

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kepuasan Hidup (Life Satisfaction)

1. Pengertian Kepuasan Hidup (Life Satisfaction)

Altson dan Dudley menjelaskan bahwa kepuasan hidup adalah kemampuan seorang individu untuk menikmati pengalaman yang melibatkan tingkat kegembiraan yang timbul dari kepuasan kebutuhan dan merupakan sugesti untuk menikmati sesuatu.²³ Selain itu, Diener dan Biswas mengatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dalam hidup yang mereka anggap penting seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas diwaktu luang.²⁴

Sementara itu Sosuna dan Lyubomirsky mengatakan bahwa kepuasan hidup mengacu pada penerimaan individu terhadap situasi hidupnya dan sejauh mana individu dapat memenuhi keinginannya. Kepuasan hidup merupakan aspek kognitif terhadap dirinya sendiri, sehingga kepuasan hidup sangat sulit untuk didefinisikan karena aspek kepuasan hidup bersifat subjektif.²⁵ Moksnes dan

²³ Eka Novita Sari, Dhian Riskiana Putri, Faqih Purnomosidi., “Kepuasan Hidup Guru Honorar di MI Sindon 2 Ngemplak Boyolali”. *Jurnal Talenta Psikologi*, No. XII Vol. 1 60–78.

²⁴ Ibid. 7.

²⁵ Ibid. 8.

Espnes mengatakan bahwa harga diri berperan penting dalam meningkatkan kepuasan hidup, karena dengan harga diri yang tinggi individu dapat mengubah kondisi negatif menjadi positif sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidup. Raharja dan Indati juga menambahkan bahwa dengan harga diri yang rendah individu cenderung melakukan hal-hal negatif sebagai bentuk pelampiasan dan menghambat individu dalam mencapai kepuasan hidup.²⁶

Kepuasan hidup diukur dengan menggunakan LSI-A (Life Satisfaction Index-A) yang dikembangkan oleh Neugarten dengan menambahkan analisis data lainnya seperti kesehatan, pendidikan, income, pemenuhan kebutuhan personal dan kondisi sosial.²⁷ Shin & Johnson juga menambahkan bahwa kepuasan hidup diukur oleh individu berdasarkan kriteria-kriteria yang ditetapkan oleh individu itu sendiri.²⁸

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup adalah kemampuan individu dalam menikmati kehidupan dengan penuh kegembiraan maupun kebahagiaan. Sehingga dalam menentukan kepuasan hidup sangat bergantung dengan berbagai faktor baik kualitas hidup yang alami, pengalaman yang telah terjadi, maupun penilaian-penilaian mengenai kepuasan hidup mereka.

²⁶ Khusnul Khotimah Sirajuddin et al., “Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram,” *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 2, no. 2 (2023): 255–265.

²⁷ Fitra Yeni, “Hubungan Emosi Positif Dengan Kepuasan Hidup Pada Lanjut Usia (LANSIA) Di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat,” *NERS Jurnal Keperawatan* 9, no. 1 (2016): 7.

²⁸ *Ibid.* 17.

2. Aspek Kepuasan Hidup

Menurut Diener dan Biswas-Diener kepuasan hidup seorang individu mencakup beberapa aspek, yaitu:

1. Keinginan untuk mengubah kehidupan

Individu yang memiliki kepuasan hidup tentunya memiliki keinginan untuk merubah kualitas hidupnya menjadi lebih baik pula seperti kesehatan, ekonomi maupun kompetensi yang dimiliki sebagai untuk mencapai kepuasan hidup yang mereka inginkan.

2. Kepuasan hidup saat ini

Pada aspek ini kepuasan hidup individu di tandai dengan bagaimana mereka dapat menikmati kehidupan yang baik serta memuaskan. Apakah mereka sudah sesuai dengan keinginannya maupun sudah puas dengan kehidupannya dan bagaimana mereka bersyukur dengan kehidupan saat ini.

3. Kepuasan hidup di masa lalu

Individu yang memiliki kepuasan hidup tidak akan menyesali segala perbuatan atau kejadian yang telah dialami. Segala bentuk kejadian masa lalu akan di jadikan sebagai pengalaman dan evaluasi dalam kehidupan masa ini..

4. Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan

Individu yang memiliki kepuasan hidup merasa bahwa dirinya memiliki tujuan hidup yang jelas, sehingga mereka yakin bahwa kehidupan yang akan datang akan lebih baik meskipun hal tersebut tidak terlepas dari kehidupan masa lalu dan masa kini.

5. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang

Penilaian orang lain sangat berkaitan dengan kepuasan hidup seorang individu. Berbagai penilaian dan pertimbangan yang diberikan orang lain sering kali membantu dalam mencapai kepuasan hidup seorang individu.²⁹

Sedangkan menurut Hurlock, aspek kepuasan hidup terdiri dari 3 macam, yaitu :

a. Menerima (acceptance)

Kebahagiaan timbul dari sikap menyesuaikan diri yang baik, dan bagaimana individu menerima dan menikmati apa dimiliki orang lain dengan apa yang dimilikinya.

b. Kasih sayang (affection)

Kasih sayang merupakan hasil normal dari sikap diterima oleh orang lain. Semakin diterima baik orang lain, semakin banyak diharapkan cinta dari orang lain.

c. Prestasi (achievement).

Yakni tercapainya tujuan individu atas usaha, kerja keras, pengorbanan dan kompetensi yang dimiliki individu.³⁰

²⁹ Ibid. 17.

³⁰ Ibid. 8.

3. Faktor yang memengaruhi Kepuasan Hidup

Menurut Diener dan Ryan Faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup pada individu antara lain:

1. Hubungan sosial

Hubungan dan dukungan sosial sangat erat kaitannya dengan kepuasan hidup seorang individu. Ketika hubungan sosial terjalin dengan baik maka akan memberikan kepuasan tersendiri bagi seorang individu.

2. Pekerjaan dan pendapatan

Pencapaian karir hidup individu berpengaruh besar terhadap kepuasan hidup. Ketika individu memiliki tingkat jabatan dan pendapatan tinggi akan memengaruhi kualitas hidup mereka, sehingga mampu memberikan kepuasan hidup bagi seorang individu.

3. Kesehatan dan umur panjang

Kesehatan dan umur panjang keduanya sangat berkaitan. Perilaku hidup sehat memengaruhi seberapa panjang umur seorang individu. Individu yang memiliki kualitas kesehatan yang baik mampu mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki dengan lebih leluasa sehingga akan memberikan kepuasan hidup terhadap dirinya.

4. Kebermanfaatan secara sosial

Penerimaan dan kebermanfaatan seorang individu di lingkungan sosial juga memberikan kepuasan dalam hidupnya. Ketika individu diterima dan diberi kesempatan dengan baik maka mereka merasa masih bermanfaat

dilingkungan masyarakat dan tidak akan terjadi kecemburuan atau kesenjangan sosial, sehingga individu akan merasa puas dalam menjalani hidup kesehariannya.³¹

Selanjutnya Hurlock juga menambahkan bahwa terdapat 3 faktor dalam mencapai kepuasan hidup, yaitu :

a. Kesehatan

Individu yang memiliki kesehatan baik dapat menikmati waktu dan melakukan berbagai aktivitas dalam kesehariannya. Sedangkan individu yang memiliki kesehatan buruk dapat menjadi penghalang untuk mencapai kepuasan hidup.

b. Status Kerja

Dalam bidang pendidikan maupun pekerjaan, semakin baik prestasi yang dihasilkan oleh individu maka semakin puas kepuasan hidup yang dirasakan.

c. Kondisi Kehidupan

Semakin baik interaksi individu dengan orang lain baik di dalam keluarga maupun lingkungan masyarakat, maka akan memberikan kepuasan hidup bagi individu.³²

4. Dimensi Kepuasan Hidup

³¹ Ibid. 17.

³² Ibid. 8.

Menurut Berg dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat 5 dimensi dalam kepuasan hidup, yaitu :

1. Adanya keinginan untuk bangkit dan tetap semangat dalam berbagai aktivitas
2. Sabar yang menunjukkan tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain
3. Kesesuaian antara keinginan dan tujuan yang ingin dicapai
4. Konsep diri mengenai karakteristik fisik, psikologis, dan sosial seseorang
5. Suasana hati yang optimis dalam berhubungan dengan orang lain.³³

5. Jenis Kepuasan Hidup

Diener, Suh, Lucas dan Smith, menyebutkan dua jenis *life satisfaction* yaitu *global life satisfaction* dan *domain satisfaction*. *Global life satisfaction* merupakan evaluasi kepuasan hidup individu secara keseluruhan, sedangkan *domain satisfaction* merupakan kepuasan hidup pada aspek tertentu. Menurut Diener *domain satisfaction* meliputi ruang lingkup kerja, keluarga, kegiatan diwaktu luang, kesehatan, keuangan dan aktivitas sosial.³⁴

³³ Nellida Yanizon, Ahmad & Purba, "Perbedaan Kepuasan Hidup Antara Lansia Hinterland Dengan Lansia Mainland". *Jurnal Kopasta*. no. 2 (2017): 55–64.

³⁴ Aisah Indati, Maria Goretti Adiyanti, and Neila Ramdhani, "Peran Wisdom Terhadap Life Satisfaction Pada Lansia," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 1 (2019): 60.

B. Pensiunan

1. Pengertian Pensiun

Pensiun atau purna tugas adalah seseorang yang sudah tidak bekerja lagi karena usianya sudah lanjut dan harus diberhentikan, ataupun atas permintaan sendiri. Seorang pensiunan biasanya berhak mendapatkan atas uang pensiun atau uang pesangon. Jika mendapat dana pensiun, maka akan tetap mendapatkan dana pensiun sampai meninggal dunia.³⁵ Sedangkan Schwatz mengatakan bahwa pensiun merupakan pola hidup atau masa transisi dari pola hidup yang sebelumnya sudah menjadi kebiasaan atau rutinitas ke gaya hidup baru, sehingga pensiun selalu menyangkut perubahan peran, yang sebelumnya bekerja menjadi tidak bekerja atau terjadinya perubahan keinginan dan nilai seperti rasa ingin diakui dan dihargai.³⁶

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pensiun merupakan masa berakhirnya masa kerja karyawan karena telah mencapai usia tertentu. Karyawan yang telah mengalami masa pensiun tentunya banyak melakukan penyesuaian diri, karena perubahan pola hidup yang terjadi membawa perubahan sosial pada hidupnya. Karyawan yang dulunya banyak menghabiskan waktu untuk bekerja kini harus berubah dan banyak menghabiskan waktu bersama keluarga serta menikmati masa hidup dengan penuh kebahagiaan.

2. Aspek Kesiapan Pensiun

³⁵ <https://id.wikipedia.org/wiki/Pensiun> (diakses pada 19 Desember 2022)

³⁶ Ibid. 9.

Menurut Ismulcokro dan Sutarto, ada 4 aspek dalam kesiapan pensiun, yaitu :

a. Kesiapan Materi Finansial

Dalam hal ini kesiapan finansial meliputi ketersediaan ekonomi yang memadai, seperti tabungan, investasi maupun usaha sampingan setelah pensiun.

b. Kesiapan Fisik

Kesehatan fisik senantiasa selalu menjaga pola hidup yang sehat dengan melakukan berbagai olahraga maupun aktivitas yang bermanfaat.

c. Kesiapan Mental dan Emosi

Kemampuan beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi setelah pensiun, karena hilangnya pekerjaan, perubahan status membuat individu mengalami berbagai masalah sosial.

d. Kesiapan Seluruh Keluarga

Mempersiapkan dan menyiapkan seluruh anggota keluarga untuk menyesuaikan gaya hidup dan mungkin adanya perubahan-perubahan yang terjadi.³⁷

3. Fase Penyesuaian Diri Pada Saat Pensiun

³⁷ Husmi Yanti, "Hubungan Religiusitas Dengan Kesiapan Menghadapi Pensiun Pada Karyawan," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1 (2019): 148–155.

Robert Atchley mengemukakan bahwa terdapat 3 fase proses pensiun, adapun fase tersebut adalah :

a. Fase Pra Pensiun (Preretirement Phase)

Fase ini bisa dibagi pada 2 bagian lagi yaitu remote dan near. Pada remote phase, masa pensiun dipandang sebagai suatu masa yang jauh, karena dimulai ketika pertama kali mendapat pekerjaan dan berakhir ketika mulai mendekati masa pensiun. Sedangkan near phase, biasanya orang mulai sadar bahwa mereka akan memasuki masa pensiun sehingga perlu membutuhkan penyesuaian diri yang baik.

b. Fase Pensiun (Retirement Phase)

Fase ini dibagi menjadi 4 bagian. Pertama honeymoon phase, Periode ini terjadi tidak lama setelah individu memasuki masa pension. Pada fase ini individu akan merasa senang karena bebas dari tugas dan pekerjaan. Biasanya mereka mencari aktivitas lain seperti mengembangkan hobi maupun melakukan aktivitas yang bermanfaat.

c. Fase Pasca Masa Pensiun (End of Retirement Role)

Pada fase ini kondisi kesehatan mulai menurun dan banyak penyakit yang menyerang tubuh mereka. Individu tidak mampu mengurus dirinya sendiri

dan keuangan mulai tidak stabil sehingga membutuhkan banyak dukungan dari orang lain.³⁸

4. Kategori Sikap Terhadap Pensiun

Hurlock membagi sikap pensiun ke dalam dua kategori, yaitu :

- a. Pengalihan peran (Transformer), yaitu mengubah gaya hidup dengan menciptakan gaya hidup baru dan lebih menyenangkan diri sendiri. Kemudian meninggalkan peran/aktivitas lama dan menjalankan peran baru.
- b. Pemeliharaan peran (Maintainers). Pada kategori ini individu terus bekerja dengan melakukan pekerjaan penggal waktu setelah mereka pensiun. Namun pekerjaan yang dilakukan merupakan lanjutan dari pekerjaan yang sebelumnya.³⁹

³⁸ Rika Eliana, "Konsep Diri Pensiunan," *USU digital library*, no. 1978 (2003): 1–12.

³⁹ Abdul Rahmat, "Post-Power Syndrome Dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru," *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (2016): 77–94.