> Butir Buruk yang Dibuang	
	L-35	
Lampiran 6	Gambaran Subyek Penelitian	
	L-36	
Lampiran 7	Uji Normalitas <i>Psychological well being</i> dan Gambaran Data Penelitian	
	L-39	

Lampiran 8 Analisa Data Utama dan Analisa Data Tambahan

L-40

Lampiran 9 Norma Alat Ukur *Psychological well being*

L-44